

Spaß und Gymnastizierung für Pferd und Mensch

Lisa Kittler



LET'S
Dance

Haben Sie schon einmal mit Ihrem Pferd ein flottes Tänzchen aufs Parkett gelegt? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Sie werden über die Geschicklichkeit Ihres Pferdes staunen und den gewitzten Gesichtsausdruck Ihres vierbeinigen Partners bei der Übung lange im Gedächtnis behalten.

Das Tanzen ist eine gymnastisch wertvolle Übung, die Mensch und Pferd viel Spaß macht und das eigenständige Denken des Pferdes fördert. Beim Tanzen lassen Sie Ihr Pferd, spiegelbildlich zu Ihnen, abwechselnd das linke sowie das rechte Vorderbein voreinander hin und her kreuzen. Flüssig in einigen Wechseln ausgeführt, sieht es so aus, als würden Sie und Ihr Pferd einen Paartanz machen. Das ist eine schöne Vorführung, für den Tag der offenen Tür am Hof oder wenn sich die Familie zum Pferdebesuch angekündigt hat. Aber nicht nur der Spaßfaktor sowie die Koordinationsleistung des Pferdes bei der Übung sind groß, auch der gymnastische Nutzen ist sehr hoch. Die Bewegung der Vorderbeine, der Schulterpartie und des Brustkorbs, die beim Tanzen ausgeführt wird, ist ein wesentlicher Baustein jedweder pferdegerechten Ausbildung.

In meiner Arbeit als Longenkurstrainerin begegnen mir sehr oft Pferde, die vor allem im Schulterbereich sehr verspannt sind, sodass ihnen die Beweglichkeit der Vorhand fast völlig verloren gegangen ist. Diese Problematik hat natürlich Auswirkungen auf den gesamten Körper des Pferdes, da jeder Muskel durch Muskelketten mit vielen weiteren verbunden ist und sich dessen Verspannungen dadurch auch auf die anderen Muskeln übertragen. Es kommt so beispielsweise zu verkürzten Bewegungen der Vorderbeine bis hin zu ungeklärten Lahmheiten oder häufigem Stolpern. Das Pferd kann nicht in die Dehnung nach vorwärts-abwärts gearbeitet werden, der Rücken ist fest wie ein Brett, und auch die Hinterhand tritt nicht unter den

Schwerpunkt, sondern weit nach hinten hinaus. Unter diesen Gegebenheiten kann der Besitzer oder Ausbilder des Pferdes weder am Boden noch vom Rücken aus gymnastisch wertvoll und anatomisch korrekt trainieren.

Gymnastizierung = Gesundheit

Die Ursachen für die Verspannungen im Vorhand- und Schulterbereich sind sehr vielfältig: von zu langen Hufen, die das korrekte Abrollen nicht mehr erlauben, über den zu engen Sattel bis hin zur Boxenhaltung, die das Pferd zum langen Stehen oder oft zu sehr engen Wendungen zwingt.

Aber auch in der Ausbildung selbst wird der Beweglichkeit der Schulterpartie in vielen Fällen zu wenig Beachtung geschenkt. Das häufig zu beobachtende kraftorientierte Reiten, bei dem der Reiter stark „in den Rücken einsitzt“ und gleichzeitig an dem Zügel zieht, schädigt das Pferd. Aber auch das Ausbinden beim Longieren oder Reiten führt zu massiven Verspannungen, Entzündungen und Blockaden in der Schulterpartie. Meist wird dies eingesetzt, weil das Pferd zu schnell und unbedacht ausgebildet wurde und sich deswegen noch nicht in der Balance befindet. Diesen Mangel möchten einige Ausbilder und Pferdebesitzer durch Hilfsmittel beseitigen, verschlimmern die Situation aber eher.

Achtung! Anatomie + Biomechanik

Warum die Schulter- und Vorhandbeweglichkeit ein sehr wichtiger Punkt in der Ausbildung sein sollte, erklärt ein kurzer Blick auf die Anatomie und Biomechanik des Pferdes. Der Pferdebrustkorb ist nicht wie beim Menschen durch die Schlüsselbeine mit der Schulter sowie den Vorderextremitäten verbunden, sondern über Bänder, Sehnen und kräftige Haltemuskeln – die thorakale Muskelschlinge – „eingehängt“. Diese Struktur ermöglicht dem Pferd zum einen, Erschütterungen gut zu verteilen und ihre Auswirkungen auf die knöchernen Strukturen abzdämpfen.



Im Tanz mit dem Pferd dahinzuschweben, erfordert langes Training mit Geduld, Präzision und geistigen sowie körperlichen Einsatz.
Fotos: Privat

Zum anderen erlaubt die thorakale Muskelschlinge, durch die freie Beweglichkeit des Pferderumpfes zwischen den Schultern, überhaupt erst eine Seitwärtsbewegung der Vorderbeine. Denn die vorderen Extremitäten des Pferdes sind dafür konzipiert, das Pferdegewicht zu stützen. Deswegen sind sie sehr gerade gebaut und haben Scharniergelenke, die zwar beugende und streckende Bewegungen zulassen, aber kaum bis gar keine seitlichen Bewegungen und Rotationen ausführen können.

Es ist folglich unerlässlich, dass für die Seitwärtsbewegungen der Schulterpartie und der Vorderbeine des Pferdes die Muskulatur elastisch, durchlässig und kräftig ist. Denn diese Beweglichkeit ist für jedes sorgfältige Durchreiten der Ecken des Vierecks, das Abwenden in allen Hufschlagfiguren oder im Gelände sowie für die Seitengänge essenziell.

Doch auch fernab des Gymnastizierens ist es toll, wenn das Pferd in der Schulterpartie geschmeidig ist. So lässt der Vierbeiner sich zum Beispiel leichter seitwärts manövrieren, wenn er durch das Weidetor gehen soll. Pferde, die auf diese Art und Weise trainiert werden, können die Hufe besser zum Bearbeiten heben und halten oder am Putzplatz besser von der einen zur anderen Seite treten.

Eine sehr schöne spielerische Übung, um diese Muskulatur zu lösen, zu stärken und geschmeidig zu erhalten, sind die kreuzenden Bewegungen der Vorderbeine beim Tanzen.

Lass uns tanzen!

Stellen Sie Ihr Pferd dazu am besten mit dem Hinterteil in eine Ecke. So kann es weniger damit ausweichen. Achten Sie darauf, dass das Pferd möglichst gerade steht. Ein Vorderbein darf etwas nach vorn herausstehen. Das wird das Bein sein, welches als Erstes über das andere vorn herüberkreuzt.

Haben Sie ein eher nervöses oder nicht so gut ausbalanciertes sowie koordiniertes Pferd, bandagieren Sie es bitte vor dem Üben. Es könnte sich sonst durch das Anstreifen der Röhrbeine verletzen.



Nehmen wir an, Sie wollen zuerst das linke Bein vor das rechte Vorderbein setzen – also einen Schritt der Hinterhandwendung nach rechts ausführen. Dazu stellen Sie sich leicht links vor Ihrem Pferd auf Kopfhöhe hin. Den Anfang des Stricks nehmen Sie dicht am Kopf Ihres Pferdes in Ihrer linken Hand auf und halten die Gerte (und den eventuellen Strickrest) in der rechten Hand. Nun stellen und biegen Sie Ihr Pferd im Stand mit Ihrer Hand am Strick von Ihnen weg nach rechts, das erleichtert die Bewegung des linken Vorderbeins nach rechts. Jetzt touchieren Sie die linke Schulter Ihres Pferdes und kreuzen selbst Ihr rechtes Bein vor das linke.

Meistens gelingt es den Pferden sehr schnell, mit dieser Hilfengebung das linke Bein vor das rechte Bein zu setzen oder zumindest das Gewicht deutlich dorthin zu verschieben. Das ist ein erster Erfolg! Loben Sie diesen ausgiebig mit der Stimme, mit Streicheleinheiten oder einem Futterlob!

Das Bein bleibt noch nicht gleich in Ruhe gekreuzt stehen, sondern in der Regel „entkreuzen“ die Pferde ihre Vorderbeine gleich wieder, bewegen sich nach vorn oder hinten. Das ist nicht schlimm.

Üben Sie diese Bewegung erst ausgiebig mit einem Bein, dann können Sie dies auch mit dem anderen Vorderbein probieren. Klappen die Bewegungen nach rechts und links, können Sie versuchen, Ihr Pferd in dem Moment zu stoppen, in dem es ein Bein vor dem Standbein gekreuzt hat. Hören Sie auf, die Schulter zu touchieren, und senken Sie die Gerte. Wenn Ihr Pferd es schafft, in der gekreuzten Position kurz zu verweilen, loben Sie es wieder ganz euphorisch. Danach können Sie diesen Schritt vor das Standbein wieder rückgängig machen. „Entkreuzen“ Sie dazu Ihr eigenes Bein und führen Sie den Kopf sowie den Hals des Pferdes mit dem Strick wieder zurück nach links.

Newsletter

Haben Sie schon Ihren **kostenlosen Newsletter** abonniert? Sie erhalten eine Menge nützlicher Informationen zwischen den Erscheinungsterminen.

www.naturalhorse.de/newsletter



Je öfter die Übung der gekreuzten Beine geübt wird, desto schneller merkt sich das Pferd den Ablauf und wird sie gerne nachmachen.



Um das Pferd zu animieren, die Übungen nachzumachen, müssen Sie spiegelbildlich arbeiten.

Durch diese Gewichtsverlagerung nimmt Ihr Pferd in der Regel das linke Bein in seine Ursprungsposition zurück. Belohnen Sie diese Übung ihres Pferdes, indem Sie es loben, loben und loben.

Nun kann Ihr Pferd mit beiden Vorderbeinen jeweils vor das Standbein kreuzen und den Schritt wieder zurücktreten. Verbinden Sie jetzt das wechselseitige Kreuzen zu beiden Seiten. Das ist schon ein richtiges gemeinsames Tänzchen vis-à-vis!

Für die Fortgeschrittenen geht es weiter mit dem Tanzkurs: Sie lernen, nebeneinanderzutänzen. Dazu beginnen Sie genauso wie zuvor mit dem Gesicht zu Ihrem Pferd ausgerichtet. Weiß Ihr Vierbeiner, welche Übung gerade angesagt ist, stellen Sie sich neben ihm auf Halshöhe. Sie stellen sich rechts neben Ihr Pferd, wenn Sie das rechte Vorderbein über das linke Standbein kreuzen lassen wollen. Den Strick nehmen Sie wieder kurz gefasst in die rechte Hand, die Gerte in die linke Hand. Überkreuzen Sie selbst Ihr rechtes Bein vor Ihr linkes Bein. Reicht dieses optische Signal

Ihrem Pferd noch nicht aus, selbst einen Tanzschritt auszuführen, können Sie es mit der Hand am Strick animieren, das Gewicht nach links zu verlagern. Dadurch fällt es Ihrem Vierbeiner leichter, das rechte Bein anzuheben und zu kreuzen. Touchieren Sie außerdem wie gehabt die zu entlastende rechte Schulter mit der Gerte. Loben Sie auch hier wieder jede richtige Idee des Tanzens ausgiebig!

Freiheit – auch im Tanz

Üben Sie wie zuvor beim Tanzen vis-à-vis immer erst die kreuzende Bewegung eines Vorderbeins. Wenn dies zuverlässig abrufbar ist, können Sie sich auf die andere Seite Ihres Pferdes stellen und den Kreuzschritt auch dort einstudieren.

Fordern Sie am Anfang nur wenige Sekunden in der gekreuzten Position, sodass Ihr Pferd nicht von selbst die Übung aufgrund von zu hoher Anstrengung irgendwie



Vertrauen, Neugier und Spielfreude vom Pferd sind genauso wichtig wie die Geduld des Menschen, damit der Gleichklang im Tanz leicht und geschmeidig aussieht. Fotos: Privat

dazu am besten auf die Seite Ihres Pferdes, von der es nicht so leicht das Gewicht verlagern möchte. So können Sie es mithilfe der Gerte oder des Stricks besser unterstützen.

Ein richtiges „Dreamdance-Paar“ wird aus Ihnen und Ihrem Pferd, wenn Sie das nun alles ohne Hilfsmittel, völlig frei ausführen können. Nachdem Ihr Pferd diese Übung verstanden hat, wundern Sie sich bitte nicht, wenn es Sie demnächst mit einem netten Tanzschritt auf der Koppel begrüßt oder dies irgendwo anders von sich aus anbietet. Es ist keine Unart, sondern eine nette Aufforderung zum Paartanz!



auflösen möchte. Animieren Sie es lieber selbst zum „Entkreuzen“ der Vorderextremitäten, indem Sie Ihre eigenen Beine wieder nebeneinanderstellen. Sie können eventuell das Pferd am Strick leicht zu sich locken, sodass es sein Gewicht wieder auf die rechte Schulter verlagert und damit sein rechtes Bein wieder neben das linke stellt. Loben Sie auch diesen Grundschrift. Jetzt können Sie versuchen, die kreuzenden Bewegungen des rechten und linken Beins wieder zu einem fließenden Tänzchen zu verbinden. Stellen Sie sich

Lisa Kittler ist mit Tieren aufgewachsen und reitet seit frühester Kindheit. In der Zeit ihres Lehramtsstudiums kam ihr Pferd „Prinzessin“ zu ihr. Eine Stute, die für die Reitausbildung zum damaligen Zeitpunkt nicht geeignet war. Lisa Kittler absolvierte ihre Bodendarbeitsausbildungen bei Babette Teschen und Tania Konnerth und verbindet ihr pädagogisches Studium mit dem Wissen über die Pferdeausbildung. Sie arbeitet als Longenkurstainerin und als Trainerin für Mensch und Pferd.

www.ganzheitliche-pferdegymnastizierung.de



www.LinguaTouch.com
Cranio Sakrale Körperarbeit & Energethik
Tierkommunikation, Kinesiologie &
Coaching für Mensch – Pferd – Hund
Nadja Bacchi +43(0)676 / 576 19 90