

Links- und Rechtshänder bei Reitern und Pferden

# Gute Seiten, schlechte Seiten

Alles hat seine guten Seiten. Auch Reiter und Pferd. Allerdings bedeutet das meistens, dass die andere Hand Probleme bereitet. Warum aber nicht die engsten Wendungen in Sachen Biegung die Lösung versprechen und wie die natürliche Schiefe ins Gleichgewicht gebracht werden kann – unsere Experten klären auf.

FOTO: S. LARRENTZ



**D**ie linke Seite ist nie das Spiegelbild der rechten. Das funktioniert rein anatomisch schon nicht, denn einige Organe, wie die Leber oder die Milz, liegen nicht symmetrisch im Körper. Der Grund für die natürliche Schiefe. Auf der rechten Hand sind viele Pferde „hohl“ – ihnen fällt die Längsbiegung also leichter – auf der linken deutlich fester, bei manchen ist es umgekehrt. Und auch wir Reiter haben eine Schokoladenseite und bevorzugen eine Hand. Kein Wunder also, dass auf vielen Vierecken schon in Volten oder in der Art des Angaloppierens zu erkennen ist, ob Pferd und Reiter Rechts- oder Linkshänder sind. Diese Tatsache hinzunehmen und die natürliche Schiefe des Pferdes nicht weiter zu beachten, wäre der einfachste Weg. Doch da beginnen die Probleme! „Fatal“, nennt dies die Pferdeosteotherapeutin Beatrix Schulte Wien aus Dülmen. „Wenn die Schiefe beim Reiten nicht korrigiert wird, kommt es zu einer einseitigen Belastung. Allein schon durch die Schiefe auf der meist hohlen rechten Seite, ist das rechte Vorderbein bei vielen Pferden stärker belastet. Das Pferd nimmt in der Schiefe keine Last auf der Hinterhand auf. Wer also nicht konsequent daran arbeitet, dass das Pferd seinen Schwerpunkt nach hinten auf den zwölften Brustwirbel verlagert, wird früher oder später gesundheitliche Probleme provozieren.“

## Viel zu lektionenlastig!

Viele Reiter seien sich ihrer besseren Seite gar nicht bewusst, so Schulte Wien. Trotzdem veränderten sie häufig ihren Sitz unbewusst und stellten das Pferd auf einer Seite vor eine enorme Balance-Aufgabe. „Viele Rechtshänder knicken beispielsweise in der linken Hüfte ein. Sie haben ihren Beckenkamm oft links ein bis eineinhalb Zentimeter höher als auf der rechten Seite, weil sie ihr Gewicht auch im Sattel unwillkürlich auf die rechte Seite verlagern. Dadurch schieben sie allerdings auch den Sattel nach rechts und verhindern, dass das Pferd mit dem rechten Hinterbein unter den Schwerpunkt ►



treten kann.“ Ausbilder Falk Stankus hat den Eindruck, dass viele Reiter sehr lektionenlastig denken und dabei nicht flexibel genug agieren. Der 29-Jährige sieht häufig, dass Linien und Lektionen abgespult werden. Um jeden Preis. Ohne dabei auf Gleichgewicht und Balance im und unter dem Sattel zu achten. „Viele Reiter über Schulter-Vor, reiten eine Volte nach der anderen, um ihr Pferd auf beiden Seiten hohl zu bekommen, merken aber nicht, dass sie und ihr Pferd gar nicht im Gleichgewicht sind.“ Das Resultat ist ein weiterhin schiefes Pferd – häufig auch auf seiner eigentlich hohlen Seite.

Oft sei zu sehen, dass das Pferd in der Stellung im Genick enger werde. Dabei, so betont Stankus, müsse vielmehr daran gearbeitet werden, dass das Genick geöffnet bleibt. Nicht die Wendungen allein bringen ein Pferd dazu, auf beiden Seiten loszulassen, sondern das Reiten der gebogenen Linie im Gleichgewicht. Beatrix Schulte Wien kann dem nur beipflichten: „Wir müssen uns immer wieder darüber im Klaren sein: Der Reiter ist wie ein Seiltänzer! Seine Körpermitte ist das Entscheidende.“

### Profis spielen beidseitig

Rund zehn Prozent der Menschen sind Linkshänder. Bei ihnen dominiert die rechte Gehirnhälfte, denn einfach ausgedrückt denken Menschen über Kreuz. Die rechte Gehirnhälfte, genauer Hemisphäre, ist vor allem für Emotionen, Kreativität und ganzheitliches Denken verantwortlich. Die linke Hemisphäre ist hingegen Sitz des Sprachzentrums und verantwortlich für logisches, analytisches Denken.

Vereinfacht hieße das also, dass ein rechtshändiger Reiter seine Vorgehensweise stärker analysiert, während ein linkshändiger Reiter eher aus dem Gefühl heraus agiert? Ganz so leicht ist es nicht, denn durch das sogenannte Corpus callosum, den Hirnbalken, stehen beide Gehirnhälften in Verbindung. „Jeder Mensch hat unterschiedliche Erbanlagen und eine eigene Art des Denkens und der Problemlösung“, gibt Bianca Baune zu bedenken. Die gelernte Physiotherapeutin bietet in Dümmerlohausen im Landkreis Vechta Physio-coaching für Reiter an und stellt

### UNSERE EXPERTEN



#### Falk Stankus

Der Ausbilder aus Altenkrempe in Schleswig-Holstein ist bis Grand Prix erfolgreich und betreibt den Dorotheenhof, auf dem er sich um das Training junger Pferde kümmert.



#### Bianca Baune

Die Physiotherapeutin bietet in ihrem Ausbildungsstall in Dümmerlohausen Physiocoach-Koordinationstraining für Reiter zur Verbesserung des Körpergefühls an.



#### Jan Peer Hagenauer

Der Diplom-Sportwissenschaftler arbeitet als Athletik- und Präventionstrainer im Osnabrücker Raum. Er hat sich auf Reiter spezialisiert.



#### Beatrix Schulte Wien

Die Pferde-Osteotherapeutin und Sportphysiotherapeutin leitet das Deutsche Institut für Pferde-Osteopathie (DIPO). Sie ist Autorin verschiedener Fachbücher.

immer wieder fest, dass cross-koordinative Bewegungsabläufe vielen schwerfallen. Dabei können schon Übungen wie das Abwechseln der Hand beim Zähne putzen oder Suppe löffeln die „schlechtere“ Seite trainieren. Der Rostocker Sportwissenschaftler Tino Stöckel und der Paderborner Sportpsychologe Matthias Weigel fanden in einer Studie über Basketballspieler heraus, dass je professioneller der Sport betrieben werde, desto stärker auch die eigentlich schwächere Seite genutzt und trainiert werde. Rund 85 bis 90 Prozent der Basketballer sind



Die Hemisphären des menschlichen Gehirns sind durch den Hirnbalken verbunden. Beim Pferd ist dieser nicht ausgeprägt.



Nutzen Sie mal die andere Hand zum Zähne putzen! Das schult die Koordination.



Viele Basketball-Profis können sowohl mit rechts als auch mit links punkten.

Rechtshänder. Soviel zur Grundlage. Stöckel und Weigel verglichen Videoaufzeichnungen von Spielen von professionellen Spielern, Halbprofis und Amateuren und stellten fest, dass die Profis deutlich wechselseitiger agierten als die Amateure.

Somit ist einzig das Training ausschlaggebend dafür, wie feinmotorisch beide Seiten eingesetzt werden können. „Bei den meisten Menschen dominiert zwar eine Seite, sie sind aber eigentlich mischhändig“, betont Bianca Baune. Denn nur so kann überhaupt das Zusammenspiel von rechts und links er-

folgen. „Verdeckte Fäuste sind beispielsweise ein Indiz für die beidseitige Motorik. Wäre der Reiter wirklich nur Rechts- oder Linkshänder, würde die Koordination nicht so funktionieren, dass beide Fäuste gleichzeitig in entgegengesetzte Richtungen gedreht werden können“, so Baune.

Ähnlich wie unter den Basketball-Profis gibt es auch immer mehr Berufsreiter, die ihre Koordination und das Gleichgewicht durch Ausgleichssport schulen. Der Sportwissenschaftler Jan Peer Hagenauer trainiert mittlerweile ausschließlich Reiter. Diese berichten ihm immer häufiger, dass an Turnierwochenenden morgens im Fitnessbereich des Hotels heutzutage deutlich mehr Top-Reiter Frühsport betreiben, als es früher der Fall war. Neben der Dehnung und Mobilität ist es auf jeden Fall die Koordination, die durch bestimmte Übungen verbessert werden kann, um auch die ausbalancierte Haltung zu fördern.

„Auf einem Trampolin hüpfend, die Beine kreuzen oder einen Ball werfen und abwechselnd mit der rechten oder der linken Hand zu fangen“, ist Bianca Baunes Vorschlag einer einfachen Übung. Allzu leicht darf man sich dies aber nicht vorstellen. „Es fällt Erwachsenen deutlich leichter Kraft- oder Ausdauertraining zu machen, als die Koordination zu schulen“, so Jan Peer Hagenauer. Davon sollte sich aber niemand entmutigen lassen, denn die Verknüpfungen, die im Gehirn stattfänden, könnten nur durch ständiges Üben automatisiert werden.

### Unvorhergesehenes fühlen

Neben Koordination und Gleichgewicht schulen diese Übungen auch die Propriozeption, also die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Denn nur, wenn auch das Körpergefühl des Reiters geschult ist, kann dieser unvorhergesehene Situationen besser verarbeiten und das Verletzungsrisiko minimieren. Beispielsweise sind auf dem Pferd häufig abrupte Sprünge zur Seite oder Bocksprünge dafür verantwortlich,

dass der Reiter Probleme mit seinen Adduktoren bekommt. Nicht nur sein Gleichgewicht muss in diesen Situationen gut geschult sein, er sollte auch in der Lage sein, unvorhergesehene Bewegungen besser abfedern zu können. „Normalerweise werden diese Reaktionen über das Kleinhirn gesteuert“, beschreibt Hagenauer. Ist die Propriozeption aber sehr gut trainiert, steuert das Rückenmark schnelle, flexible Muskeleinsätze quasi von selbst. Die Reaktionszeit wird minimiert und so können Verletzungen verhindert werden.

### Die Sache mit der Biegung

Der bereits erwähnte Hirnbalken, der beim Menschen die ganzheitliche Koordination ermöglicht, ist bei Pferden nicht ausgeprägt. Der Grund, warum ihnen Gegenstände, die sie bereits auf der rechten Hand gesehen haben, auf der linken fremd erscheinen.

Da sich bei ihnen die Rechts- beziehungsweise Linkshändigkeit lediglich in der Rittigkeit bemerkbar macht, ist das Koordinationstraining für Pferde auch nur im übertragenen Sinne zu verstehen. Denn bei ihnen geht es weniger um die Feinmotorik, sondern vielmehr um die Losgelassenheit, die auf beiden Händen erreicht werden soll.

Viele gebogene Linien zu reiten, lautet der Tipp der meisten Reitlehrer, um die Längsbiegung des Pferdes, also die leichte Krümmung der Längsachse, zu verbessern. Wie die Deutsche Reiterliche

Vereinigung in den „Richtlinien für Reiten und Fahren, Band I“ erklärt, ist das Pferd in der Brustwirbelsäule allerdings im Vergleich zur Halswirbelsäule nur bedingt biegsam und wird von den Rippen eher in der Biegung eingeschränkt.

„Wenn Probleme in der Biegung auftreten, sollte sich jeder Reiter deshalb erst einmal fragen, ob sein Pferd anatomisch überhaupt in der Lage ist, sich in dem Maße zu biegen, wie er es erwartet“, gibt Falk Stankus zu bedenken. Anschließend beginnt die Korrektur in der Position des Reiters. Denn nur ein Pferd, das einen im Gleichgewicht sitzenden Reiter trägt, kann diesem das Gefühl des Loslassens vermitteln. Das gilt sowohl für die hohle als auch für die feste Seite. Doch auch wenn der Reiter seine Feinmotorik auf beiden Händen geschult hat, ist seine Wahrnehmung für eine beidseitig gleichmäßige Einwirkung nicht automatisch zutreffend. Stankus rät deshalb, sich im Sattel erst einmal auf sich selbst zu konzentrieren. „Niemand sollte sich von vornherein in ein Korsett gedrängt fühlen und glauben, sein Pferd müsse sofort in korrekter Haltung laufen und ausdrucksstarke Bewegungen zeigen.“ Viel wichtiger sei es, dass sich der Reiter seines Sitzgefühls bewusst werde und die Bewegung des Pferdes durch die Hüfte nach vorne fließen lasse. Auf den nächsten Seiten finden Sie Übungen, die Pferd und Reiter auf beiden Händen in Form bringen. SARAH SCHNIEDER ▶



Die Bewegung des Pferdes fließt – abstrakt formuliert – durch die Hüfte des Reiters nach vorne.



Sechs Übungen für die beidseitige Losgelassenheit

# Pfadfinder

Aufwendige Wendemannöver sind nicht notwendig. Statt Kringel in den Sand zu reiten, ist es wichtiger, den eigenen Weg zu finden. Falk Stankus verrät, warum die Losgelassenheit nur über die Spurensuche zu erreichen ist.

## ÜBUNG 1:

### Der Seitenvergleich von unten



Gefühlvoll am Gebissring leiten!

Es ist so simpel wie effektiv! Bevor der Reiter in den Sattel steigt, sollte er sich die Zeit nehmen, an der Hand anzutesten, wie das Pferd auf beiden Händen auf ihn reagiert. „Es geht bei der gleichmäßigen Gymnastizierung des Pferdes ja um die Beweglichkeit im Körper“, erklärt Falk Stankus. Und er muss es wissen, denn er hat schon einige Pferde bis zum Grand Prix ausgebildet.

Eine achtjährige, recht hitzige Trakehnerstute wird auf den Reitplatz geführt. Sie ist sehr an ihrer Umgebung interessiert. Eine unüberlegte Lösungsphase, in der nur ungenaue Volten und Zirkel auf beiden Händen geritten werden, könnte bei diesem Pferd kaum Losgelassenheit erreichen. Stankus führt sie erst einmal an und lässt sie gelassen links-herum an der Hand übertreten. Dafür

fasst er mit seiner linken Hand feinfühlig den Gebissring an, und mit der rechten nimmt er den äußeren Zügel einmal vorsichtig auf. „So kann ich eine leichte Stellung herbeiführen, muss aber immer aufpassen, dass ich nicht am Maul ziehe“, betont der 29-Jährige. Er geht auf Höhe der Schulter des Pferdes nun mit und gibt der Stute den Impuls seitwärts zu treten. „Diese Übung ist ein vorsichtiges Antesten. Ich fühle, ob die Bewegung zugelassen und meine Führung angenommen wird“, so Stankus. „Das Pferd soll auf jeden Fall im Gleichgewicht bleiben und darf nicht eilig zur Seite ausweichen.“ Damit lässt sich die Seitenbeweglichkeit spüren und verbessern, wie auch Schenkelweichen oder die Seitengänge.

Nachdem die Stute willig auf der linken Hand der Aufforderung ihres Reiters nachgekommen ist, wechselt Falk Stankus die Seite. „Man gewöhnt sich auch so sehr daran, ein Pferd immer von links zu führen, dass es umso wichtiger ist, diese Übung wirklich auf beiden Seiten zu machen.“ Auf der rechten Hand wirkt die braune Stute anfangs deutlich steifer. Doch durch die einfühlsamen, aber eindeutigen Hilfen versteht sie schnell, was von ihr erwartet wird. Diese Übung lässt den Reiter die Durchlässigkeit des Pferdes vor dem Aufsteigen erfahren.



Auf der rechten Hand tut sich die Stute schwerer (o.) als auf der linken (u.).



## ÜBUNG 2:

### So kommen Sie auf den Punkt!

Falk Stankus sitzt auf und nimmt „diese lösende Arbeit mit in den Sattel“, wie er erklärt. Seine Zügelverbindung bleibt leicht. „Ich erwarte nicht direkt von meinem Pferd, dass es den Kopf herunternimmt. Vielmehr möchte ich erst einmal erreichen, dass es die Anlehnung sucht“, erklärt er und gibt zu bedenken, dass in vielen Reithallen doch eher der Gebrauch von Schlaufzügeln akzeptiert werde, als ein Pferd, das nicht sofort durchs Genick gehe. Ein falscher Ansatz!

Es sei nicht das Eindrehen der inneren Hand oder das übertriebene Stellen, das ein Pferd nun dazu bringen könne, im ganzen Körper beweglicher zu werden, wie der Profi betont. Im Gegenteil: Es sei der im Gleichgewicht sitzende Reiter, der die Basis für die Losgelassenheit lege (siehe auch Kasten Seite 26).

Nun sucht sich der Reiter einen Punkt in der Mitte des Zirkels. Ein Pylon kann beispielsweise hilfreich sein. Es genügt aber auch, wenn man sich ungefähr

vorstellen kann, wo dieser Punkt im Sand liegt. „Ich nehme mir nun vor, eine Linie einzuhalten, die immer denselben Abstand zu diesem Punkt hat“, erklärt Stankus. „Ich entwickle zum Mittelpunkt eine Umlaufbahn, auf der ich in Abstellung reiten und variieren kann. Beim Schultervor bleibt beispielsweise die Hinterhand auf der Linie, beim Übertreten die Vorderhand.“ Aber immer nur so stark, wie es das Pferd zulässt, ohne aus der Balance zu geraten!

Konzentriert sich der Reiter darauf, diesen Punkt im Blick zu behalten und den Abstand weder zu verringern noch zu vergrößern, vergisst er schnell, nur auf den Kopf seines Pferdes zu achten, was ihn häufig am Anfang eines Trainings blockiert. Und je lockerer er diese Übung absolviert, desto erfolgversprechender ist sie. „Es geht darum, Bewegungen zu spüren und über verbesserte Beweglichkeit die Schulter des Pferdes vor dessen Hüfte auszurichten. Die sogenannte geraderichtende Biegearbeit, durch die im Prinzip Spurtreue entwi-



Der Reiter hat einen Punkt im Blick, zu dem er einen bestimmten Abstand hält.

ckelt werden kann“, bringt es Stankus auf den Punkt. „Das Pferd soll weder mit der Schulter noch mit der Hinterhand den Gewichtshilfen ausweichen.“ Um dies zu korrigieren, kann es hilfreich sein, die Zügel vorübergehend mit innen seitwärtsweisender Zügelhilfe zu führen. Wichtig ist hier, dass die Hand nicht rückwärts, sondern wirklich nur im Radius des Mauls seitwärtsweisend wirkt.

## ÜBUNG 3:

### Die wertvolle Acht

„Es gibt zwei Arten von Achten“, erklärt Falk Stankus und trabt an. „Die eine ist aufgebaut wie zwei aneinandergereihte Volten. Die andere verbindet zwei halbe Volten durch zwei Diagonalen miteinander.“ Für den Ausbilder ist die zweite Acht zunächst die effektivere, denn in ihr finden sich sowohl gerade als auch gebogene Linien. Das Pferd wird also nicht aus der einen in die andere Stellung gedrängt, sondern zwischenzeitlich über mehrere Pferdelängen geradegerichtet. „Das gibt mir als Reiter die Möglichkeit, mich gefühlvoll auf den Handwechsel vorzubereiten und verhindert ein ‚in die Wendung fallen‘ des Pferdes“, sagt Stankus. Gerade bei der sehr sensiblen Trakehnerstute setzt der Ausbilder anfangs auf



Effektiver als zwei Volten: eine Acht mit geraden und gebogenen Linien.

ein etwas zurückhaltenderes Tempo. „Die Tritte werden von alleine raumgreifender, wenn das Pferd im Rücken loslässt und dadurch die Brücke in die Hand aufbaut“, macht er bewusst. Zwischen durch baut er immer wieder kurze

Schrittreisen mit Übertreten ein. „Dabei sollte man wieder an den Abstand zu einem bestimmten Punkt denken und an die Linientreue, von der aus Schulter und Hinterhand seitlich bewegt werden können“, erinnert er. ➤





Die Hüfte des Reiters soll die Bewegung des Pferdes nach vorne durchlassen.



Wie beim Walzer tanzen führt der Reiter das Pferd in die Seitwärtsbewegung.

## Der in sich drehende Sitz Mehr Schulter, weniger Hüfte

Wer hätte gedacht, dass das Reiten einer Wendung so schwer sein kann? „Man muss sich dabei nur darüber im Klaren sein, dass die Hüfte des Reiters die Bewegung über den Rücken nach vorne durchlassen muss“, verdeutlicht Falk Stankus. Drehe sich der Reiter in der Hüfte mit den Schultern des Pferdes in die Wendung, blockiere er die Bewegung. „Die Hüfte des Reiters bleibt im Prinzip in der Position, in der die Hüfte des Pferdes ist. Die innere Hüfte geht also vor.“

Die Schulter des Reiters wird hingegen mit der Schulter des Pferdes in die Wendung gedreht. Sie gibt dem Pferd im Grunde die Richtung vor. Stankus gibt seinen Schülern gerne den Tipp, verschiedene Drehungsgrade der Schulter auszuprobieren und zu fühlen, in welche Richtung sich das Pferd daraufhin bewegt. Auch diese Übung lockert die starren Linien auf, die viele Reiter aus Gewohnheit einhalten. Beim seitlichen Übertreten versucht der Ausbilder eine Eselsbrücke durch den Walzerschritt zu bauen. Das innere Bein liegt so am Pferd, als wolle der Reiter damit seitlich vortreten, die Schulter dreht sich mit, die innere Hüfte geht vor.

FOTOS: S. LAURENTZ

## THEMA DES MONATS

### ÜBUNG 4:

#### Missverständnis: Tiefe

Der achtjährige Fuchswallach Winzent ist ein typisches Beispiel für ein Pferd, das nicht beim In-die-Tiefe-Reiten zur Losgelassenheit findet. Sein relativ tief angesetzter Hals, die abfallende Kruppe und der stärkere Unterhals würden den Reiter dazu bewegen, „den Kopf nach unten zu ziehen“, wie Falk Stankus analysiert. Dann allerdings würde er mit den Zähnen knirschen und sich gerade auf seiner festen Seite auf keinen Fall loslassen können. „Wenn man in den ersten Runden auf ihm sitzt, wirkt er sehr fest und man hört häufig, dass so ein Pferd mehr durchgestellt werden sollte“, beschreibt der Ausbilder. Doch auch hier gilt erst einmal, dass das Pferd an beide Zügel gleichmäßig herantreten muss.

Ähnlich wie bei der Stute achtet Stankus deshalb gar nicht darauf, ob das Pferd durchs Genick geht, sondern reitet auf langen Linien recht gerade, damit es schmal fußen kann. „Ich möchte, dass der Wallach in der Schulter langsam beweglich wird“, sagt er, lässt den Fuchs dieses Mal aber nicht übertreten, sondern reitet auf dem zweiten oder dritten Hufschlag. „Ich muss auch hier darauf achten, meine Spur zu erhalten. Dabei versuche ich immer mehr Einwirkung und Dehnungsbereitschaft zu gewinnen.“ Es gehe weniger darum, den Druck zu intensivieren, wenn das Gefühl entstehe, dass die Hilfen nicht durchkommen. Sondern vielmehr darum, dass das Pferd die treibenden Hilfen annimmt und diese in der Hand ankommen. „Man muss dafür schon Geduld mitbringen“, betont Stankus. Denn anfangs fühle sich das Pferd noch sehr „brettig“ an. „Bevor ich überhaupt in großen Wendungen die feste und die hohle Seite lösen kann, muss es aber Dehnungsbereitschaft zeigen.“

Bei dem Wallach wählt Stankus von vornherein ein etwas höheres Tempo als zuvor bei der Stute. „Aber alles in Ruhe! Ich will das Genick nach vorne arbeiten und nicht in die Tiefe. Winzent soll sich über den Widerrist heben. Das funktioniert nur mit einem geöffneten Genick.“



Ein Pferd mit tief angesetztem Hals ...



... hat Schwierigkeiten mit der Dehnung.



Es muss lernen, sein Genick zu öffnen ...



... und nicht, wie der Reiter mit der Hand demonstriert, im Genick abzuknicken.

### ÜBUNG 5:

#### Ein bisschen Schulter, ein bisschen Kruppe



Schultervort wird in leichter Stellung geritten. Das Pferd bleibt in Balance.

Langsam beginnt Stankus, den Wallach durch die Übung Schultervort im Trab auf dem zweiten Hufschlag zu biegen. Die Stellung nach innen ist nur minimal. „Ich muss genau auf mein Gefühl achten, denn wenn ich den Eindruck bekomme, er verliert sein Gleichgewicht oder entzieht sich meinen Hilfen, sollte ich diese Übung nicht strikt bis zur kurzen Seite durchziehen“, weist Stankus auf einen häufigen Fehler hin.

Stattdessen variiert der Ausbilder diese Übung mit renversartigen Tritten, bei denen das Pferd leicht in die Bewegungsrichtung gestellt und um den außen liegenden, neuen inneren Schenkel gebogen wird. Dieser Wechsel muss mit sehr viel Feingefühl erfolgen, hat aber den Vorteil, dass der Reiter in der Balance ein seitliches Ausweichen zentrieren kann, um die Lastaufnahme zu erhalten und zu fördern.

### ÜBUNG 6:

#### Der Impuls in den Galopp



Angaloppieren aus dem Schultervort. Der Reiter sitzt automatisch korrekt.

„Das Schultervort eignet sich perfekt, um daraus anzugaloppieren“, gibt Falk Stankus als nächsten Tipp. Denn der Reiter sitzt im Prinzip schon optimal für eine feinfühlig Galoppilfe. Er bleibt außen sitzen, kippt das Becken leicht nach vorne und seine innere Hüfte geht ebenfalls vor. Dadurch kann sich das Pferd innen heben und ohne Einschränkungen durchspringen. Wer sein Pferd danach geraderichtet und den Galopp durch seine Hüfte nach vorne fließen lässt, sollte auf jeden Fall in dieser Übung auf die Ausrichtung der Vorderhand etwas vor dem inneren Hinterbein achten.

Das ‚Wie‘ sei wichtiger als das ‚Was‘, fasst Stankus das Ausbildungsziel zusammen. Es sind eben nicht die großen Lektionen allein, die ein Pferd auf beiden Seiten geschmeidig machen, sondern vor allem auch die Balance des Reiters. ➤

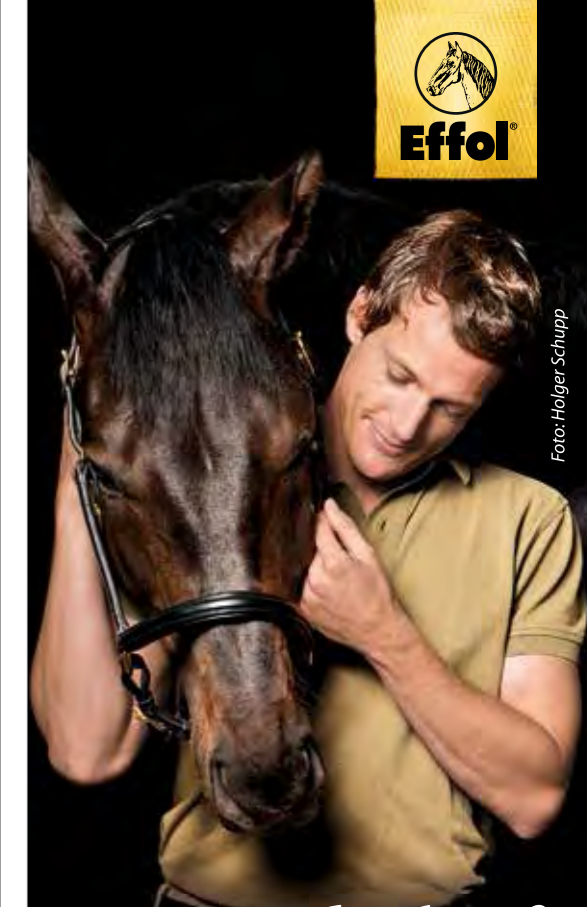


Foto: Holger Schupp

## Freundschaft MUSS MAN PFLEGEN



## Für ein butterweiches Maul.

Effol Maul-Butter mit Apfel- oder Bananengeschmack dient dem Wohlbefinden des Pferdes. In den Maulwinkeln oder auf dem Gebiss aufgetragen verbessert es die Gleitfähigkeit des Gebisses. Es kann die Kautätigkeit anregen und natürliche Wirkstoffe pflegen die Maulwinkel intensiv. So bleiben die empfindlichen Bereiche geschmeidig.

