

Balance und Händigkeit

Ein Leitfaden für Therapeuten, Trainer und Pferdebesitzer

Zwischen Theorie und Wirklichkeit:	1	5.1.1. Rumpfträger/ Schultergürtel:	9
1. Grundlagen der Balance:	1	5.1.2. Schrittweite und Position der Vorderbeine:	10
1.1. Die Verwaltung des Körpergewichts:	2	5.1.3. Stabilität der Gelenke:	10
1.2. Die Längsbalance Teil I:	2	5.2. Die Form der Wirbelsäule:	10
1.3. Die Seitenbalance:	3	5.2.1. Die Dehnungshaltung:	11
2. Die Seitenbalance der Vorhand:	3	5.2.2. Das Anheben der Halsbasis:	11
2.1. Das stützende Vorderbein:	3	5.2.3. Fehlhaltungen:	11
2.2. Das funktionale Vorderbein:	3	A: Die absolute Aufrichtung:	11
2.3. Die Händigkeit des Pferdes:	4	B: Die Kyphoseverstärkung in der BWS/ LWS:	11
2.4. Einfluss durch die Nachhand:	4	5.3. Die Rumpftrageschwäche:	12
2.5. Überlastung durch Händigkeit:	5	6. Die hintere Aufhängung:	12
2.6. Pathologien als Auslöser:	5	6.1. Beugung der Gelenkwinkel	12
2.7. Symptome fehlender Seitbalance:	6	6.2. Verkleinerung der Unterstützungsfläche	12
3. Die Seitenbalance der Hinterhand:	6	6.3. Das Anheben der Vorhand.	13
3.1. Einfluss durch die Vorhand:	6	6.4. Das Tragesystem in der Vorwärtsbewegung:	13
3.2. Adduktorenverspannung:	6	6.5. Zusammenfassung der Versammlung:	14
3.3. Die Beckenbeweglichkeit in Längsachse:	6	7. Start ins Training	14
4. Einordnung in die Reitausbildung:	7	7.1. Zieldefinition:	14
4.1. Takt:	7	7.2. Ausgangslage prüfen	14
4.2. Losgelassenheit:	7	7.3. Vorhandene Stellschrauben nutzen:	14
4.3. Anlehnung:	7	7.4. Destabilisierende Lektionen meiden	15
4.4. Schwung:	8	7.5. Stabilisierende Lektionen:	15
4.5. Geraderichten:	8	8. Abschluss:	15
4.6. Versammlung:	9	9. Weitergabe und Copyright:	15
5. Die longitudinale Ausrichtung:	9	10. Besucht uns:	15
5.1. Die vordere Aufhängung:	9		

Balance und Händigkeit

Ein Leitfaden für Therapeuten, Trainer und Pferdebesitzer

Das Thema der Händigkeit und Balance ist vermutlich so alt wie die Reiterei selbst. Es gibt unzählige Überlegungen, Thesen und Ideen dazu. Als Therapeut als auch als Reiter ist es notwendig, sich damit zu befassen, da hier viele Schädigungsmöglichkeiten für das Pferd liegen.

Wir möchten diese Themen etwas aufarbeiten, ohne in Ideologien und Platituden zu verfallen. Selbstredend spielen auch die myofaszialen Ketten in unserer Betrachtung eine wichtige Rolle, da sie vieles erklären können.

Wir möchten auch etwas aufräumen mit veralteten Vorstellungen der Biomechanik, die immer noch Grundlage für gewisse Trainingsmethoden sind und eher schaden als nutzen.

Bevor wir aber mit dem eigentlichen Thema beginnen, sollten wir uns einige Dinge klar machen.

Zwischen Theorie und Wirklichkeit:

Stellt euch bitte kurz vor, ihr kommt mit gestreckten Beinen nicht mit den Fingern bis zum Boden. Eure Rückenlinie ist zu verspannt. Nun wollt ihr etwas aufheben... Beginnen wir die Rückenlinie zu dehnen? Eher nicht, wir finden ein Bewegungsmuster, mit dem wir die Aufgabe erfüllen (Die Hand muss bis zum Boden), OHNE dass wir euch wirklich dehnen müssen. Vielleicht knieen wir uns hin, oder nehmen ein Bein nach hinten und verdrehen uns im Oberkörper...

Genau DAS ist der Unterschied zwischen Theorie und Wirklichkeit. In Der Anatomie bzw. Bewegungslehre stellen wir uns vor, wie der Körper funktionieren müsste. Wir reiten bestimmte Lektionen, um etwas an der Bewegung des Pferdes zu ändern.

Das Pferd hingegen wird immer versuchen, die gestellte Aufgabe so zu erledigen, wie das System es gerade vorgibt. Seien wir ehrlich, wenn wir den 100€ Schein vom Boden aufheben wollen, ist es uns egal, wie wir uns dabei bewegen. Das Pferd "funktioniert" nach bestimmten Richtlinien:

A. *Es will sich bewegen von A nach B und will dort ankommen, das ist das Ziel.*

B. *während dieser Bewegung muss die Balance aufrecht gehalten werden. Dabei geht es nicht um eine Balance, dass es den Reiter gut tragen könnte, sondern schlicht darum, nicht hinzufallen.*

C. *Schmerzfreiheit. Die Bewegungen sollen möglichst schmerzfrei sein. Bewegungsanomalien kommen oft genau aus diesem Umstand: Die "korrekte Bewegung (aus unserer Sicht) würde evtl. Schmerzen auslösen (zu starke Dehnung, ungewohnte Belastungen) und das Pferd verhindert dies.*

Dies wird vom Pferd nicht bewusst gesteuert, sondern vom Nervensystem. Mit der Zeit entstehen Bewegungsmuster, die automatisch ablaufen und der Pferdekörper passt sich strukturell an.

Physiologisch korrektes Reiten besteht darin, das Pferd im Körper zu verbessern und es fähig zu machen, den Reiter korrekt zu tragen. Dazu muss man im Pferd geeignete neue Bewegungsmuster etablieren.

Merke: Es gibt keine Lektionen, Übungen oder Trainingstechniken, welche automatisch die korrekten Bewegungsmuster auslösen. Dies gilt auch für jegliche Art von Equipment. Dies sind alles reine Marketingversprechen, welche sich die Hoffnung der Besitzer zunutze machen. Es gibt keine Abkürzungen.

1. Grundlagen der Balance:

Während es in der Natur an sich ausreichend ist, Balance im Sinne einer Fallverhinderung zu verstehen, so funktioniert das unter dem Reiter nicht mehr. Dies liegt nicht nur am Zusatzgewicht mit dem ungünstigen Schwerpunkt weit über dem Schwerpunkt des Pferdes, sondern auch an den ständigen Kurven, Zirkeln und Bewegungsabläufen, die das Pferd mit dem Reiter ausführen soll.

Wir müssen uns klar machen, dass „Reiter tragen“ ein Sport ist, der deutlich höhere Ansprüche und

Belastungen an den Pferdekörper stellt. Für uns stellt es kein Problem dar, den oben erwähnten 100€ Schein aufzuheben und seien wir noch so verdreht. In dieser falschen Technik jedoch einen 50kg Futtersack anzuheben ergibt bereits ein anderes Bild.

Das Pferd versteht nichts vom „geritten werden“ und wird ohne unsere Hilfe nicht die notwendige Technik erlernen, dies über Jahre schadfrei zu machen.

1.1. Die Verwaltung des Körpergewichts:

Eine gute Idee der Balance besteht darin sich vorzustellen einen Rucksack zu tragen. Natürlich kann man ihn auf nur einer Schulter tragen, dies führt jedoch zu einer einseitigen Belastung und einer unausgewogenen Verwaltung des Gewichts. Günstiger ist es, den Rucksack auf beiden Schultern zu tragen und die Tragegurte so anzubringen, dass eine symmetrische Belastung stattfindet. Haben wir noch einen Hüftgurt, so können wir ein hohes Gewicht noch besser verteilen.

Folgendes Bild hilft ebenfalls: Stellt euch mit den Beinen auf jeweils eine Waage. Die perfekte Verteilung ist gegeben, wenn beide Waagen das gleiche zeigen. Zeigt eine Waage Zuviel an, müssen wir das Gewicht wieder verschieben. Dafür gibt es zwei Techniken.

1. Ihr lehnt euch mit dem Körper zum weniger belasteten Bein hin. Die Beine machen nichts.

2. Ihr drückt euch vom mehr belastetem Bein ab und bringt somit euren Körper wieder in Position.

Technik 1 funktioniert prinzipiell gut im Stand. Passiv ist es eine gute Mobilisationsübung. Aktiv ausgeführt lernt das Pferd die motorische Ansteuerung.

ABER... in Bewegung funktioniert es nicht mehr richtig. Für eine stabil geführte Bewegung benötigen wir die zweite Technik. Einen guten Einstieg in die Balance hat man erreicht, wenn das Pferd sein Gewicht mit Technik 2 zwischen den Beinen hin und her shiften kann und das Gewicht möglichst gleichmäßig aufteilt.

In der Bewegung kann das Rumpfgewicht nur auf die Beine aufgeteilt werden, welche sich gerade am Boden befinden. Ziel sollte es sein im Gesamten eine

symmetrische Aufteilung zu erreichen und somit kein Bein zu überlasten. Dabei ist zu beachten, das Vor- und Hinterhand durchaus unterschiedliche Aufgaben besitzen.

Bezüglich der Balance und der Lastverteilung kann man generell 2 Systeme unterscheiden. Die Längsbalance und die Seitenbalance.

1.2. Die Längsbalance Teil I:

Bei der Längsbalance geht es um die Lastverteilung zwischen Vorhand und Hinterhand. Begrifflichkeiten wie „auf der Vorhand“ oder „Last auf die Hinterhand bekommen“ sind typische Floskeln, wenn es um die Längsbalance geht.

Im Stand sollten die Vorderbeine von der Seite her betrachtet gerade im Lot stehen, ebenso wie die Hinterhand. Dort erkennt man das korrekt stehende Bein an der senkrecht stehenden Röhre mit dem Huf unter dem Hüftgelenk.

Häufig ist jedoch der Rumpf zu weit über die Vorderbeine geschoben, diese stehen dann rückständig zu weit unter dem Körper. Die Hinterhand kann dann zu weit nach hinten stehen oder aber kompensatorisch zu weit unter dem Körper (Bergziege).

Dies geschieht auch in Bewegung- der Rumpf kommt zu weit über das vordere Bein (siehe „das stützende Bein“ Seite 4). Es ist jedoch ein fataler Trugschluss anzunehmen, man könnte das Rumpfgewicht abfangen, indem die Hinterhand möglichst weit untertritt. Dies funktioniert nur im Stand mit beiden Hinterbeinen am Boden.

In der normalen Vorwärtsbewegung kann die Lösung nur darin liegen, den Rumpf wieder in die richtige Position zu bekommen. Dann agieren Vorhand als auch Nachhand wieder korrekt unter dem Gewicht, wobei sich die Rumpfform je nach Fußungsphase in Bezug zu den stützenden Beinen verändert.

Ein Schlüssel zur Längsbalance liegt dabei in der zeitlichen Abfolge. Direkt nach der Rumpfverlagerung nach vorn muss ein Vorderbein angehoben und nach vorn gebracht werden. Erfolgt diese Bewegung zu spät, schiebt sich das Pferd über die Beine hinweg und gerät auf die Vorhand.

1.3. Die Seitenbalance:

Die absolute Voraussetzung zur Längsbalance liegt jedoch in der seitlichen Balance, welche auch oft Lateralbalance genannt wird. Betrachtet man sich die Unterstützungsfläche eines Pferdes

Begriffe:

Standbeinphase: In dieser Phase steht das Bein auf dem Boden und kann die Körpermasse tragen. Hier werden Gelenke und Muskeln belastet und falsche Bewegungen können auf Dauer Schäden an den Strukturen verursachen. Dies ist für die Gesunderhaltung die wichtigste Phase, allerdings passiert für den Laien auch hier am wenigsten. Für die Blickschulung und das Training ist es unerlässlich, seinen Fokus auf das stehende Bein zu bringen. Unterschieden wird hier noch, ob sich das Bein vor dem Lot (kraniale Standbeinphase) oder hinter dem Lot (kaudale Standbeinphase) befindet.

Hangbeinphase: In der Hangbeinphase befindet sich das Bein in der Luft. Es trägt KEIN Gewicht und die Schädspotentiale sind deutlich geringer. Allerdings ist die Phase auch nicht uninteressant. Das Bein muss an einer Stelle abgesetzt werden, wo es anschließend auch gut tragen kann. Wird das Bein zum Beispiel zu weit vom Körper weggestellt, so kann das Gewicht anschließend deutlich schlechter verwaltet werden. Insofern kann die Hangbeinphase die Standbeinphase beeinflussen.

(lang, aber schmal), so wird sofort klar, dass es eher seine Balance zur Seite als rein nach vorne oder hinten verliert. In der Vorwärtsbewegung geht die Balance immer seitlich nach vorne verloren. Dies zu verhindern ist in erster Linie die Aufgabe der Vorhand, nicht die der Hinterhand.

2. Die Seitenbalance der Vorhand:

2.1. Das stützende Vorderbein:

Das rein stützende Vorderbein übernimmt gerne die Körperlast, gibt sie aber ungern wieder ab. Dies ist das bevorzugt gewichtstragende Bein im Stand als auch in der Bewegung. Im Schritt sieht man, dass das Pferd mit diesem Bein etwas kürzer tritt.

Häufig sieht man das Rumpfgewicht während der Stützbeinphase seitlich über das Bein nach vorne rutschen. Der Huf erscheint in diesem Moment medialisiert (zu sehr zur Körpermitte stehend).

Dies ist gut zu fühlen, wenn man die Hand ans Buggelenk hält. Der Rumpf kippt im Stütz zu einem hin. Geschieht das auf beiden Seiten, ergibt sich daraus ein „Seiltänzerengang“, bei dem beide Vorderbeine fast auf einer Linie laufen. Das rein stützende Bein ist überaus anfällig für Balanceprobleme und oft dafür verantwortlich. Verschlimmern tut es sich noch, wenn die Hinterhand zu viel Impuls nach vorne gibt. Dieses Bild entspricht der angesprochenen Technik 1 (Seite 2) im Beispiel der Waage.

Diese seitliche Instabilität verstärkt sich, wenn das Pferd etwas langsamer mit kürzeren Schritten gehen soll.

Merke: Instabile Pferde flüchten sich mit langen Schritten und hohem Tempo nach vorne. Ihr Probleme lassen sich so gut kaschieren, aber nicht nachhaltig verbessern.

2.2. Das funktionale Vorderbein:

Ein funktionales Bein hingegen nimmt die Last gerne auf, gibt sie aber schnell wieder ab zur anderen Seite (Technik 2, Seite 2). Es verwendet die Energie aus dem Aufkommen auf dem Boden, um sich wieder abzudrücken (Recoileffekt).

Das Bein kollabiert nicht unter dem Körpergewicht (wie beim stützenden Bein beschrieben), sondern hält das Gewicht stabil am Körper und drückt es nach oben zum andern Vorderbein. Erst mit 2 funktionalen Vorderbeinen kann das Pferd eine gute Seitenbalance entwickeln.

2.3. Die Händigkeit des Pferdes:

Auch zur Händigkeit des Pferdes gibt es viele Ansätze und Ideen. Die wohl bekannteste ist vermutlich die der seitlichen Biegung- die hohle (konkave) Seite und die Zwangsseite. Dies passt gut zu einer einseitig verspannten funktionalen Linie (FL). Allerdings gibt es noch mehr in Frage kommende myofaszialen Ketten, welche für die Händigkeit eine Rolle spielen.

Aus diesem Grunde bevorzugen wir die Ansätze des dominanten Vorderbeins. Dies ist das bevorzugte stützende Bein, wie es oben beschrieben ist. Jedes Pferd als auch jeder Mensch haben es. Ein kleines Beispiel macht es deutlich. Es ist das Bein, mit welchem man zum Beispiel als erstes auf eine Rolltreppe steigt, durch einen Zaun steigt oder morgens in die Hose.

Die Rolltreppe macht es deutlich: während der normalen Schrittbewegung haben wir keinen enormen Anspruch an die Balance. Dies ändert sich, wenn wir das Bein auf einen Untergrund setzen müssen, der sich bewegt. In diesem Moment besteht erhöhte Sturzgefahr und wir nutzen das Bein, dem wir eher zutrauen, mit dem gesteigerten Anspruch zurecht zu kommen. Es ist immer das gleiche Prinzip. Aus einer

2.4. Einfluss durch die Nachhand:

Die richtige Wahl der Schubintensität ist eine gute Stellschraube, um die Seitenbalance der Vorhand zu verbessern. Die falsche Wahl hingegen macht diese Balance quasi unmöglich.

2.4.1. Zu viel Schub:

Ein zu hohes Tempo ist in der Tat sehr häufig zu beobachten. Für ein bildhaftes Verständnis nehmen wir uns ein Kinderspiel als Beispiel: *Schubkarre Spielen*. Ein Kind stützt sich auf die Arme, ein anderer hält es an den Beinen und schiebt seinen Partner vorwärts. Das vordere Kind muss mit den Armen stützen und „mitgehen“. Was passiert, wenn von hinten zu sehr geschoben wird? Richtig, das vordere Kind bricht zusammen und landet im Dreck. Ein zu hoher Schub kann die Stabilität und Seitenbalance komplett überfordern, der Rumpf wird weit über die Vorhand gedrückt. Dies sind die Pferde, welche sich dann in die vorderen Ballen treten und mit der Vorhand nicht vom Boden wegkommen. Das Grundtempo muss immer abgestimmt werden auf die Stabilität der Vorhand, anders geht es nicht.

Das Problem geht aber noch weiter. Viele Pferde haben ein Problem, das Hüftgelenk zu strecken (das hängt oft wieder mit einer myofaszialen Kette (DVL) zusammen). Wird der schiebende Schritt nach hinten zu weit, so

Tempo gleich Schub?

Nein. Schub an sich ist nicht an ein Tempo gebunden. Allerdings kann Schub recht effektiv über das Tempo reguliert werden. Schub ist die Kraft, welche von der Hinterhand in den Boden gebracht und als Spannung in die Wirbelsäule ins Pferd geleitet wird und sich dann im Körper ausbreitet. Auch aus dem Bodenabdruck der Vorhand ergeben sich Impulse, welche sich mit denen der Hinterhand vereinigen. Dies kann als Teil der Grundspannung betrachtet werden.

Die gesamte Aufteilung des Pferdes in hinten und vorne verleitet auch gerne dazu, das Gesamtsystem aus den Augen zu verlieren. Tragen geschieht mit allen Beinen, die gerade am Boden sind. Dafür müssen bestimmte Aspekte im Körper funktionieren, wie wir sie hier beschreiben. Auch die Diskussion über schieben und tragen ist nur sehr selten fruchtbar, da zu viele unterschiedliche Definitionen in den Köpfen herumschwirren.

instabilen Situation kommend muss ein neues Gleichgewicht hergestellt werden. Dies gilt auch für das Betreten einer Eisfläche oder das Aufsteigen auf eine Slackline.

Unserer Erfahrung nach sind die meisten Pferde rechtsdominant, wobei es links hohle und rechts hohle Pferde gibt. Dazu später mehr bei den myofaszialen Ketten.

muss das Pferd kompensatorisch sein Becken zu flach stellen, wodurch die Auflage für die Lendenwirbelsäule verloren geht. Der hintere Rücken bricht weg. Die Kombination beider Probleme ergeben dann ein Bild, welches wir auf vielen Dressurplätzen sehen, vor allem, wenn der Kopf des Pferdes künstlich oben fixiert wird durch die Reiterhand.

Was ist physiologischer Schub?

Der Begriff steht für die Art, wie sich das Hinterbein korrekt vom Boden abdrückt, um das Pferd nach vorne zu bewegen. Es ist eine Kombination von Propulsion (Vortrieb), Abduktion und Rotationen, wobei sich diese überlagern. Was sich kompliziert anhört ist recht einfach zu erkennen. In der Abdruckphase muss das Sprunggelenk stabil bleiben oder etwas nach innen rotieren. Es sollte nicht nach außen rotieren, was heute allerdings den Standard darstellt. Auch hier gibt es unterschiedliche Gründe, warum dies geschieht.

Wie bereits beschrieben ist es ein gangbarer Weg, die Adduktoren zu lösen und die motorische Ansteuerung der Abduktoren durch Übungen und Lektionen zu üben. Dazu gehört auch ein gewisses Maß an Vortrieb (Schub). Ein Zuviel oder Zuwenig ist beides nicht zielführend.

2.4.2. Zu wenig Schub:

Kommen wir wieder zu unserer Schubkarre: das hintere Kind schiebt nicht. Wenn nun aber Bewegung notwendig ist, kann das vordere Kind versuchen sich voranzuziehen und seinen Hintermann mitzunehmen. Das Pferd ist ebenso in der Lage, den Vortrieb vermehrt über die Vorhand zu initiieren. Die Hinterhand läuft dann nur mit. Dies kann auch durch Schmerzen in der Hinterhand bedingt sein.

Das Pferd ist aber nicht in der Lage, die Vorhand funktionell zum auffedern zu nutzen und gleichzeitig das Ziehen zu initiieren. Es bleibt dann immer tief. Dadurch entsteht der Eindruck, dass eine „aktive Hinterhand“ die Vorhand anhebt. Korrekt muss man aber sagen, dass eine korrekt arbeitende Hinterhand es der Vorhand erlaubt, den eigenen Job zu machen.

Weiterhin kommt an dieser Stelle kommt wieder die bereits genannte tiefe ventrale Kette (DVL) ins Spiel. Ein Aspekt der Kette verläuft direkt unter der Wirbelsäule, vom Schweif bis zum Zungenbein. Sie bietet also eine gute „untere Stütze“ der Wirbelsäule und verhindert ein Absacken, sofern eine gewisse Grundspannung besteht. Weiterhin liegt das Zwerchfell in dieser Kette, welches über eine gute Aktivität dem Pferd von innen eine gute Stütze bietet. Probiert es aus- durch richtiges Atmen werden ihr selbst größer und richtet euch auf.

Die Kette endet in den Hinterbeinen in der tiefen Beugesehne. Eine gute Aktivität der Hinterhand

entspricht dem Blasebalg, mit welchem man eine Luftmatratze aufpumpt. Für die tensegrale Aufspannung des Körpers ist genau diese abgestimmte Hinterhandaktivität notwendig.

Bei zu geringem Schub sehen wir also ein Pferd, welches mit der Wirbelsäule zwischen dem Rumpf absackt als auch eine Durchbiegung der Wirbelsäule nach unten.

2.5. Überlastung durch Händigkeit:

Die natürliche Schiefe und die damit verbundene ungleiche Belastung der Vorhand reicht, um diese auf Dauer zu überlasten und langfristig zu schädigen.

Ein erster Hinweis auf eine solche Überlastung finden wir oft in einer Vorbieggigkeit des Karpus des dominanten Stützbeines mit einer gleichzeitigen Schmerzreaktion beim Palpieren (Abtasten) des Fesselträgers. Auch die Muskeln des Schultergürtels und die Eigenmuskeln dieses Beines sind bei leichter Provokation schmerzhafter als die Gegenseite.

Auf der nichtdominanten Seite hingegen haben wir eher Probleme mit den Beugesehnen. Dies liegt vermutlich daran, dass die kaudale Stemmphase des dominanten Beines länger ist und das Pferd mit mehr Last auf das nicht dominante Bein fällt.

2.6. Pathologien als Auslöser:

Neben der Händigkeit des Pferdes gibt es weitere Gründe, warum das Pferd ein Vorderbein zum Stützen bevorzugt. Es ist möglich, dass es das andere Vorderbein aufgrund von Schmerzen schont.

Das Nervensystem schaltet hier bereits die Bewegung um, ohne dass das Pferd den Schmerz auch wahrnimmt. Es ist sogar so, dass diese Umstellung erst einmal dafür sorgt, dass es eben NICHT schmerzt (Ein Pferd lahmt nicht, weil es schmerzt, sondern damit es nicht oder möglichst wenig schmerzt)

Es ist weiterhin möglich, dass ein Pferd keine Schmerzen im reinen Stütz hat, das Herausfedern jedoch Schmerzen verursacht. Es bleibt so rein stützend.

Triggerpunkte wären hier ein typisches Beispiel. Nicht zuletzt kann auch das diagonale Hinterbein entlastet werden, indem das Pferd viel Gewicht auf das Vorderbein legt.

2.7. Symptome fehlender Seitbalance:

Das rein stützende Vorderbein (Seite 3) ist ein erster Hinweis. Noch deutlicher werden die Probleme in der Zirkelarbeit. Auf einer Hand driften die Pferde über die Vorhand und vergrößern den Zirkel, sofern keine Bande dies verhindert. Auf der anderen Seite kippen sie eher rein und zeigen eine starke Abstellung des Halses nach außen.

Insgesamt ist die Halsabstellung ein guter Indikator. Instabile Pferde neigen dazu, in der Halsbasis seitlich abzuknicken und sich so über das rein stützende Bein zu „hängen“. In engen Volten wird das Vorderbein so stark belastet, dass es stehen bleibt und das restliche Pferd um dieses Bein herumkreiselt.

3. Die Seitenbalance der Hinterhand:

Für die Seitenbalance kommen zwei Betrachtungsweisen in Frage. Zum einen ist es das Ziel, Vorhand und Nachhand so aufeinander auszurichten, dass sie auf einer Linie laufen.

Dabei ist es erst einmal unerheblich, ob man die Vorhand auf die Nachhand ausrichtet oder umgekehrt.

Interessanter ist die funktionale Fähigkeit, das Gewicht entsprechend der Vorhand zwischen beiden Hinterbeinen verschieben zu können (Siehe Seite 2).

3.1. Einfluss durch die Vorhand:

Vorderbein und das diagonale Hinterbein sind direkt über 2 myofasziale Ketten (FL und SL) miteinander verbunden. Die Ketten umfassen weiterhin die Bauch- und Rückenmuskeln des Pferdes und binden somit die Wirbelsäule mit ein. Die Dominanz eines Vorderbeines erzwingt eine Seitbewegung der Hinterhand. Die funktionale Kette (FL) sorgt in der Tat für eine hohle Seite und eine Zwangsseite.

Die spirale Kette (SL) hingegen lässt das Pferd eher gerade, bringt aber das gleichseitige Hinterbein aus der Spur. Im Falle der Rechtsdominanz haben wir also entweder ein links hohles Pferd (FL) oder ein Pferd, welches das linke Hinterbein auf das rechte Vorderbein ausrichtet und das rechte Hinterbein neben der Spur läuft. In diesem Fall erscheint es fast rechts hohl, obwohl es eher gerade ist.

An dieser Stelle sieht man schon, dass die Denkweise links oder rechts hohl nicht unbedingt dazu führt, die Händigkeit adäquat zu beschreiben.

Die oben beschriebene Ausrichtung funktioniert besser, wenn die Vorhand auf die Hinterhand ausgerichtet ist.

3.2. Adduktorenverspannung:

Als Adduktoren werden Muskeln bezeichnet, welche das Bein zum Körper hinziehen. Die Abduktoren als Gegenspieler drücken den Körper vom Bein weg. Der Großteil der Pferde hat ein Problem mit den Adduktoren, wodurch die Abduktoren aus dem Spiel genommen werden.

Die Abduktion jedoch ist mit dem physiologischen Schub der Hinterhand gekoppelt- anders ausgedrückt: verspannte Adduktoren verhindern neben der Abduktion ebenso den notwendigen Schub der Hinterhand.

Solche Pferde sind kaum in der Lage, ihr Gewicht hinten zwischen den Beinen hin und her zu wechseln und einen unterstützenden Schub zu entwickeln.

Dies ist unserer Auffassung nach der funktional wichtige Aspekt der Seitenbalance.

3.3. Die Beckenbeweglichkeit in Längsachse:

Das Becken ist aus vielen Gründen eine Schlüsselstelle für das Pferd. Bis auf die vier myofaszialen Ketten der Vorhand (pro Seite vier Ketten) verlaufen alle restlichen Ketten durch diesen Bereich und beeinflussen die Beweglichkeit und Stellung des

Trugschluss ISG Beweglichkeit:

Es herrscht immer noch Fehlinformation vor, dass ein ISG blockieren kann und man es mobilisieren müsste. Dazu gibt es genügend Studien. Das Iliosakralgelenk dient der Druckübertragung und dessen Beweglichkeit ist so minimalst, dass dies nicht zu fühlen ist. Als Therapeut kann man es sich gerne sparen, ein LL, oder LR behandeln zu wollen. ISG-Problematiken gehen in der Regel einher mit verspannten myofaszialen Ketten, welche einen zu hohen Zug auf die Region ausüben.

Die meisten ISG-Probleme sind dabei auf verspannte Iliopsoasmuskeln zurückzuführen, die wiederum in der tiefen ventralen Kette liegen.

Eine gute Nachricht gibt es aber: viele Techniken zur ISG-Mobilisation haben eine positive Auswirkung auf die entscheidenden Fasziennetze. Insofern hilft man durchaus, nur aus anderen Gründen als viele gelernt haben.

Beckens. Weiterhin ist das Becken die Schnittstelle zwischen dem Hinterbein und der Wirbelsäule. Der Impuls aus dem Hinterbein geht über das Hüftgelenk ins Becken, von dort über das ISG ins Kreuzbein und in die Wirbelsäule. Becken als auch das Kreuzbein, welche sich immer gemeinsam bewegen, sind also zwischen zwei Bewegungsstellen eingerahmt: dem Hüftgelenk und dem LSÜ- dem Übergang zwischen Kreuzbein und Lendenwirbel. Für die Kraftübertragung in die WS muss das LSÜ dabei relativ geschlossen stehen. Bei offenem LSÜ, welches man an einem zu steilen Becken (es steht in Flexion) erkennt, ist diese Übertragung gestört und die Bänder des ISG werden oft überlastet und beginnen zu schmerzen.

Die richtige Positionierung des lumbosakralen Überganges ist jedoch nur möglich, wenn das Hüftgelenk frei beweglich ist. Ansonsten nutzt das Pferd den LSÜ für kompensatorische Ausgleichsbewegungen.

Merke: Für die Gesamtbalance bildet das Becken eine Schlüsselrolle. Eine wirkliche Trennung zwischen Seit- und Längsausrichtung ist nicht möglich, da die Bewegungen miteinander gekoppelt sind. Die Beweglichkeit herzustellen und zu erhalten sollte eine zentrale Rolle im Training spielen.



4. Einordnung in die Reitausbildung:

Perspektivwechsel können helfen, eine etwas andere Sicht auf bereits bekannte Dinge zu werfen. Wir wollen an dieser Stelle die bisherigen Maßnahmen im Licht der Ausbildungsskala betrachten. Therapeuten hilft es eventuell, den Reiter mit dessen Problemen besser zu verstehen und gleichzeitig neue oder andere Ansätze zur Unterstützung zu bekommen.

Reitern hilft es vielleicht, entstandene Ideen neu zu überdenken und besser zu verstehen, wo man in der Ausbildung ansetzen kann. Wir werden im Folgenden sehen, dass die Ausbildungsskala eher aufzeigt, was sich im Zuge der Ausbildung verbessert, als dass sie eine genaue Anleitung dafür ist, was man trainieren muss.

4.1. Takt:

Der Takt ist eigentlich schon geklärt. Die Händigkeit veranlasst das Pferd zu unterschiedlicher Lastverteilung der Vorhand und durch das Reitergewicht verstärkt sich diese Tendenz. Dies zeigt sich im kurz/ lang Laufen als auch in unterschiedlichen Kurvenverhalten. Der Takt entsteht erst, wenn sich die Seitbalance verbessert. Auf der anderen Seite wird der Takt natürlich gestört, wenn die Volten zu klein werden und man das Pferd seiner Schiefe überlässt.

4.2. Losgelassenheit:

Das tensegrale System ist zum Teil selbstregulierend. Verspannt sich ein Bereich, so entsteht an einer anderen Stelle eine erhöhte Dehnspannung, welche der Verspannung entgegensteht. Auch wird das Pferd durch eine erhöhte Spannung für mehr Stabilität sorgen. Im Zuge der Verbesserung der Seitbalance kann diese Verspannung weniger werden und das Pferd loslassen. Dazu gehört es auch, das richtige Maß an Vorwärts zu finden, damit die Balance nicht unnötig gestört wird.

4.3. Anlehnung:

Anlehnung wird als stete, weich federnde Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul definiert, wobei das Pferd die Anlehnung nach vorne sucht und diese nicht durch den Zügel erzwungen werden sollte. Die Kopfhöhe ist dabei lt. der Homepage der FN nicht relevant. Entstehen soll dies durch Treiben nach vorne an die Hand heran. Stehen tut dort NICHT, dass man

Das Problem der Sprache.

Sprache ist immer missverständlich und interpretierbar. Wenn ich „eine Person umfahre“... bin ich dann um sie herum gefahren oder gegen sie gefahren? Sogenannte Janusworte machen deutlich, wie schwierig es ist einen Text so zu gestalten, dass er von allen gleich verstanden wird. Hinzu kommt, dass jeder Text der Interpretation der Person unterliegt, die ihn liest.

Im vorliegenden Fall besteht das weitere Problem, dass zu der Zeit der Entstehung der Ausbildungsskala die tensegrale Funktionsweise eines Körpers überhaupt nicht bekannt war viele Anweisungen und Ideen auf biomechanischen Funktionsweisen gründen, von denen wir heute wissen, dass es klar falsch sind.

Wir versuchen die Skala der Ausbildung in einer Art zu interpretieren, dass es unter tensegralen/ biomechanischen Gesichtspunkten Sinn ergibt.

das Pferd zwischen Hand und Bein zusammenquetschen sollte, im Gegenteil.

Wie bereits oben beschrieben benötigt die tensegrale Aufspannung ein gewisses Vorwärts mit korrekter Übertragung der Hinterhandsaktivität über das

Becken in die Wirbelsäule. Auch dafür ist bereits eine gewisse Seitstabilität der Vorhand als auch eine verbesserte Einrichtung der Nachhand auf die Vorhand vonnöten. Ebenso brauchen wir die eher geschlossene Stellung des LSÜ. Dies zu erwähnen ist insofern wichtig, als dass man durch gleichzeitiges Zügelziehen und Treiben das Becken eher in eine steile Position mit offenem LSÜ bekommt. In korrekten Momenten merkt man als Reiter, dass der Hals länger wird und somit auch das Gebiss finden kann.

4.4. Schwung:

Dieser Punkt der Ausbildungsskala bedarf wirklich einer Interpretation. Zu lesen ist folgende Definition: *Die Übertragung des energischen Impulses aus der Hinterhand über den schwingenden Rücken auf die Gesamtvorwärtsbewegung des Pferdes. Der Schwung kommt in Gangarten mit Schwebephase zum Vorschein, dem Trab und dem Galopp.*

Anatomisch kann nicht ernsthaft verlangt werden, dass der Rücken schwingen soll. Dies würde bedeuten, dass die Wirbelsäule abwechselnd in Extension (nach unten biegend) und Flexion (nach oben biegend) befinden soll. Schon die Vorstellung, dass das Reitergewicht so getragen werden muss, ist schon schmerzhaft. Misst man die elektrischen Ströme der Muskeln, so wird schnell klar, dass genau dies verhindert werden soll. Die Bauchmuskulatur spannt an im Moment, wenn die Beine auf den Boden kommen. Dies verhindert das Durchbiegen nach unten. Die Rückenmuskulatur wiederum springt an, kurz bevor

die Beine den Boden verlassen. Sie verhindert die übermäßige Flexion (Biegung nach oben). Anstatt zu versuchen zu verstehen, was denn mit dieser Aussage gemeint sein könnte, erläutern wir hier kurz, was eigentlich wichtig ist.

Wie beschrieben lebt ein tensegrales System vom Recoilleffekt. Dies bedeutet, dass die Energie, welche beim Aufkommen des Körpers auf den Boden entsteht, im System gespeichert und zu einem großen Teil wieder abgegeben wird. Wir kennen dies alle von einem Flummi, der auf den Boden fällt und wieder weit nach oben federt. So entsteht der Eindruck des Schwingens oder Federns. Die Wirbelsäule sollte selbst in seiner natürlichen Form gehalten werden. Sie selbst bewegt sich IMMER in mehreren gekoppelten Richtungen während der Bewegung. Diese Bewegung wird nachhaltig beeinflusst, wenn sie selbst auch noch in sich vermehrt schwingen würde. Der Rumpfräger, über den so oft gesprochen wird, ist ein kleiner Teil des gesamten tensegralen Systems.

Zum bessern Verständnis kann man den Begriff Schwung gerne ersetzen durch den Begriff des (tensegralen) Federns.

4.5. Geraderichten:

...das gleichmäßige Gymnastizieren beider Körperhälften zum Ausgleichen der natürlichen Schiefe des Pferdes.

Dies umschreibt nichts anderes als die Arbeit an der Seitenbalance des Pferdes. Es sollte aber auch klar geworden sein, dass der späte Zeitpunkt der Geraderichtung absolut unpassend ist, sofern man die Ausbildungsskala als Treppe sieht, auf die man steigt. Welchen Sinn macht es, vermehrten Schwung auf einem schiefen Pferd zu generieren?

Wie schon zu Beginn beschrieben sollte man in der Arbeit mit dem Pferd von der ersten Minute an die Händigkeit/ Seitbalance im Blick haben.

Die Ausbildungsskala gibt nur den Fortschrittslevel an. Takt und Anlehnung zeigen die ersten Tendenzen an, mit der Seitbalance zurecht zu kommen. Diese geht im Zuge der Ausbildung verloren, wenn man das Pferd überfordert. Das erste tensegrale Aufspannen ist wahrzunehmen, wenn das Pferd den Zügel sucht (Anlehnung).

Während der gesamten Zeit merkt man aber auch schon, dass die Pferde sich in der Seitenbalance verbessern; zu können zum Beispiel etwas kleinere Zirkel geritten werden, ohne dass das Pferd aus dem Takt kommt. Das Aufspannen und Federn ist ein weiterer Punkt, der im Zuge der Ausbildung immer deutlicher werden sollte.

Für die Gesunderhaltung des Pferdes ist dieses tensegrale Federn enorm wichtig, da ansonsten meist die unteren Sehnenstrukturen geschädigt werden. Schwung muss an der richtigen Stelle entstehen und abgepuffert werden.

4.6. Versammlung:

Das leichtfüßige Ausbalancieren auf kleinerer Grundfläche mit energisch herangeschlossenen Hinterbeinen in selbst getragener Haltung.

Die Idee der generellen kleineren Unterstütsungsfläche sollte man schnell vergessen. So etwas sieht man lediglich bei recht statischen Übungen, wo beide Hinterbeine auf dem Boden stehen (z.B. Piaffe, Levade). Auch im Galopp können beide Beine gleichzeitig stützen und eine Tendenz zur Verkleinerung zeigen, so zum Beispiel in der Pirouette.

In der versammelsten Trablektion, der Passage, ist hingegen klar zu sehen, dass sich die Unterstütsungsfläche nach hinten raus sogar vergrößert. Die verkleinerte Grundfläche ist demnach keine generelle Voraussetzung der Versammlung. Sie entsteht lediglich in bestimmten Lektionen

Ansonsten gehört die Versammlung in den Bereich der longitudinalen Balance, welche wir im folgendem etwas näher betrachten.

Merke! Die Unterstütsungsfläche muss und kann nur in bestimmten Lektionen mit den passenden Gangarten verkleinert werden. Im normalen Vorwärts ist dies nicht möglich und der Versuch oft schädigend

5. Die longitudinale Ausrichtung:

Unter der longitudinalen Balance versteht man die Ausrichtung der Wirbelsäule und ihre Lage im Raum aus seitlicher Perspektive. Die Wirbelsäule als Ganzes betrachtet hat zwei Auflagerpunkte bzw. Aufhängepunkte.

Der hintere Aufhängepunkt ist das ISG, welches die Wirbelsäule sehr fixiert und ohne nennenswerte Bewegungsmöglichkeit an das Becken anheftet. Die Höhe dieses Punktes ergibt sich aus der Länge der einzelnen Knochen als aus der Winkelung der dazugehörigen Gelenke.

Der vordere Auflagerung der Wirbelsäule liegt im Bereich des sogenannten CTÜ, dem cervicothorakalen Übergang zwischen dem letzten Halswirbel (C7) und dem ersten Brustwirbel (TH1). Der TH1 liegt auf den fast senkrecht stehendem 1. Rippenpaar, welches wiederum auf dem Brustbein aufliegt. Der Brustkorb selbst ist rein muskulär an den Vorderbeinen aufgehängt. Die Brustwirbelsäule wird demnach von den Tragerippen und sofern letztendlich vom Brustbein getragen. Die Wirbelsäule selbst hat nur indirekt Einfluss auf diese beiden Höhenpunkte.

5.1. Die vordere Aufhängung:

Es ist Ziel der Reiterei, den vorderen Auflagepunkt der Wirbelsäule (WS) nach oben zu verlegen. Dies ist gemeint, wenn man von Aufrichtung spricht. Da der TH1 mit dem Brustbein in direkter Verbindung steht, wird auch von angehobener Halsbasis oder auch einem angehobenen Brustbein gesprochen. Der Gedanke dahinter ist, dass beide Auflagepunkte der WS aus Balancegründen zumindest waagrecht im Raum stehen sollte.

5.1.1. Rumpfräger/ Schultergürtel:

Als erste Anhebevorrichtung wird immer der sogenannte Rumpfräger genannt. Dies sind die Muskeln, welche den Rumpf mit den Vorderbeinen verbinden. Sie werden auch als Schultergürtelmuskeln bezeichnet.

Diese Konstruktion ermöglicht eine gute Dämpfung der Vorhand. Der Rumpf kann zwischen den Schultern hoch/runter, vor/zurück und links/rechts geschoben

werden. Die Dämpfung selbst wird jedoch nur teils über die Muskeln übernommen, wichtiger sind dort reine Faszienstrukturen als verbindendes Element.

Ein funktional arbeitender Schultergürtel ist entscheidend für Dämpfung, Seitbalance und Höheneinstellung.

5.1.2. Schrittweite und Position der Vorderbeine:

Die Vorderbeine selbst haben einen noch größeren Einfluss auf die Höhe des CTÜ. Die Schrittweite spielt dabei einen entscheidenden Faktor. Am einfachsten lässt sich dies im Selbstversuch darstellen.

Geht bitte einmal in die Küche und besorgt euch zwei normale Essmesser. Zwei gleich lange Stifte tun es ebenfalls. Fasst die Stifte bitte oben zusammen und stellt sie auf den Tisch, so dass sich ein umgedrehtes V bildet. Nun habt ihr beide Vorderbeine am Boden. Diese Situation habt ihr beim Pferd im Schritt als auch im Galopp vor der Einbeinstemphase der VH.

Der Berührungspunkt der beiden Stifte entspricht der oberen Aufhängung des Rumpfes an der Vorhand. Hier sehen wir schon eines. Je näher die beiden Hufe (die Kontaktpunkte der Stifte auf der Tischplatte) beieinander sind, desto höher steht die obere Teil der Rumpfaufhängung (das ist der obere Teil des Schulterblattes bzw. der Schulterblattknorpel) im Raum.

Je größer der Schritt, desto tiefer kommt der Rumpf nach unten. Allein über die Schrittlänge ist schon die Rumpfhöhe zu beeinflussen. Es stimmt also NICHT, dass weite Schritte automatisch gut sind!

An dieser Stelle wird deutlich, wie wichtig eine Differenzierung ist. Die zu großen Schrittweiten beziehen sich auf Schritt und Galopp, da wir hier die aufgezeigte Situation haben, dass beide Vorderbeine gleichzeitig am Boden sind.

Im Trab ist das anders. Durch die Schwebephase ist es möglich, die Schrittweite zu erhöhen, ohne dass wir in diese zu schräge Beinposition kommen. Dies geschieht durch stärkeren Abdruck vom Boden. Allerdings sind diese „Grätschritte“ auch im Trab möglich.

Die Schrittlänge ist weiterhin ein wichtiger Faktor der Stabilität. Je weiter das Vorderbein nach hinten (kaudal) geführt wird, desto tiefer kommt der Rumpf.

Ein schräg gestelltes Bein kann jedoch auch schlechter das Rumpfgewicht halten.

Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem der Rumpf unkontrolliert über so ein positioniertes Bein hinwegrutscht. Diese Stabilität gilt natürlich auch für die Seitbalance (*das stützende Bein vs. das funktionelle Bein*).

5.1.3. Stabilität der Gelenke:

Einen weiteren Aspekt finden wir ebenso in den Gelenkwinkeln der Vorhand. Auch diese müssen stabil gehalten werden. „Brechen“ diese unter der Last zusammen, so wird das Bein funktionell gesehen kürzer und der Rumpf wird weniger angehoben. Hier ist nicht nur die Schultergürtelmuskulatur von Bedeutung, sondern auch die Schultereigenmuskulatur. Diese Muskeln beginnen und enden am Bein an sich und verbinden sich NICHT mit dem Rumpf. Besonders der Trizeps ist hier wichtig, da er den Ellenbogen stabil hält.

Merke! Ein funktionelles Vorderbein, welches in Richtung Aufrichtung arbeitet, hat immer eine leicht abbremsende Funktion. Es leitet den von hinten Kommenden Schub nach oben um. Dabei sollte der Recoileffekt zu sehen sein. Der Abdruck vom Boden resultiert aus der Energie, welche beim Aufkommen auf den Boden entsteht und sich in den Faszien zwischenspeichert.

5.2. Die Form der Wirbelsäule:

Die Wirbelsäule ist der Form her eine Abfolge von Kyphosen (Wellenberge) und Lordosen (Wellentäler). Dabei ist folgendes wichtig: Beide bedingen einander. Ohne Berge keine Täler und umgekehrt. Je flacher die Berge, desto weniger tief die Täler. Dieser Zusammenhang ist immens wichtig, will man die Probleme der Wirbelsäule verstehen.

Der CTÜ ist der tiefste Punkt des Tales. In der vorderen Halswirbelsäule haben wir ein Wellenberg, genauso weiter hinten in der Brust- und Lendenwirbelsäule.

Probleme entstehen immer bei „zu viel Wellengang“. Sind die Täler zu tief entstehen an dieser Stelle Kompressionen in der WS. Nervenaustrittslöcher werden verkleinert, es können Arthrosen und

Entzündungen entstehen. Ziel jeglicher Reitweise sollte es sein, den Seegang zu verringern. Dafür kommen mehrere Möglichkeiten in Frage.

5.2.1. Die Dehnungshaltung:

In dieser Haltung sollte sich das Pferd aus dem Widerrist heraus fallen lassen. Das vordere Wellental wird flacher. Aus reiner Sicht der Wirbelsäule verringert sich somit die Lordose im CTÜ-Bereich.

Dies ist erst einmal eine gesunde Haltung und Pferde verbringen viele Stunden grasend in dieser Position. Allerdings geht mit dieser Haltung immer ein Einsinken des Rumpfes zwischen die Beine einher. Ohne Reiter kein weiteres Problem, unter Balance- und

5.2.3. Fehlhaltungen:

Mit unserem Wellenbeispiel kommen wir auch schnell den möglichen Fehlhaltungen mit Schädigungspotential auf die Spur. Wir müssen nur nach Möglichkeiten suchen, die Wellen und Täler größer werden zu lassen.

A: Die absolute Aufrichtung:

Häufig versteht man darunter das aktive Hochholen des Kopfes mit der Reiterhand. Sie ist zu aktiv. Wir sehen das etwas differenzierter. Eine absolute Aufrichtung entsteht nur, wenn lediglich der Kopf nach oben/ hinten geholt wird, ohne dass sich die Halsbasis anhebt.

In diesem Fall wird die Kyphose im Halsbereich stärker und das CTÜ-Wellental somit tiefer. Wählt man jetzt

Falsche Vorstellung von Flexion und Extension:

Diese Begriffe werden meist falsch verwendet, was schnell zu Missverständnissen führt. Die Allgemeinheit versteht unter Extension ein Absacken des Rückens und unter Flexion ein Aufwölben. Im therapeutischen Bereich beschreiben sie allerdings die Position zwischen zwei benachbarten Wirbeln. Dabei wird der hintere Wirbel immer als FIX angesehen. Bei einer Flexion senkt sich der vordere Wirbel in Bezug zu seinem hinteren Nachbarn ab. Bei einer Extension steigt der Wirbel hingegen auf.

Ein Beispiel macht es deutlich: Wir „fahren“ durch eine Wirbelsenke mit unserem Miniauto. Um ins Tal zu kommen benötigen wir eine Flexion, damit es abwärts geht. Haben wir den Grund erreicht, so müssen die Wirbel in die Extension, damit wir wieder aufsteigen.

Dieser Unterschied ist wichtig. Je nach Flexion oder Extension verhalten sich die Wirbel bei einer Seitbiegung unterschiedlich. Bei der aufrichtenden Extension rotieren die Dornfortsätze nach innen: der Reiter wird minimal nach innen gesetzt. Wird er nach außen gesetzt befindet sich die Wirbelsäule entweder in einer abwärtsrichtenden Flexion oder die Wirbelsäule ist im Gesamten nach außen gekippt. Dies entsteht in der Regel durch eine fehlende Seitbalance insbesondere des äußeren Vorderbeins.

Trageaspekten jedoch nicht ideal, da wir uns von der waagerechten Ausrichtung der WS entfernen. Die Wirbelsäule senkt sich nach vorne ab, Sättel tendieren dazu, nach vorne zu rutschen und/ oder sich hinter dem Widerrist einzuklemmen.

5.2.2. Das Anheben der Halsbasis:

Bei diesem Konzept geht es wie bereits besprochen um ein Anheben des Brustbeins. Das Wellental wird flacher. Die Abwärtstendenz vom hinteren Wellenberg (BWS/LWS) zum CTÜ wird geringer, die Wirbelsäule wird somit aufgerichteter und kommt Richtung Waagerechte im Gegensatz zur Lage der Wirbelsäule in der Dehnungshaltung. Der Hals wird in seiner gesamten Länge und Form mit nach oben genommen. Die Kyphose bleibt gleich oder verringert sich, wenn das Pferd dabei den Hals lang nach oben macht. Mit diesem Konzept kommen wir in den Bereich der klassischen Ansätze der Reiterei.

noch ein zu hohes Tempo mit stark nach hinten gerichtetem Vorderbein, so hat man vermutlich die Maximalkompression in der unteren Halswirbelsäule erreicht.

B: Die Kyphoseverstärkung in der BWS/ LWS:

Man kann allerdings genauso die Lordose im CTÜ verstärken, indem man die hintere Wirbelsäule in eine verstärkte Aufwölbung bringt- den hinteren Wellenberg auftürmt. Leider sieht man dies sehr oft und es wird als gesund erachtet.

Dahinter steht die falsche Idee der Bogenspannung, bei der der Rücken über die Bauchmuskulatur aufgewölbt wird. Das einzig Geniale an diesem Konzept besteht darin, dass es einfach zu verstehen ist. Für die eigene Seelenruhe ist es angenehmer eine Antwort auf seine Fragen zu haben- selbst wenn sie falsch ist. Die Wahrheit ist leider, dass der Bereich des Tragens extrem komplex ist und man sich lange damit

beschäftigen muss um es annähernd zu durchschauen.

So gerittene Pferde haben oft eine eigene Lösung, der Lordoseverstärkung zu entgehen. Sie senken den Hals. Von außen mag dies gefällig aussehen, neben der ungünstigen Wirbelsäulenform haben wir nun aber noch verspannte Bauchmuskeln, welche das Becken zu steil stellen und den LSÜ öffnen.

5.3. Die Rumpfrageschwäche:

Auf den vorangehenden Seiten haben wir erläutert, was eine gute Aufrichtung ausmacht und welche Einzelkomponenten dabei berücksichtigt werden müssen. Dazu gehören u. a.

- Schmerzfreiheit des Pferdes.
- Möglichkeit der lateralen Gewichtsverschiebung von Vorhand und Nachhand
- Flexions/ Extensionsmöglichkeit des Beckens
- Entwicklung einer funktionalen Vorhand
- Halsposition ohne Abknicken in der Halsbasis
- Vermeidung von fehlerhaften Halshaltungen
- Anpassung der richtigen Propulsion der Hinterhand.

Als Trageschwäche kann man das Fehlen einer oder mehrerer oben aufgeführten Komponenten mit der entsprechenden Auswirkung auf die Balance werten. Die Bandbreite ist dabei weit gefächert.

Trageschwäche können also auf Schmerzen hindeuten, auf ein falsches Reiten, einen nicht funktionalen Rumpfräger oder instabile Vorderbeine. Verspannungen unterschiedlicher Ketten kennen dafür ursächlich sein.

Dies zeigt schon, dass es nicht die Standardlösung für eine Rumpfrageproblematik gibt. Nur in seltenen Fällen haben wir es mit einer wirklichen muskulären Schwäche zu tun.

Faktor Schmerz:

Neben all den rein körperlichen Aspekten muss der Faktor Schmerz (Nozizeption) herausgestellt werden. Kein Pferd wird beginnen sich vorne aufzurichten, wenn es dabei Schmerzen hat.

Dies können schmerzende Hufe sein (sehr häufig), überlastete Beugesehnen oder schmerzhaft Triggerpunkte in der Muskulatur des Pferdes. Ein wichtiger Bereich liegt hierbei auch in der unteren Halswirbelsäule.

Durch ungünstige Wirbelsäulenform kann es hier zu Verengungen und resultierenden Problemen kommen.

6. Die hintere Aufhängung:

Der hintere Aufhängepunkt ist das straffe Gelenk zwischen Kreuzbein und dem Becken, welches als ISG oder auch SIG bezeichnet wird. Die Höhenänderung ergibt sich aus einer Verkleinerung der Winkel im Hinterbein, womit wir uns letztendlich im Bereich des letzten Punktes der Ausbildungsskala befinden.

Zur sogenannten Versammlung muss einiges gesagt werden. Aus einer falschen Vorstellung heraus ergeben sich oft Trainingsansätze, welche ein hohes Schadpotential für das Pferd haben.

6.1. Beugung der Gelenkwinkel

Bei der Versammlung fällt immer der Begriff der *Hankenbeugung*. Damit sind die beiden oberen Gelenke der Nachhand gemeint- das Hüftgelenk und das Kniegelenk. Sind diese in Aktion, so entwickelt sich eine enorme Spannkraft und das Becken kann abgesenkt werden. Wir sehen das in vielen dynamischen Aktionen des Pferdes. Fehlerhaft wäre eine Beugung der unteren Gelenke. Dieser genannte Aspekt ist das Kernstück der Versammlung.

6.2. Verkleinerung der Unterstützungsfläche

Dies ist eine der Definitionen lt. der deutschen reiterlichen Vereinigung (FN). Ein kurzer Blick auf die Lektion *Passage* zeigt klar, dass dies kein generelles Merkmal sein kann. In der *Passage* vergrößert sich die Unterstützungsfläche sogar.

Woher also dieser Gedanke? Wie bereits auf [Seite 9](#) erwähnt, benötigt das Pferd diese Verkleinerung bei bestimmten Lektionen. Diese Beobachtung wurde nun sehr leichtfertig generalisiert und auf jede Situation übertragen.

Der Wunsch nach solchen Vereinfachungen ist nachvollziehbar. Bewegung ist aber ein dynamischer Prozess.

Je nachdem, welche Beine sich am Boden befinden (und wie viele) und wo diese Beine positioniert werden, ändert sich das Tragesystem des Pferdes.

Bei den versammelnden Übungen mit verkürzter Unterstützungsfläche zeigt sich noch etwas anderes. Ein Anheben der Vorhand.

6.3. Das Anheben der Vorhand.

Das *leichter machen* der Vorhand ist der eigentliche Grund für die Verkleinerung der Unterstützungsfläche. Bevor wir uns aber mit der Sinnhaftigkeit beschäftigen, verdeutlichen wir erst einmal das Prinzip mit einem kleinem Beispiel aus dem Kraftsport.

Bei den sog. *Good mornings* steht man aufrecht mit einer Langhantel auf den Schultern (schaut gerne bei Youtube - [Zum Video](#))

Nun beugt man sich nach vorne, um danach den Oberkörper wieder aufzurichten. Die Wirbelsäule muss dabei stabil bleiben, ein Hohlkreuz oder Rundrücken wären fatal. Dazu müssen sich Rückenmuskeln und Bauchmuskeln gleichzeitig anspannen.

Die Bewegung wird in den Hüftstreckern und den hinteren Beinbeugern initiiert.

Was wir sehen: Beim Absenken des Oberkörpers bringt der Sportler seine Hüfte hinter seine Standfläche, ansonsten würde er umkippen.

Wir sehen hier klar alle genannten Aspekte, welche man auch beim Pferd findet. Die Hinterhand kommt vor bzw. das Rumpfgewicht gleitet nach hinten. Die Vorhand/ Oberkörper wird aufgerichtet.

Könntet ihr euch vorstellen, in dieser Übung mit noch vorgebeugtem Oberkörper vorwärts zu gehen oder gar zu laufen? Dies alles mit freier Atmung?

Merke! Regeln der Physik gelten auch für Reiter, ob sie nun daran glauben oder nicht.



Ein Anheben der Vorhand durch eine verkleinerte Unterstützungsfläche in der Vorwärtsbewegung ist absolut ausgeschlossen.

Es stellt sich noch eine Frage in dieser Beziehung. Ist es überhaupt notwendig, die Vorhand zu entlasten?

Optisch erscheint die Hinterhand mit den *sichtbaren* großen Gelenken und Muskeln in der Tat stärker. Die Überlegung erscheint sinnvoll- solange man keine Kenntnis des Rumpftragesystems hat. Die Vorhand ist von der Natur so gebaut wurden, dass sie sehr gut mit einer Gewichtsbelastung umgehen kann.

Die Idee einer Vorhandentlastung durch eine Verkleinerung der Unterstützungsfläche (weites Vorfüßen der Nachhand) in der Vorwärtsbewegung ist also gleich doppelt falsch. Es ist weder notwendig noch überhaupt möglich.

Was ist zu weit?

Die Frage ist leicht zu beantworten. Das Bein darf NICHT so weit vorschwingen, dass der Unterschenkel im Moment des Aufsetzens VOR der Senkrechten steht. Ein so gestrecktes Knie kann die Belastung nicht abfedern. Sprunggelenk und Knie werden überlastet und der Stauchungsdruck geht bis ins ISG.

Ausweichen kann das Pferd nur, wenn es die Beugesehnen stark entspannt und sich in den unteren Gelenken weich macht. Zu sehen ist dies an einem Fesselgelenk, welches zu sehr nachgibt.

In diesem Fall wird in erster Linie der Fesselträger beansprucht und auf Dauer geschädigt.

Es ist schon verwunderlich, dass diese Forderung oft zu lesen ist- selbst von Personen, die angeblich ein tensesgrales Verständnis haben und biomechanisch reiten wollen.

Aus dem Versuch entsteht ein pathologisches Laufbild, welches oft zu sehen ist. Eine zu weit vorgeifendes Hinterbein.

6.4. Das Tragesystem in der Vorwärtsbewegung:

Ein funktionierendes Tragesystem muss immer funktionieren, unabhängig davon, in welcher Position sich die Hufe am Boden befinden. Die größte Stabilität in Bewegung ist dabei immer in der Diagonalen zu finden, welche in allen 3 Grundgangarten anzutreffen ist.

Merke! Pferdebewegung findet immer in den Grenzen des tensegralen Systems statt. Dabei ist es unerheblich, ob man dieses System kennt oder nicht.

Probleme entstehen immer, wenn man als Mensch Trainingsansätze verfolgt, welche das System verbiegen. Dies geschieht oft aus einer falschen Vorstellung des „korrekten Tragens“.

Die alte klassische Reitlehre funktioniert, auch wenn zu dieser Zeit das Wissen um die Tensegrität nicht vorhanden war.

Hier können wieder die beiden diagonalen Ketten anführt werden, welche die Vorderbeine mit den Hinterbeinen verbindet. Sie bilden eine Hängematte für den Rumpf.

An dieser Stelle dürfen wir gerne der natürlichen Tragestruktur vertrauen. Alles was wir machen müssen ist diese in Stabilität und Funktion zu bringen.

6.5. Zusammenfassung der Versammlung:

Ein generelles Merkmal der Versammlung ist die Hankenbeugung. Eine Verkleinerung der Standfläche und das Anheben der der Vorhand findet nur in einigen versammelnden Übungen statt und bedarf einiger Voraussetzungen. Beide Hinterbeine müssen am Boden bleiben und gut ankern. Vorwärtsbewegung in dieser Phase ist praktisch ausgeschlossen.

In der Vorwärtsbewegung ist die Versammlung auf die Hankenbeugung beschränkt. Die Unterstützungsfläche variiert je nach Gangart und Lektion.

7. Start ins Training

Training ist ein ständiger Fluss von kleinsten Fortschritts-Tropfen über Monate und Jahre.

Wie sieht nun ein möglicher Start ins Training aus? Da wir weder euch noch eure Pferde kennen, sind wir an dieser Stelle etwas eingeschränkt, aber eine Vorgehensweise können wir an die Hand geben.

7.1. Zieldefinition:

Ein Ziel muss immer definiert sein, das sollte klar sein. Es ist jedoch wichtig, ein konkretes Ziel zu haben. Unser Ziel als Therapieschule ist natürlich eine gesunde Bewegung: Eine schöne Floskel, die uns überhaupt nichts bringt in der Umsetzung.

Die in diesem Leitfaden zusammengetragenden Fähigkeiten, die ein Pferd entwickeln sollte, sind allerdings konkrete Ziele.

- Entwicklung der Seitenbalance in der Vorhand
- Entwicklung der Seitenbalance in der Nachhand
- Entwicklung der Aufrichtung
- Aufspannen des tensegralen Systems, Federn
- Entwicklung des physiologischen Schubs.

Dies sind konkrete Ziele an denen man arbeiten kann und die förderlich für den gesunden Bewegungsablauf sind. Ob ihr diesen Aspekten folgt oder nicht ist alleine eure Entscheidung. Eine Zielsetzung mit konkreten Vorgaben ist immer notwendig. Oben stehen somit 5 Ziele.

7.2. Ausgangslage prüfen

Dies ist immer der zweite Schritt. Wie steht es um die Seitenbalance der Vorhand? Dies muss durch Beobachtung und Versuch herausgefunden werden, wobei es notwendig ist, eine Idee von instabiler oder stabiler Bewegung zu haben.

7.3. Vorhandene Stellschrauben nutzen:

Im Leitfaden haben wir schon mehrere Aspekte erörtert, welche einen Einfluss auf die Seitenstabilität haben. Die Anpassung von Schub, Zirkelgröße, Halshaltung und Schrittlänge können schon positive Auswirkungen haben.

Stellt man fest, dass man zum Beispiel die Schrittlänge nicht variieren kann, so wird dies ein eigenständiges neues Ziel, an welchem zu arbeiten ist.

7.4. Destabilisierende Lektionen meiden

Bereits in der Prüfung der Ausgangslage merkt man schnell, dass es Lektionen oder Übungen gibt, welche die Stabilität noch stärker stören. Diese sind oft gekoppelt mit falschen Halshaltungen (Abknicken im Hals oder zu tiefe Haltung) oder sehr engen Volten.

Solche Lektionen und Fehlhaltungen sollten gemieden werden. Pkt. 7.3 und 7.4 sind zwei Seiten einer Medaille. Verbesserung des Bestehenden und Vermeidung der Dinge, die schädlich sind.

Beide Herangehensweisen erfordern keine neuen Lektionen oder neuen reiterlichen Fähigkeiten.

Werde Fan vom Mittelmaß:

Mittelmaß wird heute nicht mehr gern gesehen. Für Balance benötigt man jedoch die Mitte zwischen den möglichen Extremen. In der Reiterei ist man gut beraten, Extreme zu vermeiden: Die Halshaltung sollte weder gekünstelt oben sein, noch zu tief am Boden. Starke seitliche Abstellungen sind kontraproduktiv genau wie ein zwanghaft aufgewölbter Rücken. Zu hoher Schub ist genauso schädlich wie gar kein Schub.

Es gibt nur ein Problem: Ihr werdet so keine LIKES auf Instagram und co. sammeln. Gutes Training ist unauffällig.

Man muss eine Entscheidung treffen: EGO-Lifter sein, der Bewunderung erntet oder wirklich Pro Pferd.

Eure Entscheidung

7.5. Stabilisierende Lektionen:

Im letzten Schritt sucht man sich Lektionen, welche die Stabilität verbessert. Aufgrund der Händigkeit des Pferdes wird man in der Regel auf beiden Seiten unterschiedlich arbeiten und auch andere Lektionen wählen. An sich genügt es, genau eine Übung pro Seite zu finden. Die Vielzahl der Lektionen ist meist nur dem Bedürfnis nach Abwechslung geschuldet. Wirklich notwendig ist es nicht.

Hinzu kommen ja noch die bestehenden Übungen aus Pkt. 7.3.

8. Abschluss:

Ziel des Leitfadens ist es, euch eine Idee vom gesunden Training zu geben und dabei mit falschen Vorstellungen aufzuräumen. Es gibt mit Sicherheit viele Möglichkeiten, dies zu erreichen.

Allerdings sind bei jedem wirklich gut balancierten Pferd die Fähigkeiten zu sehen, welche wir hier beschrieben haben. Wie bereits zu Beginn gesagt:

Es gibt keine Lektionen, Übungen oder Trainingstechniken, welche automatisch die korrekten Bewegungsmuster auslösen. Dies gilt auch für jegliche Art von Equipment. Dies sind alles reine Marketingversprechen, welche sich die Hoffnung der Besitzer zunutze machen. Es gibt keine Abkürzungen.

Wir denken beim Pferdetraining an Fähigkeiten und nicht an Lektionen. Diese sind lediglich ein Mittel zum Zweck.

9. Weitergabe und Copyright:

Der Leitfaden war ursprünglich für unsere Schüler gedacht. Immerhin basieren sehr viele Probleme, welche wir als Osteopathen behandeln, auf „ungünstiger“ Reiterei. Dabei will niemand sein Pferd schädigen. Es sind oft bestimmte „Glaubenssätze“, welchen man folgt und die sich letztendlich im Pferdekörper widerspiegeln- meist zum Negativen.

Zum Wohle der Pferde freuen wir uns, wenn ihr dieses PDF weitergibt. Nutzt es selbst oder gebt es euren Kunden um das Grundverständnis zu erhöhen.

Allerdings gestatten wir nur die Weitergabe des GESAMTEN Dokuments, egal ob digital oder körperlich. Die Verwendung von Auszügen gestatten wir nicht.

Die Quelle (Urheberschaft) darf nicht entfernt werden.

10. Besucht uns:

Auf unserer Seite gibt es weitere interessante Artikel zum Lesen. Außerdem findet ihr dort in Kürze einen weiteren Leitfaden mit der Thematik der Trainingsplanerstellung.

www.arthron-schule.de

Schule für Pferdeosteopathie & Bewegungstherapie