

## Dressurarbeit

# Gymnastizierende Ausbildung im Gelände

Text und Fotos von Brigitte Biernath

Angenehme Temperaturen, grüne Landschaften, getaucht in sanftes Licht, Vogelgezwitscher, klare frische Luft, gepaart mit einem sommerlichen Duft, lassen uns und unsere Pferde aufatmen. Was liegt da näher, als diese herrliche Zeit zu nutzen, und die Dressurarbeit ins Gelände zu verlegen. Diese Art der Dressurarbeit bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten und ist in hohem Maße motivierend für Pferd und Reiter.

durch Bodenarbeit oder Spaziergänge an der Hand.

Des Weiteren ist das Gelände hervorragend geeignet, um abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten zu nutzen. Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit können unter motivierenden Bedingungen auf diesem Wege bestens gefördert werden. Unterschiedliche Bodenverhältnisse fördern Aufmerksamkeit, Koordination und Trittsicherheit und haben eine positive Auswirkung auf den gesamten Bewegungsablauf des Pferdes. Versuchen Sie selber einmal herauszufinden, welche Auswirkungen ein weicher, ein etwas tieferer oder ein fester Untergrund auf den Bewegungsablauf Ihres Pferdes haben.

## Einige grundsätzliche Überlegungen

Für die Gesundheit und für die Leistungsfähigkeit eines Pferdes ist der Reiter im besonderen Maße durch seine reiterliche Einwirkung ebenso wie durch sein umsichtiges Vorgehen in der Ausbildung verantwortlich. Dies gilt für den Freizeitreiter ebenso wie für den Turnierreiter. Grundlage jeglichen Reitens ist die dressurmäßige Gymnastizierung des Pferdes, die es dazu befähigt, den Reiter ohne gesundheitlichen Schaden auf seinem Rücken zu tragen.

Bei dieser gymnastizierenden Ausbildung ist es wichtig, sich ein freudig mitarbeitendes Pferd zu schaffen und zu erhalten. Ausschließliches Reiten in der Halle und abstumpendes Rundedrehen ist dabei zu vermeiden.

## Ab ins Gelände

In der freien Natur werden so manche Dinge leichter, spielerischer und mit mehr Freude zu erreichen sein, als bei einem ewig eintönigen und verdrießlichen Reiten in der Halle. Beim Reiten im Gelände sorgen immer neue Reize von außen zusätzlich dafür, dass das Pferd lebt mit den unterschiedlichsten Situationen umzugehen, um diese dann gelassen als nichts Besonderes zu bewerten. Natürlich sollten gerade junge Pferde sehr geschickt vorbereitet werden, beispielsweise

## Elementare Punkte bleiben bestehen

Die Arbeit mit dem Pferd beginnt immer, egal ob in der Halle oder im Gelände, mit der Aufwärmphase im Schritt. Sie ist unerlässlich, um das Pferd zu lösen. Der Kreislauf wird dabei langsam angeregt und es kommt zu einer vermehrten Durchblutung, welche die Muskulatur erwärmt und schonend auf die weitere Arbeit vorbereitet. Zusätzlich bildet sich in dieser Phase in den Gelenkkapseln Synovialflüssigkeit, die so genannte Gelenkschmiere, die dazu dient, bei Gelenkbewegungen und Belastungen einen schädlichen Knorpelabrieb zu verhindern. Diese Aufwärmphase sollte mindestens 10 bis 15 Minuten betragen.

## Erst überlegen, dann reiten!

Jeder Ausritt ins Gelände kann neue Aufgabenstellungen beinhalten und kann daher entsprechend gestaltet werden. Vorüberlegungen, woran ich arbeiten möchte und wie ich dies in der jeweiligen Geländestruktur umsetzen kann, fordern etwas Kreativität und Fan-



Übergänge vom Arbeitstrab zur Trabverstärkung eignen sich auf geraden Wegen ideal zum Lösen des Pferdes.

tasie. Möchte ich Bewegungsabläufe erleichtern, um sie dem Pferd verständlich zu machen, oder möchte ich bereits gefestigte Bewegungen erschweren, um die Kraft zu verbessern? Das Gelände bietet dafür vielseitige Möglichkeiten. Besonders durch Steigungen und Abhänge kommt es zu veränderten Winkelstellungen beim Pferd, die ich mir zunutze machen kann. Auf diese abwechslungsreiche Art und Weise kann ich dem Pferd bestimmte Dressuraufgaben leichter oder auch schwerer gestalten. So ist ein optimales Training mit einer sinnvollen Gymnastizierung zu gewährleisten.

Merke: Versammelnde Arbeit um Dehnungseinheiten über vorwärts abwärts (in allen Gangarten) sollte sich innerhalb einer Trainingseinheit, beispielsweise bei einem Ausritt abwechseln. Nur gut gedehnt und in Ketten arbeitende Muskeln können optimale Kraft und Leistungsfähigkeit entwickeln. Hier nun einige Vorschläge um Anregungen für die Arbeit im Gelände:

## Gerade Wege

Zum weiteren Lösen des Pferdes kann auf geraden Wegen im Tral mal leicht getrabt, mal ausgesessen werden. Übergänge vom Trab zur Galopp und wieder zum Trab löse

und fördern außerdem die Durchlässigkeit des Pferdes. Tempounterschiede in den einzelnen Gangarten fördern ebenfalls die Durchlässigkeit und die Aufmerksamkeit. Möglich sind beispielsweise die Übergänge vom versammelten Galopp zum Mittelgalopp oder vom Arbeitstrab zur Trabverstärkung. Wer will, kann auf geraden Wegen auch ruhig mal eine längere Strecke im Galopp zurücklegen (gerne auch flottes Tempo). Dies aktiviert die Hinterhand und regt den Kreislauf und die Lungenfunktion an. Auch einfache Galoppwechsel und einzelne fliegende Galoppwechsel bis hin zu Serienwechseln können spielerisch in die Galopparbeit eingebaut werden.

### Breite Wege

Breite und relativ ebene Wege lassen sich sehr gut nutzen, um an der Geschwindigkeit des Pferdes zu arbeiten. Der Schenkelgehorsam kann beispielsweise durch Schenkelweichen vorbereitet werden, Seitengänge wie Schulterherein, Travers, Traversale und Renvers verbessern die Längsbiegung und gleichzeitig die Durchlässigkeit. Sie können in allen Gangarten geritten werden und besitzen darüber hinaus eine gymnastizierende Wirkung. Besonders effektiv sind diese Übungen, wenn von einem in den anderen Seitengang gewechselt wird und auch Konterlektionen mit einbezogen werden.

Merke: Wichtig bei den Seitengängen ohne seitliche Begrenzung, wie beispielsweise der Hallenbande ist es, vorwärts-seitwärts auf einer gedachten Linie zu reiten und Vorhand oder Hinterhand auf dieser auszurichten. Um korrekt zu reiten hilft es auch, sich mit den Augen einen Fixpunkt in der Ferne zu suchen.

### Bäume und Hindernisse

Bäume und Hindernisse können Orientierungshilfen sein, und eignen sich außerdem, um Schlangelinien, Volten, Kehrtvolten und Zirkel anzulegen. Auch hier kann in allen Gangarten gearbeitet werden

### Steigungen und Abhänge

Sanfte Hügel eignen sich besonders gut, um Trabverstärkungen zu üben. Durch die leichte Aufwärtstendenz und den damit verbundenen Winkelstellungen der Gelenke, kommt es zu einer vermehrten Aktivität der Hinterhand und das Pferd tendiert nicht so schnell zum „Weglaufen“.

Bei der Arbeit am Berg ist es meist sinnvoll, das Pferd im Schritt hinaufklettern zu lassen. Bei tiefer und ruhiger Handhaltung wird das Pferd aktiv über den Rücken den Zug nach vorne suchen. Kurze Intervalle von stark versammelnder Arbeit, wie Passage oder Galopp (ausgesessen) am ansteigenden Hang, sind ein ideales Kräftigungsprogramm für jedes Pferd. Das



Leichtes  
Baugabreite  
trainiert und  
aktiviert die  
Hinterhand  
des Pferde

Der Schenkel-  
gehorsam des  
Pferdes lässt  
sich besonders  
gut auf breiten  
Wegen und  
Flächen  
trainieren.



Auch da  
wichtig:  
Entspann-  
nach de  
Training  
Pferd ur  
Reiter.



Pferd sollte für diese Übung jedoch gut vorbereitet sein. Außerdem darf diese Art von Arbeit nicht zu übertrieben werden, da sie sehr anstrengend und kraftraubend für das Pferd ist. Und denken Sie daran, Ihr Pferd sehr häufig zu loben! Da viele Pferde leicht dazu neigen,

beim Abwärtsreiten eines Berges ihren klaren Viertakt zu verlieren, eignet sich das Bergabreiten nicht zum Schrittraining. Dieser Umstand allerdings kann in einem fortgeschrittenen Stadium dazu geeignet sein, dem Pferd die Piaffe zu zeigen.

Und nun viel Spaß an der Arbeit im Gelände!