

Abwechslung für die Arbeit eines Dressurpferdes

Rezepte gegen Winterfrust

Seit Wochen schon halten sich Reiter und Pferde meist in der Reithalle auf. Und das wird sich wohl auch im Februar nicht ändern. Kein Wunder, dass Monotonie und Langeweile den Alltag prägen und Zwei- wie Vierbeinern die Lust an Bewegung und Training rauben. Aber das muss nicht so sein. Ausbilder Rolf Petruschke erklärt, wie die dunkle Jahreszeit abwechslungsreich gestaltet werden kann und zeigt dies am Beispiel eines Wochenplans auf.



*Es gibt kein schlechtes Wetter – nur eine schlechte Ausrüstung bzw. Kleidung. Den drei Reitern und ihren Pferden macht die Kälte jedenfalls nichts aus.
Foto: Thoms Lehmann*

Es ist natürlich eine Selbstverständlichkeit, bei der Aufgabenstellung die individuellen Voraussetzungen von Reiter und Pferd zu berücksichtigen. Ein vierjähriges Pferd braucht andere Inhalte als ein erwachsenes, voll im Training stehendes Sportpferd. Ebenso müssen neben dem Alter insbesondere der Trainingszustand, der Gesundheitszustand und die Ausbildungsschwerpunkte in die Planung des Wintertrainings einbezogen werden. Auch die individuelle Zielsetzung für die kommende Saison spielt eine wichtige Rolle. Plant der Reiter zum Beispiel in 2019 den Übergang von der Klasse A zu L in der Dressur, so sind in der Arbeit andere Schwerpunkte zu setzen als bei einem Springpferd, bei dem der Ausbildungsstand erhalten und die Motivation gefördert werden soll.

Daher steht am Anfang immer erstmal eine Analyse des Ist-Zustands. Wo stehen Pferd und Reiter in der Ausbildung? Wo gibt es Probleme? Was soll verbessert oder weiter gefördert werden? Wo wollen Pferd und Reiter hin? Was sind die Ziele für die kommende Saison? Die Antworten auf diese Fragen bestimmen letztendlich den Aufbau und die Schwerpunkte des Winter-Wochenplans. Ein paar Dinge bleiben aber immer und für alle Sparten der Reiterei gleich: Eintöniges Arbeiten an den immer gleichen Dingen führt aus vielen verschiedenen Gründen nur selten ans Ziel. Vielmehr sorgen Abwechslung und Vielfalt für Motivation, Bewegungsfreude und gleichmäßige Belastung des Körpers, aber auch für verbesserte Durchlässigkeit und Gehorsam.

Montag

Basis-Dressurarbeit

Der Beginn der Woche kann gut genutzt werden, um nochmal in aller Ruhe an den Basics zu arbeiten. Wichtig ist dabei eine konkrete Zielsetzung. Die braucht der Reiter nicht nur für jeden Tag, sondern auch für jede Woche, jeden Monat und das Jahr – also kurz-, mittel- und langfristig. Bereits vorab wird festgelegt, woran genau gearbeitet werden soll und wie die Arbeit systematisch und methodisch sinnvoll aufgebaut wird. Dieses Reiten mit „Plan im Kopf“ fehlt leider noch immer bei vielen Reitern, die die Trainingseinheit mal so auf sich zukommen lassen und am Ende feststellen, dass sie wieder das gleiche Programm abgespult haben. Natürlich muss nicht das Rad neu erfunden werden, aber mit einem durchdachten System reitet es sich einfach effektiver. Übergänge sind ein gutes Beispiel für wertvolle Arbeit an den Basics. Wer sich mit zwei Stangen eine Gasse markiert und übt, genau in dieser Gasse Übergänge zu reiten, der merkt schnell, wie präzise und effektiv die reiterliche Einwirkung ist. Wer genau 15 Galoppsprünge reitet und dann 15 Trabtritte und dann wieder 15 Galoppsprünge, wird bald feststellen, dass diese Arbeit dem Pferderücken mehr nützt, als 15 Runden Galopp am Stück. Ebenso verhält es sich mit den Wendungen. Ein Zirkel, mit Pylonen markiert, erzieht zum exakten Reiten und verbessert die Längsbiegung des Pferdes effektiv. Steht ein Parcours in der Halle, bietet es sich an, diesen zum Reiten von Schlangenlinien, Volten oder anderen gebogenen Linien zu nutzen. Durch die Hindernisse erhält der Rei-

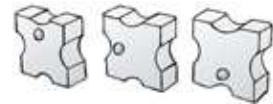
ter optische Hilfe bei der Orientierung und übt das vorausschauende Reiten. Rolf Petruschke rät seinen Schülern, im Training immer mal die „eingefahrenen Wege“ zu verlassen, also Übergänge und Wendungen auch mal auf der Mittel- oder Viertellinie zu reiten, dort wo gerade Platz ist.

Dienstag
Reitstunde mit Cavaletti

Am Dienstag geht's im Springsattel und mit verkürzten Steigbügeln weiter. „Der Sattel muss das Reiten mit kurzen Bügeln ermöglichen und das klappt bei vielen Dressursätteln nicht. Dann kommt der Reiter nicht geschmeidig in der Bewegung mit und nimmt dem Pferd die Freude am Springen“, macht Petruschke deutlich. Reiten im leichten Sitz über Cavaletti fördert vor allem die Losgelassenheit und die Rückentätigkeit, gymnastiziert das gesamte Pferd und macht allen Beteiligten Spaß. In der Lösungsphase werden die Cavaletti zunächst auf gerader Linie aufgestellt und im Mittelschritt oder Arbeitstrab gleichmäßig auf beiden Händen überwunden. Im weiteren Verlauf bietet sich besonders der strahlenförmige Aufbau auf den Zirkellinien an, denn durch diese Übung wird die Längsbiegung gefördert und das Pferd geschmeidiger. Petruschke betont, dass gerade am Anfang einer solchen Übung oft deutliche Unterschiede zwischen der linken und der rechten Hand zu erkennen sind. Er empfiehlt den Aufbau auf dem Mittelzirkel vor E oder B für eine Kontrolle der gleichmäßigen Längsbiegung. „Nach und nach wird dann die reitlerische Einwirkung verbessert und damit auch der Grad der Geraderichtung beim Pferd gefördert“, berichtet der erfahrene Ausbilder. Cavaletti, die auf der Mittel- oder Viertellinie aufgebaut sind, erziehen Pferd und Reiter zum Geradeausreiten – ein wichtiger Aspekt für das Reiten sowohl von Hufschlagfiguren als auch von Parcourslinien. Auch der Einsatz von Pylonen hat sich in der Praxis bewährt, ein Slalom auf der Mittel- oder Viertellinie verbessert die Geschmeidigkeit von Pferd und Reiter. „Im Ga-



Das Reiten über Bodenricks oder Cavaletti fördert die Losgelassenheit und gymnastiziert das Pferd. Foto: Thoms Lehmann



Die verschiedenen Öffnungen der Cavaletti-Seiten- teile ermöglichen unterschiedliche Stangenhöhen von rund 15 bis 35 bzw. 40 Zentimetern Höhe.

lopp durch einen Slalom zu reiten ist eine Übung für Fortgeschrittene, die wunderbar auf den Außengalopp vorbereitet“, sagt Petruschke und macht damit deutlich, dass die dressurmäßige Arbeit sich gut mit visuellen Hilfsmitteln ergänzen lässt. „Gerade im Winter sind viele Reithallen zu steril, das führt dann oft dazu, dass die Pferde sich durch äußere Umweltreize leicht ablenken lassen. Wer Stangen, Pylonen, Ständer und auch mal Tonnen in die Halle stellt und in die Arbeit integriert, der bietet dem Pferd visuelle Reize und lenkt die Konzentration auf die Arbeit.“

Mittwoch
Ausritt

Nach der Dressurarbeit am Montag und der Cavalettistunde am Dienstag haben Pferd und Reiter sich eine entspannte Mitte der Woche verdient. Ein Ausritt ist bei fast jedem Wetter möglich, mit einer entsprechenden Decke ausgestattet kann auch das geschorene Pferd ohne Probleme draußen geritten werden. „Kontrolliertes Schrittreiten“ nennt Petruschke das Ziel des Tages, je nach Bodenverhältnissen mit vielen Übergängen zwischen Mittelschritt und Arbeitstrab, eventuell auch Arbeitsgalopp. Lässt der Boden höhere Gangarten nicht zu, bieten sich Übungen wie Schenkelweichen, Viereck verkleinern und vergrößern oder ganze Paraden an. Unerfahrene oder junge Pferde fühlen sich mit einem ruhigen Verlässpferd an ihrer Seite sicher, mit dem Reiten in einer großen Gruppe hingegen sollte nicht

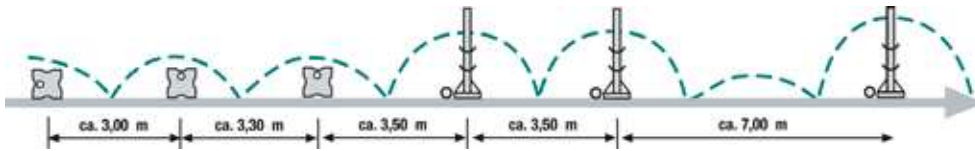
unbedingt im Februar begonnen werden. Ist der Reiter aus beruflichen Gründen erst abends am Stall, bietet sich das Longieren als leichte Arbeit an. Allerdings stellt nur das korrekte, richtlinienkonforme Longieren eine wirkliche Gymnastizierung dar. Das Laufen lassen am Halfter oder der Einsatz fragwürdiger, moderner Hilfszügel schaden in der Regel mehr als sie nützen.

Donnerstag
Dressurarbeit

In der dressurmäßigen Arbeit wird abhängig von Ausbildungsstand und Zielsetzung an einzelnen Lektionen oder Aufgabenausschnitten gearbeitet. Anhand des Aufgabenheftes wird beispielsweise eine Dressurreiterprüfung der Klasse L ausgewählt. In der RL 1 etwa sind Volten, Verstärkungen und Lektionen wie Überstreichen und einfache Galoppwechsel enthalten. Der einfache Galoppwechsel

Ein kleiner Exkurs in die Trainingslehre

- Jede Trainingseinheit besteht aus Lösungsphase, Arbeitsphase und Entspannungsphase.
- Dabei wird in der Arbeitsphase immer nach dem Prinzip des methodischen Vorgangs gearbeitet (Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Langsamem zum Schnellen).
- Angemessene Pausen dienen der psychischen und physischen Erholung, in den Pausen wird das Gelernte verarbeitet und gefestigt.
- Konsequenz und Kontinuität schaffen einen sicheren Rahmen, in dem das Pferd lernt, dem Reiter zu vertrauen.
- Loben tut allen Pferden gut!



Die in diesem Beispiel gezeigte Springreihe wird aus dem Galopp angetritten und schult die Elastizität und Aufmerksamkeit des Pferdes.

Illustrationen: Cornelia Koller, Dierkshausen; mit frdl. Genehmigung entnommen aus „Grundausbildung für Reiter und Pferd, Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1“, Hrsg.: Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN), FNverlag, Warendorf 2018

stellt einen der Prüfsteine der Klasse L dar und sollte systematisch erarbeitet werden. Methodische Übungsreihen zum Einfachen Galoppwechsel sind Trab-Galopp-Übergänge auf dem Zirkel, aber auch Übergänge im Galopp, anschließend im Galopp Zirkel verkleinern zur Volte und dabei die Galoppsprünge verkürzen, dann den Zirkel wieder vergrößern und dabei zulegen. Nimmt das Pferd diese Vorübungen durchlässig an, wird aus dem verkürzten Galopp im Schultervor zum Schritt pariert und daraus wieder angaloppiert. Grundsätzlich sollte auch jedes Springpferd entsprechend seines Ausbildungsstandes dressurmäßig gefördert und gymnastiziert werden, das heißt, ein Pferd, das L-Springen geht, befindet sich auch in seiner Dressurausbildung in etwa auf dem Niveau der Klasse L und profitiert von versammelnden Übungen wie Außengalopp, einfachen Wechseln und Kurzhertwendungen.

Freitag

Springgymnastik

Springgymnastik fördert die Geschmeidigkeit und Geschicklichkeit. Dabei geht es nicht um hohe Sprünge, sondern um die gezielte Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Das Pensum muss natürlich dem Ausbildungsstand und der Erfahrung des Pferdes und des Reiters angepasst sein. Vertrauen und Motivation stehen im Vordergrund. Petruschke empfiehlt gerade unerfahrenen Rei-

tern, sowohl für den Aufbau als auch für die Durchführung der Springgymnastik die Hilfe eines erfahrenen Ausbilders in Anspruch zu nehmen. Zu Beginn eignen sich einzelne kleine Hindernisse mit oder ohne vorgelegte Trabstange. Ideal sind Kreuzsprünge, damit das Pferd die Hindernisse in der Mitte überwindet. Fänge oder Ständer an den Seiten verhindern ein Ausbrechen des Pferdes. Die nächste

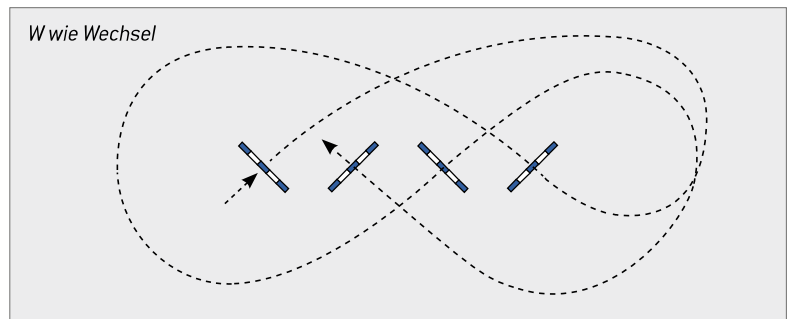


Illustration: Ute Schmall; mit frdl. Genehmigung entnommen aus „Kinderreitunterricht – kreativ und vielseitig gestalten“ von Lina Sophie Otto und Dr. Meike Riedel, 1. Auflage 2016, FNverlag, Warendorf

Herausforderung sind Springreihen, die aus mindestens zwei bis drei niedrigen Hindernissen bestehen und zunächst aus dem Trab, später aus dem Galopp überwunden werden. Wichtig sind hier die individuell passenden Abstände. Gute Beispiele mit exakten Abmessungen liefern die Richtlinien für Reiten und Fahren, Band 1 „Grundausbildung für Reiter und Pferd“, denen die hier aufgeführten Beispiele entnommen sind. „Die Sprünge müssen für alle Pferde

achtungserbietend aufgebaut sein, also mit sicheren, stabilen Materialien und klaren Kontrasten für das Pferdeauge. Sonst kommt es schnell zu schlechten Erfahrungen, weil die Pferde die Hindernisse nicht ernstnehmen und einfach durchlaufen“, stellt Petruschke klar. Und einen wichtigen Hinweis gibt Petruschke allen Dressurreitern noch mit: „Gute Springgymnastik bietet eine super Chance, die dressurmäßige Arbeit zu unterstützen und zu fördern. Wer einmal damit angefangen hat, stellt schnell fest, wie gut es den Pferden tut.“

Samstag

Aktive Erholung

Wann es immer es irgendwie geht, sollte am Wochenende die Erholung bei einem Ausritt auf dem Programm stehen. Bewegung an der frischen Luft motiviert und steigert die Leistungsbereitschaft, schafft Abwechslung und positive Reize für den gesamten Organismus. Dazu kommt, dass am Wochenende meist tagsüber und ohne Termindruck geritten werden kann. Und auch ein Ausritt kann genutzt werden, um an der Durchlässigkeit des Pferdes zu arbeiten. Wer sein Pferd gehorsam durch die Pflanze statt daran vorbei, im Slalom um Bäume oder auch über eine Brü-

Auch Bodenarbeit sorgt für Abwechslung im Arbeitsalltag.
Foto links: Arnd Bronkhorst
Foto rechts: FN-Archiv



Zusätzlich freie Bewegung!

Bei allen Aufgaben, Tageszielen und Wochenplänen gilt: Zusätzlich braucht das Pferd freie Bewegung auf dem Auslauf oder Paddock, im Idealfall auf der Winterweide. Wenn das Wetter es irgendwie zulässt, sollte zumindest das Schrittreiten vor und nach der Trainingseinheit nach draußen verlagert werden. Im Stall sollte stets für ausreichend frische Luft gesorgt werden, nur selten ist es hierzulande so kalt, dass die Fenster im Stall geschlossen werden müssen. Das Pferd ist auch im Winter immer noch ein Pferd und sollte nicht vermenschlicht werden.



Der ausbalancierte und geschmeidige Sitz des Reiters ist das A und O des Reitens. Deshalb sind Sitzschulungen, mal mit längerem, mal mit kürzerem Bügelmaß oder übergeschlagenen Bügeln, von Zeit zu Zeit sehr sinnvoll. Foto: Bronkhorst

cke reiten kann, der hat es später auch im Viereck leichter. Und wenn das Wetter so gar nicht mitspielt, ist die Bodenarbeit eine Alternative. Eine Fülle von Aufgaben wartet auf das Pferd: Ob Geschicklichkeitsaufgaben wie das Laufen um Pylonen oder durch Hindernisstangen (Labyrinth) oder Gehorsamsübungen wie Rappelsack, Flatterband oder Plane – Bodenarbeit macht Pferden wie Reitern Spaß.

Sonntag Zur freien Verfügung

Den Sonntag sollte der Reiter nach Lust und Laune individuell gestalten. Sonntags haben die meisten Menschen Zeit und Ruhe, sich mit ihrem Pferd zu beschäftigen. Da kann es Sinn machen, das Pferd zu

verladen, um in einer fremden Umgebung zu arbeiten oder einen Trainingstag zu besuchen.

Auch eine Sitzschulung an der Longe bietet sich für den Sonntag an. Der ausbalancierte und geschmeidige Sitz des Reiters mit längerem und kürzerem Bügelmaß ist nun mal die Grundlage für gefühlvolles und harmonisches Reiten. Und – Hand aufs Herz – irgendwelche Baustellen hat jeder Reiter in Bezug auf die eigene Sitzgrundlage. Der Winter bietet sich da an – wer intensiv an der weiteren Ausbildung seines Pferdes arbeitet, sollte die eigene Fort- und Weiterentwicklung nicht aus den Augen lassen. Es gibt eine Vielzahl an geeigneten Übungen, die entweder an der Longe oder auch beim freien Reiten umgesetzt werden können. Zum Schrittreiten sind Lockerungs- und Dehnübungen zu empfehlen, dabei sollten stets nicht nur das Becken als Bewegungszentrum, sondern auch der Oberkörper und die Beine mobilisiert werden. Im Trab und Galopp bieten sich Übungen zur Förderung von Gleichgewicht und Losgelassenheit an, für fortgeschrittene Reiter auch zur Verbesserung des Bewegungsgefühls. Im Buch „Balance in der Bewegung“ von Susanne von Dietze (FNverlag) sind zahlreiche Übungen zu finden, die sich ohne großen Aufwand, aber mit hoher Wirkung in den Alltag integrieren lassen.



Foto: FN-Archiv

Rolf Petruschke ist Pferdewirtschaftsmeister Reiten sowie Ausbilder im Reiten als Gesundheitssport. Er war mehrere Jahre Leiter der Landesreit- und Fahrschule Dillenburg, bevor er Berufsschullehrer für Pferdewirte und Bereiter an der Hochttaunusschule in Oberursel wurde. Er arbeitet intensiv an der APO 2020 mit und ist Mitglied des Arbeitskreises Lehrkräfte. Seit 2008 ist er selbstständig und als Ausbilder, Lehrgangleiter und Referent von Rastede bis München unterwegs. Der Richter Dressur bis Klasse M

und Springen bis Klasse S ist als viel gefragter Prüfer zur Abnahme von Trainerprüfungen bundesweit tätig.



FLEXCITE GRIP



mit rutschfester
 Edelstahl Trittplatte
 für bestmöglichen Halt

- erleichtert die Freigabe des Fußes im Falle eines Sturzes
- stoßdämpfend und schonend für Gelenke, Bänder und Menisken
- extra breite Trittplatte mit Grip Einlage



Besuchen Sie uns
 auf der Equitana!
 Stand 8-A19