

Der gekörte Hengst White Talisman erlernte im Alter von 17 Jahren das Bewegungsmuster des Athleten. In den darauf folgenden Jahren konnte er weiter an Kraft, Leistungsfähigkeit, Balance und Ausdruck zulegen. Auf dem Bild ist er 23-jährig. (Foto:Andrea Heimgartner)

TRAINIERST DU NOCH ODER BEHANDELST DU SCHON?

VON GABRIELE RACHEN SCHÖNEICH UND KLAUS SCHÖNEICH

Wie gestalte ich einen effektiven Trainingsplan, der dem Trainingszustand meines Pferdes entspricht und mich entlang der Ausbildung des Pferdes und meiner eigenen reiterlichen Ausbildung zielgerichtet zum nächsten Schritt führt? Mit dieser Frage beschäftigen sich Ausbilder, Reiter und Trainer von Remonten bis hin zum ausgebildeten Sportpferd seit jeher. Und dennoch ist das Thema für viele Reiter in der heutigen Zeit unübersichtlich geworden. Gabriele Rachen-Schöneich und Klaus Schöneich zeigen auf, wie die Diskussion um Trainingspläne und Reitweisen den Blick auf das Wesentliche in der Pferdeausbildung verdeckt. Nur ein geradegerichtetes Pferd kann die ihm gestellten Aufgaben langfristig gesunderhaltend meistern. Wie dieses Etappenziel erreicht wird und welche Faktoren im Anschluss bei der Erarbeitung von Trainingsplänen eine Rolle spielen, wird dabei aufgezeigt.

Der Markt bietet eine Vielzahl von Reitweisen an, die alle ihre eigenen Trainingspläne vorsehen. Dabei entsteht der Irrglaube, dass die unterschiedlichen Reitweisen gleichzusetzen sind mit der (Grund-) Ausbildung von Reitpferden. Ein Pferd, das später mal nach Reitweise ABC oder nach Reitmeister XYZ trainiert werden soll, wird dementsprechend oft bereits in seiner Grundausbildung mit den Aufgaben und Lektionen konfrontiert, die für den jeweils auserkorenen Weg vorgeschrieben sind. Und genau hier liegt das große Problem der heutigen Reiterei. Ausnahmslos alle Pferde, die einen Reiter tragen sollen, brauchen zunächst eine Grundausbildung, die sie vom Fluchttier zum tragfähigen Reitpferd umwandelt, bevor das anschließende, weiterführende Training nach einer bestimmten Reitweise begonnen werden kann. Erfolgt dieser unumgängliche Schritt nicht bereits am Anfang der Ausbildung, sind Verspannungen, Lahmheiten, Verletzungen, Rittigkeitsprobleme und Leistungsabfall die unabdingbare logische Folge. Die Pferde werden behandelt, die Kosten sind hoch, die Reiter und Trainer ratlos, und im Zweifel wird eine andere Reitweise ausprobiert – langfristig mit demselben Ergebnis. Keine Reitweise ist von dieser Abwärtsspirale befreit, wenn die Grundausbildung fehlt, denn sie alle basieren auf einem Grundstein: das



Nach 4 bis 6 Wochen Schiefen-Therapie® ist das Pferd geradegerichtet: Seine Körperachse ist senkrecht, das innere Hinterbein tritt unter den Schwerpunkt. (Foto: Maresa Mader)

Pferd mit seiner Urgenetik und der darauf basierenden Biomechanik. Im Zentrum für Anatomisch Richtiges Reiten beschäftigen sich Gabriele Rachen-Schöneich und Klaus Schöneich seit über 30 Jahren mit der Ausbildung und Rehabilitation von Pferden. Die gewonnenen Erkenntnisse aus der Arbeit mit über 6000 Pferden haben sie zu dem Schluss kommen lassen, dass das Geraderichten des Pferdes Kern dieser Grundausbildung sein muss, die sich eben aus der Urgenetik und Biomechanik des Pferdes herleitet. Von der Remonte bis hin zum ausgebildeten Pferd, welches aufgrund von oben aufgeführten Problemen zur Rehabilitation vorgestellt wird, unterliegen alle Pferde dem gleichen Ausbildungskonzept, um das Ergebnis eines geradegerichteten Pferdes zu erreichen: Ein Pferd, das sich mit nach oben schwingendem Rücken in Takt, Schwung und Losgelassenheit unter seinem Reiter bewegt und so sein genetisches Potenzial voll entfalten kann. Ab diesem Punkt kann man es erfolgreich nach einer bestimmten Reitweise weiter trainieren. Werden diese Grundlagen jedoch vernachlässigt oder gänzlich außer Acht gelassen, ist die Anwendung jeder Reitweise langfristig zum Scheitern verurteilt – auf Kosten der Pferde. Der Trainingsplan zu Beginn der Ausbildung ist dementsprechend für alle Pferde gleich.ipit

Das Geheimnis der Biomechanik

Bevor ich mich als Reiter mit der Frage befasse, wie ich den besten Trainingsplan in der von mir gewählten Reitweise oder -disziplin für mein Pferd erstelle, muss mir klar sein, ob mein Pferd überhaupt die grundlegenden Voraussetzungen bezüglich seiner Ausbildung erreicht hat, um den gemeinsamen Weg gesunderhaltend beschreiten zu können. Viele Pferde können das Potenzial, das sie aufgrund ihrer Abstammung oder

ihrer Rasse mitbringen, nie ausschöpfen. Ganz im Gegenteil: Sie werden unrittig oder leiden früher oder später an Bewegungseinschränkungen, die oftmals keinen klaren medizinischen Hintergrund zu haben scheinen. Wo ist also der Ursprung dieser weitverbreiteten Problematik? Aus der Vielzahl der therapierten Pferde, die im Laufe der Zeit von Gabriele Rachen-Schöneich und Klaus Schöneich trainiert wurden, hat sich immer wieder das gleiche Muster herauskristallisiert. Die natürliche Schiefe des Pferdes als ein Kernelement, aber weitgehend unterschätzter Faktor des Bewegungsverhaltens, wird in der Grundausbildung nicht fachlich korrekt korrigiert bzw. zu spät in Betracht gezogen. Die Folge ist ein Pferd, das sich im Fluchttier-Modus bewegt, mit tiefem Rumpf, hohem Hals und dem Gewicht auf der Vorhand – so wie es seine Urgenetik seit tausenden von Jahren vorsieht. Auf diesem Bewegungsmuster kann keine Form der Ausbildung oder Reitweise erfolgreich aufbauen, denn das Pferd ist nicht tragfähig. Weit verbreitet ist die Auffassung, dass man sich ein ganzen Pferdeleben lang mit dessen natürlicher Schiefe auseinandersetzen muss. Daraus resultiert die ernsthafte Frage, ob es dann überhaupt möglich sein kann, ein höheres Ziel in der Ausbildung zu erreichen. Die vielen Theorien und Diskussionen um die natürliche Schiefe, die derzeit auf dem Markt kursieren verfehlen leider in den allermeisten Fällen den eigentlichen Kern der Sache: wie sich die natürliche Schiefe in der Bewegungsmechanik des Pferdes manifestiert und wie man sie beheben kann bleibt für die meisten Diskussionsteilnehmer undurchsichtig.

Die erste Stufe der Ausbildung muss dementsprechend sein, die natürliche Schiefe zu korrigieren, indem das Pferd gerade gerichtet wird. Dies erfolgt innerhalb weniger Wochen durch funktionelles Training an der Longe mit Kappzaum, bevor das Pferd zusätzlich mit Sattel und Reitergewicht konfrontiert wird. Die natürliche Schiefe kann als diagonale Verschiebung betrachtet werden, in der das Pferd sein Gewicht von der gegenüberliegenden Hinterhand in die händige Schulter verlagert. Mit diesem Hintergrundwissen wird klar: Man kann eine solche Verschiebung nur über eine genau entgegenlaufende diagonale Verschiebung aufheben. An der Longe im Rundpaddock lernt das Pferd, sein Gewicht von der händigen Schulter auf das äußere Hinterbein zurück zu verlagern – es findet seine Balance und stabilisiert seine Diagonalen. Die biomechanische Reaktion des Fluchttiers wird zur Athletik umgewandelt. Dem körperlichen Gleichgewicht in der Bewegung folgt dann auch das psychische Gleichgewicht. Erfolgt die Korrektur der natürlichen Schiefe und das Training hin zur Lastaufnahme der Hinterhand – also das Geraderichten – bereits zu Beginn der Ausbildung, lernt das Pferd schon sehr früh, die Tragkraft so weit zu entwickeln, dass es mit den Schubkräften seiner Hinterhand umgehen kann. Besonders vor dem Hintergrund der Errungenschaft der heutigen Warmblutzucht mit ihrer enorm gesteigerten Schubkraft ist die frühe Entwicklung der Tragfähigkeit von entscheidender Bedeutung für die Gesunderhaltung des Pferdes.

Allein die Entfaltung der Tragkraft führt zu Takt, Schwung und Losgelassenheit in der Bewegung, welche die Grundvoraussetzungen für jegliche weitere Förderung des Pferdes sind. Jetzt kann die Übertragung vom Boden in den Sattel begonnen werden. Zunächst wird

daran gearbeitet die Diagonalen durch gezielte Übungen wie Schlangenlinien, Volten und Schulterherein zu stabilisieren und das Wechseln zwischen den Diagonalen zu fördern. Ist diese Arbeit stabilisiert, kann mit Intervalltraining zur Entwicklung der Schubkraft im Wechsel mit Tragkraft begonnen werden, um Schwung, Kondition und Aufmerksamkeit zu fördern. Ziel ist das Reiten aus dem Sitz heraus, welches Zügel- und Schenkeleinwirkung minimiert. Erst nach Erreichen dieses Etappenziels sollte mit der höheren Ausbildung entlang der eigentlich angestrebten Reitweise bzw. Disziplin begonnen werden.



Der Weg zur feinen Anlehnung führt auch über mutige Versuche, das Pferd loszulassen und ihm zu vertrauen.
(Foto: Maresa Mader)

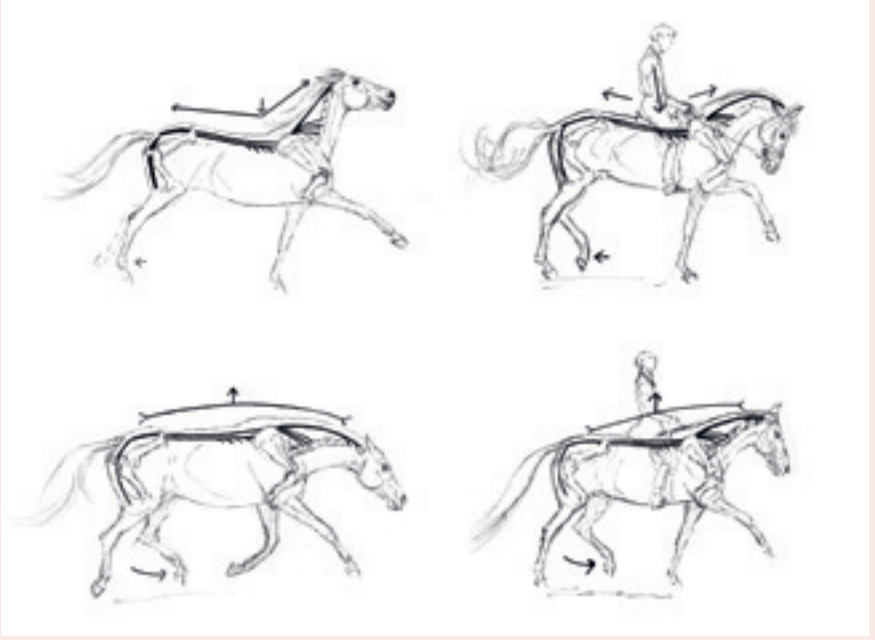
Stufe 1: Entwicklung der Tragkraft

Zu Beginn der Ausbildung bzw. Rehabilitation wird das Pferd an fünf Tagen in der Woche an der Longe mit Kappzaum im Rundpaddock gearbeitet, gefolgt von zwei Ruhetagen (bei ausreichend Bewegung auf der Weide). Zu Beginn ist das funktionelle Training für das Pferd eine große Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, schrittweise vorzugehen und das Verständnis für die neuen Bewegungsabläufe langsam aufzubauen – von wenigen Minuten am Anfang bis maximal zwanzig Minuten im fortgeschrittenen Stadium. Die Arbeit ist so intensiv, dass auch dieser kurze Zeitraum als alleiniges Training ausreicht.
Im ersten Schritt geht es darum die völlige Durchlässigkeit des Halses zu erreichen, denn der Hals bildet das Tor zur Hinterhand. Bei angespanntem und blockiertem Hals ist es nicht möglich, die Schulter zu beeinflussen und somit ist auch keine Lastaufnahme der Hinterhand möglich. Die Gymnastizierung des Halses erfolgt durch Biegung. Zunächst beginnt die Arbeit daher auf einem kleineren Kreisbogen, um dem Pferd die entsprechende Biegung zu vermitteln. Es wird den Kreisbogen später immer weiter vergrößern, je mehr es in der Lage ist Last auf dem äußeren Hinterbein aufzunehmen. Das funktionelle Training konzentriert sich auf zwei Biegungslinien: Die horizontale Biegung führt zur Durchlässigkeit des Halses und erlaubt dadurch ein Anheben der inneren Schulter, was die erwünschte diagonale Verschiebung auf das äußere Hinterbein ermöglicht und letztendlich Grundlage für die Entwicklung der Hankenbeugung ist. Die vertikale Biegungslinie entsteht durch die Hankenbeugung und ermöglicht das Anheben des Rumpfes und dadurch eine Dehnung der Oberlinie des Pferdes. Das Pferd entwickelt Selbsthaltung und lernt sich zu tragen. Die so an der Longe vollzogene diagonale Verschiebung muss die diagonale Verschiebung der natürlichen Schiefe und Händigkeit in die positive Diagonale der Tragfähigkeit umwandeln.
Die Arbeit erfolgt auf kleinem Kreis im Trab, denn nur in dieser diagonalen Fußfolge erreicht man die Diagonale des Pferdes und nur im Kreis kann die nötige Biegung erzeugt werden. Auf dem Kreisbogen werden die Auswirkungen der natürlichen Schiefe des Pferdes zu Beginn besonders deutlich: Auf der händigen Seite stützt sich das Pferd auf der inneren Schulter ab. Dadurch kann das gleichseitige Hinterbein nicht ausreichend vortreten. Es kommt zu Scherkräften, welche bewirken, dass das Hinterbein der gegenüberliegenden Seite nach außen schert. Durch Kompensationsmuskulatur versucht das Pferd sich zu stabilisieren. Der Rumpf ist tief, der Hals ist fest und das Pferd schaut vermehrt nach außen – korrekte Stellung und Biegung sind nicht

möglich. Eingeleitet wird diese Bewegung bereits durch die Augenmuskulatur, die ebenfalls von der Händigkeit beeinflusst ist und das Pferd nach außen schauen lässt.
Beim funktionellen Training werden die Bewegungsanforderungen zwischen Biegung und Entspannung, Kontrolle des Schwerpunktes und Dehnung ständig gewechselt, um Überlastungen zu vermeiden. Dehnen darf dabei niemals zum Diktat verkommen, sondern muss immer aus der Dynamik heraus eine Optimierung der Diagonalen anstreben. In diesem Zusammenhang kommt dem viel diskutierten „Vorwärts-abwärts“ seine eigentliche Bedeutung zu. Vorwärts-abwärts ist ein Muss, solange der Rumpf angehoben ist. Bei tiefem Rumpf ist es jedoch Gift und führt unweigerlich zu einer Überlastung der Vorhand, da keine Entfaltung der Tragkraft aus der Hankenbeugung der Hinterhand möglich ist.
In den allermeisten Fällen wird ein Pferd etwa vier Wochen in dieser Art an der Longe trainiert und etabliert so sein neues Bewegungsmuster in der Athletik. Es ist dann in der Lage, sich auf beiden Händen im Gleichgewicht mit nach oben schwingendem Rücken und angehobenem Rumpf selbst zu tragen, und kann den Kreisbogen ohne Probleme vollziehen. Ab diesem Punkt öffnet sich die Tür zum weiteren Weg als Reitpferd – ganz nach dem Motto „Alles was ein Pferd alleine tun kann, gibt dem Reiter Raum für ein höheres Ziel.“.

Stufe 2: Etablieren der Diagonalen

In Stufe 2 der Ausbildung wird das Pferd zunächst im Rundpaddock an Sattel und Reitergewicht gewöhnt. Dem passenden Sattel kommt dabei eine ganz entscheidende Bedeutung zu, denn nur unter einem wirklich passenden Sattel wird das Pferd keine Einschränkung der neuerlernten Bewegung zeigen. Nur dann ist es in der Lage, zusätzlich das Reitergewicht zu tragen. Die Trainingseinheiten in dieser Phase wechseln zwischen Longieren und Reiten. Das Longieren ermöglicht dabei eine Überprüfung des Reitens genau wie eine Lockerung von Verspannungen, die sich gegebenenfalls durch das Training unter dem Reiter eingeschlichen haben. Unter dem Reiter muss dem Pferd die vertikale Biegungslinie erneut verdeutlicht werden, da es zunächst kurzfristig dazu neigen wird, seine händige Schulter erneut zu belasten. Hat es die diagonale Verschiebung hin zum äußeren Hinterbein auch unter dem Reiter vollzogen, kann das innere Hinterbein frei nach vorne treten und den Rumpf anheben. Das Pferd kann sich nun vertrauensvoll von hinten nach vorne in die Anlehnung mit feinem Zügelkontakt begeben. Ist diese vertikale Biegungslinie unter dem Reiter stabilisiert, wird über gebogene Linien, wie beispielsweise „aus dem Zirkel wechseln“ und Schlangenlinien, an der horizontalen Biegungslinie gearbeitet. Das Pferd lernt seine Diagonalen zu wechseln und dadurch letztendlich sein genetisches Potenzial auszuschöpfen. Wiederum erfolgt die Arbeit zunächst in kurzen Einheiten an fünf Tagen in der Woche, gefolgt von zwei Ruhetagen zur Regeneration.
Ab Stufe 3 kann das Pferd im Anschluss an die Grundausbildung an die jeweilige Reitweise oder Disziplin herangeführt werden. Der individuelle Trainingsplan sieht dann neben gymnastizierenden Einheiten und Ruhetagen vor allem die Erarbeitung von Lektionen und Versammlung (bei Dressurpferden), die Arbeit in den Seitengängen als höchste Form der Gymnastizierung (bei Dressur- und klassisch/barock gerittenen Pferden), die Überwindung von Einzel



Die natürliche biomechanische Reaktion des Fluchttiers... (oben links)… und ihre Folgen unter dem Sattel. (oben rechts) Das Pferd in der Athletik (unten links)… unter dem Reiter. (unten rechts) (Zeichnung: Renate Blank)

sprüngen und Parcours (bei Spring- und Vielseitigkeitspferden), die Erarbeitung von Manövern bzw. die Arbeit am Rind (bei Westernpferden), die Arbeit in den Spezialgangarten beim Isländer etc. vor.

Wichtige Aspekte der weiteren Ausbildung

Neben den klaren Anforderungen an die Grundausbildung des Pferdes, die für alle Rassen und Reitweisen in der gleichen Art und Weise gelten, gibt es wichtige Faktoren im weiterführenden Training in der jeweils gewählten Reitweise. Diese sollten bei der Gestaltung von Trainingsplänen berücksichtigt werden, da sie im Zweifel über den Erfolg des jeweiligen Vorhabens entscheiden können.

Dynamik vs. Prinzipienreiterei

Im Umgang mit dem Pferd ist kein Platz für Prinzipienreiterei, denn sie nimmt dem Ausbilder die Möglichkeit, sich auf die jeweilige, individuelle Situation und deren Erfordernisse einzustellen. Für die Gestaltung von Trainingsplänen bedeutet das vor allem, dass Reiter und Trainer flexibel genug sein müssen, eine Anpassung der Trainingspläne vorzunehmen, wenn es die Situation erfordert.

Grundwissen aneignen

Allzu oft geht es beim Reitunterricht und der Erstellung von Trainingsplänen um das „wie". Wie reite ich eine Volte? Wie reite ich eine Schlangenlinie? Um die Bedeutung der Hufschlagfiguren und dadurch auch ihre Ausführung zu verstehen, sollten sich Reiter und Trainer in erster Linie fragen „Warum reite ich diese und jene Figur?". Der gymnastische Wert sollte zuallererst im Vordergrund stehen, bevor es an die Perfektionierung der Ausführung entlang von Turnierrichtlinien geht. Wer weiß, warum er eine Volte reitet, welchen Zweck die Volte erfüllt und wie das Pferd seinen Körper auf der Volte benutzt, der kann die Volte auch irgendwann an einem ganz bestimmten Punkt in der Bahn korrekt ausführen.

Im Zweifel zurück zu den Grundlagen

Wenn das Gleichgewicht und dadurch Takt, Schwung und Losgelassenheit verloren gehen, ist es erforderlich, zunächst zwei Schritte zurück zu gehen und die Basis wiederherzustellen. Gerade bei der Erarbeitung neuer Lektionen oder Lektionsabfolgen kann dies immer wieder der Fall sein. Durch gymnastizierende Übungen oder Longieren können Durchlässigkeit und Losgelassenheit wiederhergestellt werden.

Den Charakter des Pferdes berücksichtigen

Wenn ein Pferd so wie oben beschrieben auf seine Aufgaben vorbereitet wird, entfaltet es nach und nach seinen wahren Charakter. Reiten bedeutet dann sich auf diesen Charakter einzulassen, mit ihm zu spielen und den Trainingsplan entsprechend zu gestalten. Reiten als Spiel der Kreativität mit dem Pferd zu erleben, ist dann möglich, wenn auch der Reiter sich auf dieses Spiel einlässt. Leichtigkeit und Harmonie sind die Folge.

Fitness des Reiters

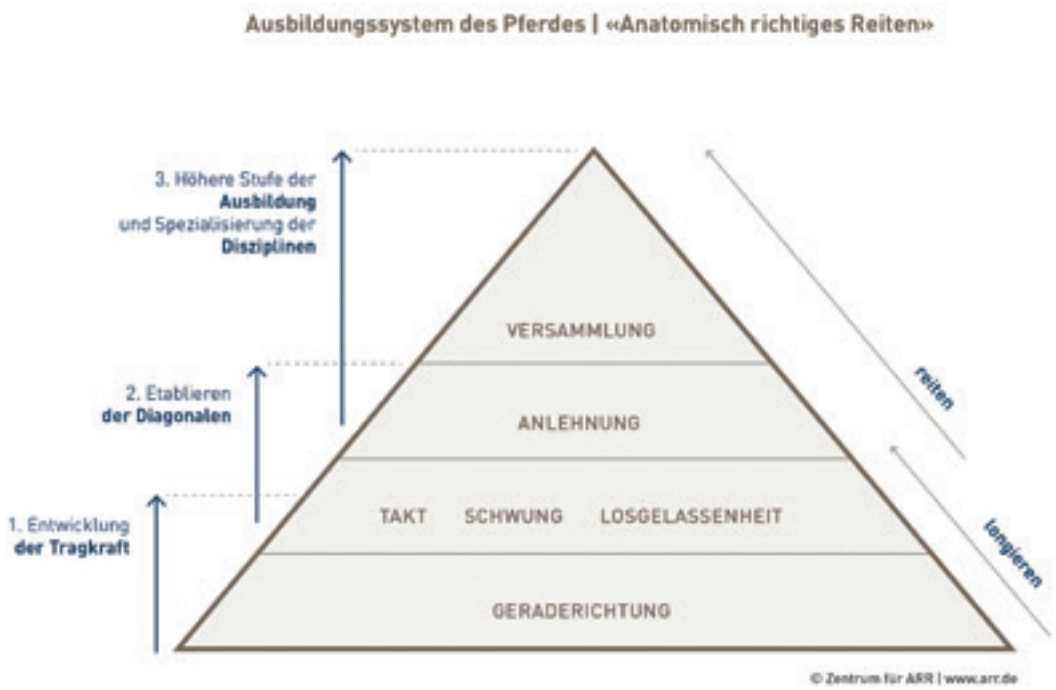
Ein Pferd mit nach oben schwingendem Rücken in der vollen Entfaltung seiner natürlichen Bewegungen reiten zu können, ohne die Bewegung durch geklemmte Schenkel oder angezogene Zügel zu behindern, erfordert auch ein hohes Maß an Fitness und Elastizität vom Reiter. Neben dem Trainingsplan für das Pferd sollte also auch der Reiter an seinen körperlichen Schwachstellen arbeiten und sich mit Ausgleichssport fit halten. Insbesondere die Rumpfstabilität ist dabei von entscheidender Bedeutung.

Unterricht und freies Reiten

In den meisten Fällen ist bei der Gestaltung eines Trainingsplans nicht nur das Können und der Ausbildungsstand des Pferdes zu berücksichtigen, sondern auch der des Reiters. Gerade wenn Pferd und Reiter beide noch Lernen, sollte der Trainingsplan neben Unterrichtseinheiten zur Erarbeitung von Neuem und zur Korrektur des Reiters auch Einheiten beinhalten, in denen der Reiter das Pferd alleine trainiert. In diesen kann er das im Unterricht erarbeitete Nachfühlen und schärft so nach und nach sein eigenes Gefühl für Sitz und Einwirkung. Zudem wird Selbstständigkeit und Unabhängigkeit gefördert.

Es geht nur ganzheitlich

Die erfolgreiche Umsetzung des Trainingsplans umfasst auch, dass Reiter und Trainer sich bewusst sind, dass erfolgreiche Pferdeausbildung und -rehabilitation nur ganzheitlich angegangen werden kann. Der beste Trainingsplan wird scheitern, wenn Faktoren wie Sattel, Beschlag, Futter, Haltung, tierärztliche Betreuung etc. nicht mit eingebunden werden. Eine regelmäßige Überprüfung dieser Faktoren sollte daher genauso Teil eines Trainingsplans sein, wie die Ausbildungseinheiten selbst.



Das Geraderichten des Pferdes muss als Basis einer soliden Ausbildung betrachtet werden, um unsere Pferde langfristig gesund, leistungsfähig und qualitätsvoll zu erhalten.
(Schema: © Zentrum für Anatomisch richtiges Reiten ARR)

GABRIELE RACHEN SCHÖNEICH & KLAUS SCHÖNEICH

... Sie trainiert seit fast 30 Jahren die Pferde im Zentrum für Anatomisch Richtiges Reiten. Auf dem Reitplatz und im Rundpaddock unterrichtet sie ihre Schüler in der Korrektur der natürlichen Schiefe. Sie ist DIE Expertin für den anatomisch richtigen Reitersitz. Zudem sorgt sie mit ihrem umfangreichen Wissen über Fütterung und Pferdegesundheit für die ganzheitliche Betreuung der Ausbildungspferde.


(Foto: Uwe Graffenberger)

…Er lebt und arbeitet seit seiner Kindheit mit Pferden und entwickelte 1985 die Schiefen-Therapie®. In diversen Auslandsaufenthalten hat er seinen Wissensschatz in verschiedenen Reitweisen und mit unterschiedlichen Pferderassen stetig erweitert. An zahlreichen Kursen und Seminaren im In- und Ausland unterstützt er seine Schüler bei der Ausbildung ihrer Pferde und sorgt mit aufschlussreichen Bewegungsanalysen weltweit für Aufsehen.

Weitere Infos: www.arr.de

BUCHTIPP:

Gabriele Rachen Schöneich
Klaus Schöneich
Die Kraft der Diagonalen



Müller-Rüschlikon Verlag
ISBN 978-3-275-02152-9, 34,90 €