

Der Rücken muss hoch!

Am Rücken erkennt man am einfachsten, ob ein Pferd korrekt geritten ist. Kann das Pferd den Rücken beim Reiten hergeben, kommt es zum Schwingen oder ist es fest und verspannt. Heute sieht man sehr oft, dass schon bei jungen Pferden der Rücken abgesunken ist!

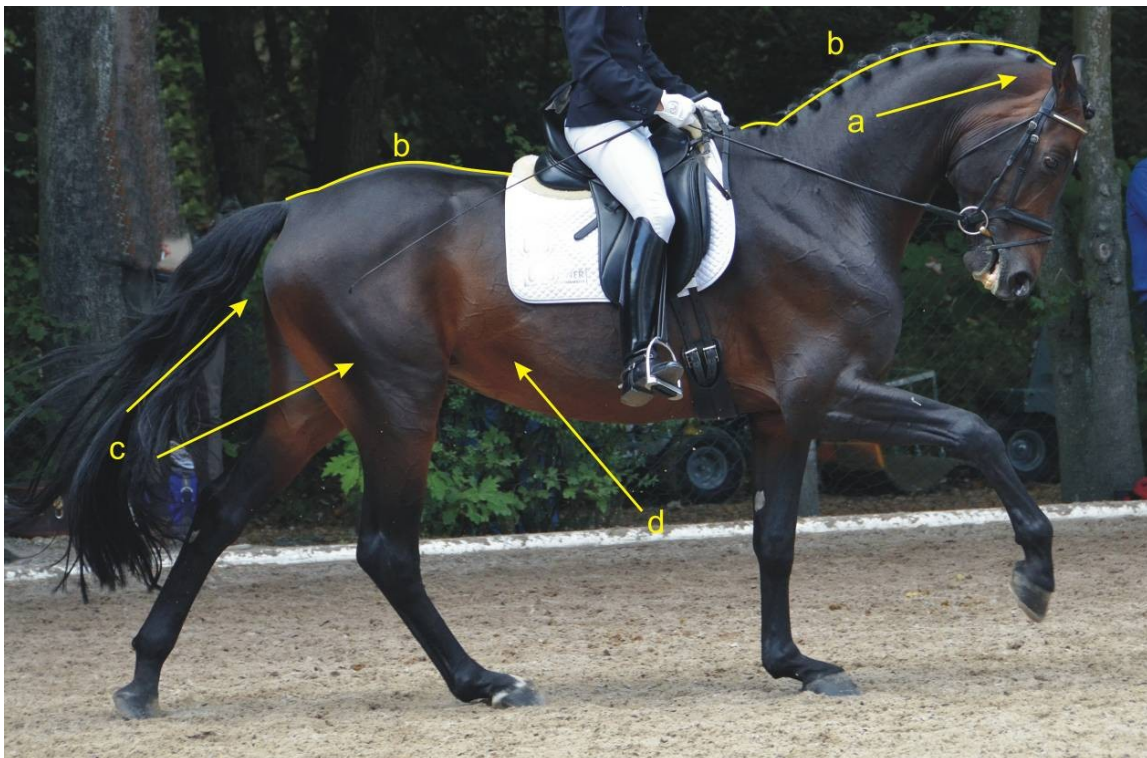
Die Oberlinie erinnert an eine Hügellandschaft, die Muskeln zeichnen sich scharf ab. Die Hinterhand ist kantig. Die Flanken sind eingefallen. Langer Rückenmuskel und Bauchmuskeln als Bewegungsmuskeln sind nicht ausreichend entwickelt! Von der Seite sieht das Pferd aus wie ein Windhund.

Leider hat das immer den gleichen Hintergrund:
Fehlerhaftes Ausbilden und Reiten!

- zu viel, falsch verstandene und zu frühe Versammlung,
- zu viele Lektionen und das noch in der falschen Dosierung und zur falschen Zeit,
- fehlendes Zügel aus der Hand kauen lassen,
- fehlende halbe Paraden,
- kein oder kaum Geländetraining,
- teilweise massive Sitz und Einwirkungsfehler des Reiters.

Ergebnis:

Die Oberlinie sieht so aus, wie auf diesem Foto – manchmal noch schlimmer!



Das gängige Muskelbild eines jungen Pferdes von heute. Fehlentwicklungen, Stress und Schmerzen.

„Na und“, wird der ein oder andere jetzt denken, „dann ist die Oberlinie eben nicht so schön. Nicht jeder sieht aus wie Adonis“.

Leider geht es nicht darum wie Adonis auszusehen oder nicht!

Ein solches Problem hat beim Pferd weitreichende Konsequenzen. Die Entwicklung der Oberlinie und der Muskulatur stehen stellvertretend für Losgelassenheit oder nicht ... und die Losgelassenheit steht für gesund bleiben oder nicht!

Oberlinien im Vergleich:

Die Rücken ist abgesunken



Der Rücken dieses 13-jährigen Pferdes ist durch falsches Training weit nach unten abgesunken. Über dem Darmbein ist eine entsprechende Schwellung zu erkennen. Die Hinterhand ist nicht gut bemuskelt.

Was ist im Laufe der Ausbildung geschehen, wenn der Rücken so aussieht, wie er hier aussieht?

Bei einem Pferd mit einer solchen Oberlinie kann man davon ausgehen, dass es korrektes Zügel aus der Hand kauen lassen - was den Rücken immer hebt - nicht gelernt hat. Es wird sich nicht in die Tiefe an die Hand herandehnen können.

Man kann auch davon ausgehen, dass das Pferd den Rücken bei versammelnden Lektionen verspannt wegdrückt. Es gibt den Rücken nicht her und der Reiter kommt nicht zum Sitzen und zum Treiben.

Meist haben Pferde mit einer solchen Oberlinie Anlehnungsprobleme. Sie drücken gegen die Hand des Reiters, lassen sich eher in absoluter als auch nur ansatzweise in relativer Aufrichtung reiten. Sie gehen teilweise massiv gegen die Hand, so dass Reiter die meiste Zeit mit Schlaufzügel oder Kandare reiten.

In den meisten Fällen sind diese Pferde steif und weichen bei Lektionen, die Längsbiegung erfordern aus. Sie machen sich fest, versteifen das Hinterbein, die Bewegungen sind hart und schlecht zu sitzen. Auch dabei drücken sie den Rücken weg.

Bei versammelnden Lektionen werden sie nicht aktiv abfußend unter den Schwerpunkt treten.

Die Bewegungen sind zu Beginn des Trainings oft hölzern, die Pferde treten - wenn überhaupt - nur wenig über.

Im Schritt ist die Fußfolge passartig. Im Trab treten sie oft hinten mit einem Hinterbein kurz oder sind Zügelahm. Der Galopp ist schleppend und ohne Durchsprung.

Reiter von Pferden, die eine solche Oberlinie zeigen, haben meist einen festen aber unelastischen Sitz und eine harte rückwärtswirkende Hand. Halbe Paraden werden nicht oder nicht richtig gegeben.

Kompensierende Muskelbildung



Der Rücken dieses 11-jährigen Pferdes zeigt durch Ausbildungsfehler eine kompensierende Muskelbildung (er sieht aus wie eine Hügellandschaft). Direkt hinter dem Widerrist auf der Sattellage ist der Rücken nach unten abgesunken.

Wenn eine Oberlinie so aussieht wie auf diesem Foto, kann man davon ausgehen, dass

- das Pferd nicht gerade gerichtet ist
- es sich im Genick verwirft
- es meist keinen reinen Takt zeigt
- es kein aktives Hinterbein hat
- es gegen die Hand des Reiters geht oder Phasenweisen in die Hand stößt
- die Übergänge auslaufend erfolgen
- es bei der ganzen Paraden nicht unter den Schwerpunkt tritt
- das Rückwärtsrichten schief ist, die Pferde gegen die Hand drücken
- es bei versammelnden Lektionen versucht, auszuweichen und keine Last aufnimmt. Sich somit nicht versammeln kann

Bei Pferden mit einer sich so darstellenden Oberlinie hat auch der Reiter noch Defizite aufzuarbeiten. Er hat noch keinen losgelassenen Sitz, die Hand ist unruhig, oft hält er sich am Zügel fest, die Unterschenkel liegen zu weit hinten oder zu weit vorne. Der Reiter knickt in der Hüfte oder verdreht sich im Oberkörper, lehnt sich zu

weit nach vorne oder nach hinten. Lektionen können noch nicht korrekt geritten werden.

Die korrekt entwickelte Oberlinie



Bei dem 19-jährigen Pferd ist der Rücken „oben“. Die Oberlinie ist harmonisch. Die Hinterhand entsprechend rund. Die Flanken sind ausgefüllt. Die Muskulatur ist entspannt und gut entwickelt.

Pferde mit einer Oberlinie wie dieser sind im Allgemeinen gut gymnastiziert. Sie lassen sich los. Die beherrschen Zügel aus der Hand kauen lassen. Verstärkende und versammelnde Lektionen fallen ihnen leicht. Der Reiter kommt zum Sitzen und zum Treiben. Die erlernten Lektionen lassen sich mit feinsten Hilfen abrufen. Immer mit dem Ergebnis eines zufrieden und entspannt abschnaubenden losgelassenen Pferdes.

Reiter solcher Pferde haben meist einen korrekten und von der Hand unabhängigen Sitz, beherrschen die halben Paraden und wirken gefühlvoll ein.

Was kann man tun, wenn der Rücken „unten“ ist und wie kriegt man ihn wieder „hoch“?

Pferde mit Oberlinien, wie auf den ersten beiden Fotos zu sehen, haben im Allgemeinen schon weiter fortgeschrittene Rückenprobleme bis hin zu Kissing Spines. Um den Rücken wieder „hoch“ zu holen und den korrekten Muskelaufbau zu unterstützen, muss man einen ganzheitlichen Ansatz wählen:

- 1) Der Sattel muss passen und für Reiter und Pferd geeignet sein. Je flacher dabei die Sitzfläche, je breiter Sattelpolster und Wirbelkanal und je weniger ausgeprägt die Pauschen, umso korrekter kann der Reiter zum Sitzen und zum Treiben kommen. Sättel mit tiefer Sitzfläche und dicken Pauschen führen

aufgrund der Konstruktion immer zu Verspannungen beim Reiter und damit beim Pferd.

- 2) Ein guter Osteopath sollte hinzu gezogen werden, der die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke und Strukturen prüft, Verspannungen löst und dem Reiter Übungen vermittelt, mit denen er von seiner Seite aus unterstützend mit dem Pferd arbeiten kann.
- 3) Das eigene Vorgehen beim Reiten und Ausbilden überprüfen. Wie vielseitig ist das Training / die Ausbildung? Kommt es schon beim jungen Pferd zu muskulären / Rückenproblemen, wurden voraussichtlich schon in der Grundausbildung Fehler gemacht. Beim Reiten und Ausbilden baut eines auf das andere auf. Was man an der Basis versäumt, führt im Laufe der weiteren Ausbildung zu Problemen, die sich dann auch nicht mehr so leicht beheben lassen. Schon allein aus diesem Grund sollte man sich bei der Ausbildung eines Pferdes sehr viel Zeit lassen.
- 4) Der eigene Sitz und die Einwirkung sind zu überprüfen und gegebenenfalls zu verbessern. Je korrekter ein Reiter sitzen kann, umso korrekter und feiner wird seine Einwirkung auf das Pferd.



Beim korrekten Sitz kann man eine Linie von der Schulter bis zum Absatz und vom Ellebogen bis zum Pferdemaul ziehen.

Die Muskelentwicklung

Seit vielen Jahren wird über die Muskelentwicklung und die Auswirkung falschen Reitens auf das Muskelwachstum diskutiert. Heute kennt sicherlich jeder den langen Rückenmuskel und jeder betrachtet sich intensiv den Oberhals. Das sind jedoch nicht die einzigen Kriterien, die über ein gut oder weniger gut gerittenes Pferd entscheiden. Es gibt weitere sehr wichtige Muskelgruppen, die nämlich für die Stabilität und die Reaktionsfähigkeit des Pferdes sorgen. Es sind die stabilisierenden Tiefenmuskeln (siehe dazu mein Buch „Die Losgelassenheit des Pferdes“, Seite 37, BLV-Verlag München, Oktober 2012), die immer elastisch gehalten werden müssen, soll sich das Pferd unter dem Reiter losgelassen bewegen können und langfristig gesund bleiben.



Verspannungen der multifides rotatoris (rosé dargestellt) führen zu Schmerzen beim Pferd.

Diese die Wirbelsäule stabilisierenden Muskeln hält man nur durch ein vielseitiges Training, passenden Sattel, einen richtig sitzenden und einwirkenden Reiter und regelmäßige Entspannungsphase auf der Weide elastisch.

Muskeln müssen immer ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden, wenn sie sich korrekt entwickeln sollen. Das erreicht man über eine vielseitige Ausbildung, die die Arbeit im Gelände, kleinere Sprünge und die Dressurmäßige Gymnastizierung beinhaltet.

Reiten ist ein komplexes System von Abhängigkeiten. Man muss immer versuchen, alle Faktoren zu berücksichtigen. Dann bleibt das Pferd gesund und der Rücken bleibt entspannt „oben“.

Das Sattelthema

Der ideale Sattel hat keine dicken Pauschen und keinen tiefen Sitz. Er hat eine flache Sitzfläche, breite Sattelkissen und einen breiten Wirbelkanal. Der ideale Sattel schränkt den Reiter in seiner Bewegungsfreiheit – vor allem im Becken – nicht ein.

Das kann ein Sattel mit tiefer Sitzfläche und dicken Kniepauschen (die oft schon bis zum Oberschenkel reichen) alles leider nicht leisten. Der Reiter kann nicht losgelassen sitzen. Verspannt sich dann das Pferd, klemmt sich der Reiter mit den Oberschenkeln einfach an mächtigen Pauschen fest.

Problem: Das Pferd verspannt sich durch den verspannten Reiter ebenfalls immer mehr.

Viele Reiter haben nach einer gewissen Zeit selbst Rückenschmerzen. Dadurch verspannen sie sich und weitere Sitzfehler schleichen sich ein. Dadurch verkrampfen sie sich wiederum. Die Pferde natürlich auch...

Bei einem Sattel mit wenig Pauschen und einer flachen und breiten Sitzfläche wird das mit dem Festklemmen schwierig. Mit einem solchen Sattel kann man erst aussitzen, wenn das Pferd sich loslässt. Er ist also ein ideale Möglichkeit, die eigenen reiterlichen Fähigkeiten einzuschätzen.

Konfrontiert man sich und sein Pferd über einen längeren Zeitraum mit einem Tiefsitz-Sattel, wird aus ersten Verspannungen schnell eine fehlerhafte Muskelbildung. Die Muskulatur entwickelt sich falsch. Der Rücken senkt sich ab, da sich das Pferd mehr und mehr verspannt. Rückenprobleme sind die zwangsläufige Folge.



Links: Sattel mit tiefer Sitzfläche und dicken Pauschen. Rechts: Sattel mit flacher Sitzfläche und wenig Pauschen.

Wann immer ich mich in einer Halle oder im Gelände umschaue, denke ich so bei mir: Komisch! Die machen alle das gleiche wie ich selbst, aber deren Pferde sind alle fest und verspannt...

Woran mag das liegen?

Man kann Lektionen reiten und Lektionen reiten!

Man kann ins Gelände gehen und ins Gelände gehen!

Man kann Sprünge reiten und Sprünge reiten!

Und man kann Ausreiten und Ausreiten!

Das WIE macht den Unterschied. Es ist

- a) die Kombination, das heißt die Vielseitigkeit der Ausbildung,
- b) die Sorgfalt beim Reiten und das nicht nur zur Vorbereitung einer Prüfung,
- c) und vor allem ist es der korrekte Sitz und die gefühlvolle und richtige Einwirkung.
- d) Es sind die halben Paraden, die zu richtigen Zeit und in der passenden Dosierung erfolgen müssen.
- e) Es ist das Zügel aus der Hand kauen lassen, das man korrekt reiten sollte.
- f) Es ist das Fühlen, das man im Laufe der Zeit erlernen sollte!

Die Vielseitigkeit in der Ausbildung

Bei den heute so feinfühligem und sensiblen Pferden ist eine vielseitige Ausbildung unverzichtbar. Sie sollte immer aus Zügel aus der Hand kauen lassen, aus Lektionen, kleineren Sprüngen, Geländetraining- und Kletterpartien bestehen.

Irgendwie Lektionen reiten können viele, aber ist der Sitz nicht korrekt, fehlen die halben Paraden, passen sie nicht zum Ausbildungsstand und zur aktuellen Muskelentwicklung, dann schaden Lektionen mehr als sie bringen.

Die Nase des Pferdes gehört immer an die Senkrechte, nur dann kann sich das Pferd ehrlich loslassen und dann kann es den Rücken hergeben und nur dann

kommt der Reiter zum Sitzen und zum Treiben. Die Nase an der Senkrechten bringt jedoch nur dann etwas, wenn die Anlehnung korrekt ist und der Schwung aus der Hinterhand sichergestellt ist. Hängt der Zügel durch oder drückt das Pferd gegen die Hand nach vorne, dann bringt auch die Nase an der Senkrechten nicht den gewünschten Effekt! Dann schadet sie mehr als sie bringt, denn dann ist die Anlehnung nicht korrekt.

Der mentale Aspekt

Das Denken in Zusammenhängen

Reiten ist ein System von Abhängigkeiten. Eines baut auf das andere auch. So ist Reiten auch ein System, das aus Denken in Zusammenhängen besteht.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel:

Beim Traben oder Galoppieren auf dem Zirkel weicht das Pferd immer zur geschlossenen Zirkelseite hin über die Schulter aus und drängt schon vor Erreichen des Zirkelpunktes in Richtung Bande. Welche Wirkungen hat dieser einfache Fehler? Sollte man darüber hinweg sehen oder kann diese Kleinigkeit weitreichende Folgen haben?

Wenn das Pferd auf dem Zirkel über die Schulter ausweicht, ist keine korrekte Stellung und Biegung möglich. Es ist in der Rippenpartie nicht ausreichend geschmeidig und weicht aus, da ihm die Längsbiegung schwer fällt. Das Pferd ist nicht gerade gerichtet. Es wird Anlehnungsprobleme haben. Es wird mit dem inneren Hinterbein keine Last aufnehmen (wollen/können). Das innere Hinterbein nicht vermehrt beugen. Es wird den Reiter vor allem im Galopp nach außen drücken.

Der Reiter wird in der Hüfte einknicken, sich im Oberkörper verdrehen. Dadurch verspannt er sich. Er kann mit der Hand nicht mehr gefühlvoll nachgeben und keine korrekten Halben Paraden mehr geben. Meist wirkt der Reiter mit der Hand rückwärts. Das Pferd muss dadurch noch mehr zur Seite ausweichen. Meist verwirft es sich zusätzlich im Genick. Der Reiter verspannt sich noch mehr und wird in vielen Fällen am inneren Zügel ziehen, um das Pferd wieder auf die Kreislinie zurück zu reiten.

Dadurch blockiert er die innere Schulter und das innere Hinterbein am Vortritt. Das Pferd verspannt sich und wird noch mehr zur Seite wegdrängen. Diese Verspannungen führen dann auch bei anderen Übungen und Lektionen zu Problemen, die wiederum eine falsche Muskelbildung als Ergebnis zeigen.

Im Ergebnis kann man etwas überspitzt sagen: Wenn ich mit keine korrekte Zirkellinie reiten kann, kann das Pferd seine Muskulatur nicht korrekt aufbauen. Es wird sich nicht loslassen und nicht richtig ausgebildet werden können!

Fehler dieser Art sollten sich nur bei der jungen Remonte zeigen. Sie kann das alles noch nicht können. Bei einem weiter gerittenen Pferd sollten solche Probleme nicht auftreten.

Die menschliche Motorik und damit die eigene Bewegungsfähigkeit

Die Älteren unter uns werden sich noch an ihre Kindheit erinnern! Was haben wir alles gemacht: Reiten, Skifahren, Rollschuhlaufen, Surfen, Joggen, Handball, Volleyball, Schwimmen, Turmspringen, Trampolinspringen, Turnen, mit dem Fahrrad durch

den Wald fahren, auf Bäume klettern, Wettrennen, Leichtathletik, Gummi-Twist, Hulahupreifen, Sackhüfen, Hickelhäuschen und viele vieles mehr.

Alles das legt schon in der Kindheit den Grundstein für die Fähigkeit feinmotorischer Bewegungen und die Reaktionsgeschwindigkeit eines Menschen. Diese körperlichen Fähigkeiten bilden auch die Grundlagen, um sich in die Bewegungen des Pferdes hinein fühlen zu können.

Eine so vielseitige frühsportliche Entwicklung ist heute in vielen Fällen nicht mehr gegeben. Immer mehr Menschen verbringen ihre Zeit vor dem Computer oder dem Fernsehapparat. Die Bewegungsfähigkeit und das Gefühl für Bewegungen gehen verloren.

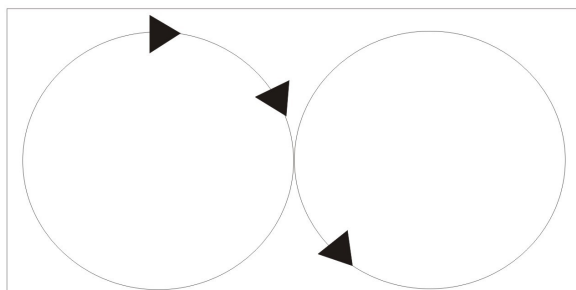
Das wirkt sich mit aller Konsequenz auf die reiterlichen Fähigkeiten aus. So fest und steif wie der Mensch ist dann auch das Pferd. Die Muskeln entwickeln sich in die falsche Richtung. Auch das wieder ein Grund, das Pferde Rückenprobleme haben!

Die richtigen Übungen und Lektionen zur rechten Zeit und in der passenden Dosierung.

Mache dein Pferd in der Rippenpartie geschmeidig, reite es vorwärts und arbeite daran es gerade zu richten. So ähnlich würde es Paul Stecken formulieren.

Die Geschmeidigkeit in der Rippenpartie beim jungen Pferd und beim weiteren gerittenen Pferd die Rippenbiegung sind ganz wichtige Meilensteine in der Ausbildung eines Pferdes. Diese muss nämlich auf beiden Händen gleich sein. Dann kann man vom Geraderichten des Pferdes sprechen. Heute wird an sich mehr an den Verstärkungen gearbeitet als an den lästigen Grundlagen zu feilen. Auch das sicherlich ein Thema, worum bei Pferden der Rücken schon in jungen Jahren aussieht, wie bei einem alten Pferd.

A



Die kleine Acht reitet man an der kurzen Seite.
Beim jungen Pferd in Elipsenform, um ihm das Umstellen zu erleichtern.
Beim weiter gerittenen Pferd kreisrund.

Die große Acht reitet man wie beim "aus dem Zirkel wechseln".

Nehmen wir alleine die große und die kleine Acht. Mit ihr kann man so viel erreichen! Man kann sie auf unterschiedlichste Weise reiten.

Im Schritt und Trab mit Zügel aus der Hand kauen lassen. Im Galopp mit Übergang über Trab beim Wechsel von einem Bogen in den nächsten. Mit Übergängen vom versammelten Galopp in den versammelten Trab und anders herum, den Handwechsel aus dem Galopp über den einfachen oder den fliegenden Wechsel.

Weicht das Pferd meist auf der linken Hand über die Schulter aus, kann man es im Aussitzen im Trab einige Tritte übertreten lassen.

Reitet man diese Übung konsequent, wird sich die Geschmeidigkeit in der Rippenpartie systematisch verbessern.

Der Rücken kommt hoch!

Das Zügel aus der Hand kauen lassen, Tempounterschiede und Übergänge. Darüber verbessert man die Schwungentwicklung aus der Hinterhand, stärkt die Rücken- und Bauchmuskeln. Der Rücken kommt hoch.

Immer wieder zwischendurch Galopp im leichten Sitz. Bietet sich die Möglichkeit, dann kann man auch durch Wasser galoppieren oder traben. Dadurch, dass die Pferde dann die Beine mehr heben müssen, wird der Rücken – der das Bewegungszentrum des Pferdes ist – richtig gelockert. Der Rücken kommt bei richtiger Anlehnung hoch.



Ohne Anlehnung kann das Pferd den Rücken nicht hergeben.
Der Rücken senkt sich ab.

Alle Übungen und Lektionen, die die Schwungentwicklung verbessern, Seitengänge und versammelnde Lektionen sind die Werkzeuge, die eine korrekte Muskelentwicklung unterstützen und für die Losgelassenheit des Pferdes sorgen.

Im Idealfall wird das Pferd direkt zu Beginn des Reitens schon die ersten Male abschnauen. Ein Zeichen, dass es sich loslassen kann und innerlich wie äußerlich entspannt ist.

Entspanntes Abschnauen oder verspanntes Zähneknirschen und Schlauchgeräusche. Signale des Pferdes, auf die man achten sollte. Schnaubt ein Pferd während des Reitens nicht ab, hört man laute Schlauchgeräusche oder knirscht das

Pferd mit den Zähnen, sind das immer Zeichen für Verspannungen. Rückenprobleme sind vorprogrammiert.



Reiten ist nicht einfach. Felix Bürkner hat einmal gesagt: „Ein Leben reicht nicht aus, um Reiten zu lernen“. Damit hat er etwas Großes gelassen ausgesprochen. Bei allem, was wir mit unseren Pferden tun, müssen wir immer berücksichtigen, dass Reiten ein komplexes Thema ist, bei dem nichts ohne Wirkung bleibt. Im Positiven wie im Negativen!

Anne Schmatelka