

DER GALOPP

EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DEN SITZ DES REITERS

GABRIELE NIMSKY-MAGNUSSEN



Ruhig und geschmeidig zu sitzen ist gerade im Galopp eine Herausforderung. (Foto: Simone Gründel)

Schwungvoll fußt das Pferd ab, deutlich ist die Schwebephase zu sehen und zu spüren. Ein guter Galopp ist dynamisch. Der Reiter wird wellenartig auf und ab bewegt und dennoch ist sein Sitz ruhig und geschmeidig. Das ist zumindest unsere Vorstellung von einem idealen Bewegungsablauf von Pferd und Reiter. Wie man diese Harmonie in der Praxis erreicht, erklärt Bewegungstrainerin Gabriele Nimsky-Magnussen.

Der Galopp ist eine Gangart im Dreitakt mit einer Schwebephase. Der Pferderücken ist in der Phase, in der das innere Vorderbein am Boden ist, an der tiefsten Position. Nach der Schwebephase, beim Aufußen des äußeren Hinterbeins, erhebt sich der Pferderücken. Diesen Bewegungsablauf kann der Reiter nur geschmeidig zulassen, wenn die Hüftgelenke locker, das Becken beweg-

lich und die Oberschenkel leicht und ohne Druck am Pferdekörper anliegen. Vom Reiter sind dafür Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit gefordert.

Bei einem guten Galopp hat man den Eindruck, dass das Pferd ohne gezielte Aufforderung des Reiters fleißig vorwärtsgeht. Es ist daraus sofort und mit geringer Hilfengebung zu wenden oder im Raumgriff zu verändern.

Es behält Rhythmus und Linie problemlos bei. Je nach Temperament und Gebäude des Pferdes begegnen mir aber verschiedene Abweichungen von diesem Idealbild.

Reiterliche Hilfen

Um den Galopp auszulösen, schiebt der Reiter die innere Hüfte vor, er gibt eine einsei-

Krabbeln



Im Vierfüßlerstand kniend bewegt sich die Reiterin vorwärts, indem sie immer ein Bein unter ihrem Oberkörper hindurch vor das andere Bein einfädelt. Die Hände sollten die Matte nicht verlassen. Der lange Rückenmuskel wird gedehnt, das Becken wird deutlich gekippt, die Koordinationsfähigkeit geschult. Dieses Krabbeln kann ebenfalls rückwärts und seitwärts ausgeführt werden.

Dehnen der Rückenfaszie

Faszien, auch Bindegewebe genannt, durchziehen unseren ganzen Körper und umhüllen alle Organe. Sie geben uns Form und Struktur. Faszien gelten mittlerweile als eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. In den Faszien geben Rezeptoren Signale an unser Gehirn und steuern so die Körperbewegungen mit. Das Ausrollen mit der Faszienrolle stimuliert das Gewebe, es verbessert die Dehnfähigkeit und die Spannkraft. Gleichzeitig hilft es, dass die Muskel-Faszien-Einheit schneller regeneriert.



Zu Beginn der Übung setzt man sich auf die Matte und stützt den Oberkörper hinten mit den Armen ab. Dann hebt man das Becken an und schiebt eine Faszienrolle oder eine Schwimmmatze unter den Lendenwirbelbereich. Anschließend rollt man ein wenig nach oben in Richtung Brust und wieder zurück. Einen stärkeren Effekt erzielt man, wenn die Arme hinter dem Kopf gekreuzt werden und das Hauptgewicht nun auf der Rolle liegt. Zum Kennenlernen der Übung sollte man sich aber erst einmal abstützen. (Fotos: Simone Gründel)

tige Gewichtshilfe. Der treibende innere Schenkel liegt am Gurt, der verwahrende äußere etwas weiter zurück. Der innere Zügel unterstützt die Stellung, der äußere Zügel begrenzt sie.

Für eine sichere Hilfengebung ist es notwendig, dass sich der Reiter die Pferdebewegung bewusst macht und zu erfüllen lernt, wann die einzelnen Beine abfußen. Trainieren lässt sich das zum Beispiel durch Ansagen des Ausbilders und anschließende Ansagen des Reiters. Ebenso ist ein Reiten mit geschlossenen Augen in kurzen Reprisen hilfreich (bitte vorsichtig einsetzen!), um das Reitergefühl zu schulen.

Eine wichtige Voraussetzung, um einen schwingenden Pferderücken fühlen zu können, ist ein bewegliches Reiterbecken. Hierzu muss das Kreuzdarmbeingelenk frei sein, damit die Beckenbewegungen dreidimensional gleichmäßig möglich sind. Muskulatur, die mit dem Becken in Verbindung steht, wie der lange tiefe Rückenmuskel, die Bauchmuskulatur, die Oberschenkelmuskulatur oder die Hüftbeuger, haben entscheidenden Einfluss auf die Beckenbeweglichkeit.

Mit folgenden Übungen lässt sich in der Aufwärmphase für das Reiten die Beweglichkeit und Elastizität beim Reiter verbessern.

Je besser die Vorbereitung, umso besser der Galopp

Bei der Hilfengebung zum Angaloppieren und im Galopp können, wie in den anderen Gangarten auch, viele Fehler gemacht werden. Meist hapert es an der gelungenen **Abstimmung der Hilfen**. Mal greifen sie ineinander, mal folgen sie aufeinander.

Sitz- und Einwirkungsfehler beim Auslösen des Galopps können ein **Davonstürmen** des Pferdes zur Folge haben. Diesem geht oftmals eine ungenügende Vorbereitung für das Angaloppieren voraus. Das Pferd wird von der Hilfengebung „überrascht“ und eilt davon. Hier bietet es sich an, die Übergänge vom Trab zum Galopp häufig zu wiederholen. Das Pferd muss beim Wechsel vom Zweitakt in den Dreitakt seine Rücken-

Beide Gehirnhälften ansprechen

Jede Bewegung, die wir über unsere gedachte körpereigene Mittellinie ausführen, integriert beide Gehirnhälften, denn unsere linke Körperseite wird von der rechten Gehirnhälfte gesteuert und umgekehrt.



Der Reiter führt cross-koordinativ den rechten Ellenbogen und das linke Knie zusammen. Zum dehnen Effekt dieser Übung kommt hinzu, dass das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte verbessert wird. (Foto: Simone Gründel)

tätigkeit verändern, der Bewegungsablauf wird umorganisiert, was einen gymnastisierenden Effekt hat. Der Reiter hingegen kann seine Hilfengebung mehrfach wiederholen und spürt so die unterschiedlichen Reaktionen des Pferdes im direkten Vergleich. Wiederholtes ruhiges Angaloppieren, bei dem das Pferd auch in der Vorbereitung keine Unruhe zeigt, ist dann die Grundlage dafür, dass es auch längere Zeit in einem ruhigen, natürlichen Tempo galoppieren wird. Ein Abklopfen oder Überstreichen überprüft, ob die Selbsthaltung in der Galoppade gegeben ist.



Das Verwringen soll nicht durch bewusstes Vornehmen der äußeren Schulter erzeugt werden, sondern reaktiv, also automatisch, stattfinden. Dies gelingt, wenn wir durch Übungen unseren Körper darauf vorbereiten und trainieren. Stabilität für diese Bewegung geben gut ausgebildete Bauchmuskeln, hier vor allem die schräge Bauchmuskulatur. (Foto: Simone Gründel)

Twist

Beim Twisten auf dem Pferd kommt zusätzlich noch eine Anforderung an das Gleichgewicht hinzu. Fortgeschrittene Reiter können diese Bewegung bei aufgenommenen Zügeln sowohl im Trab als auch im Galopp ausprobieren. Das Verwringen von Schulterachse zum Becken benötigen wir auch bei der einseitigen Gewichtshilfe zum Angaloppieren. Wenn die innere Hüfte vorgeschoben wird, darf sich nicht der Oberkörper nach außen weg drehen.

Die Drehfähigkeit um die eigene Längsachse ist auch Voraussetzung dafür, dass Pferd und Reiter in den Wendungen ins gemeinsame Gleichgewicht kommen.

Oft werden Pferde mit einem starken, natürlichen Bewegungsdrang beim ersten Galopp in einer Trainingseinheit **deutlich zu schnell**. Es empfiehlt sich, dies nicht sofort zu unterbinden, sondern dem Pferd die Chance zu geben, seine Energie im Vorwärts umzusetzen. Natürlich gehört je nach Ausbildungsstand des Reiters auch eine Portion Mut dazu, ein vorwärtsgehendes Pferd erst einmal nach vorn zu reiten. Gegebenenfalls bietet es sich an, in den leichten Sitz überzugehen, um den Pferderücken zu entlasten. Auf jeden Fall sollte der Reiter mit gefühlvoller Zügelführung reagieren und nicht versuchen, das Pferd allein über die Hand zu regulieren.

Ohne das sichere Einrahmen des Pferdes in die Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen des Reiters kann es auch zu einem **verzögerten Angaloppieren, einem Galopp mit hoher Kruppe auf der Vorhand oder einem Verweigern des Angaloppierens** kommen. Dieses Einrahmen in die Hilfen ist in der Fachsprache als „halbe Parade“ (**siehe Feine Hilfen, Ausgabe 5**) bekannt. Diese werden unterschiedlich häufig gegeben, je nach Aufgabenstellung und Reaktion des Pferdes.

Um sicher und effektiv halbe Paraden geben zu können, muss der Reiter über das Gefühl des richtigen Zeitpunkts – das richtige Timing – verfügen. Er sollte die Situation erkennen, bewerten und schnell in seiner Reaktion sein. Dabei ist er abhängig von seiner Koordinationsfähigkeit. Der Einsatz der diagonalen Hilfen sollte erfolgen können, ohne dass der Reiter darüber nachdenken muss. Unter diagonaler Hilfegebung versteht man, dass mit dem inneren Schenkel an den äußeren Zügel und den äußeren Schenkel herangetrieben wird. Ist sich der Reiter über diesen Einsatz der Hilfen nicht im Klaren oder koordiniert er sie falsch, verpasst er das richtige Timing.

Die gute Nachricht ist: Koordinationsfähigkeit lässt sich trainieren. Übungen auf dem Pferd, eingebaut in die Lösungsphase, verbessern die körpereigene Wahrnehmungsfähigkeit des Reiters. Muskeln, Faszien und Gelenke werden auf ihre Aufgaben beim Reiten vorbereitet.



Überkreuzen Sie die Arme vor Ihrem Körper und drehen Sie sie im Wechsel entgegengesetzt zu Ihrem Kopf. Nehmen Sie die separierte Augenbewegung mit hinzu, steigert sich der Anspruch dieser Übung: Nachdem der Kopf entgegengesetzt der Arme gedreht wurde, suchen die Augen, ohne dass sich der Kopf bewegt, den Blickkontakt zu den Ellenbogen. (Foto: Simone Gründel)

Die Augenbewegung organisiert die Bewegung des Körpers

Beziehen wir Augenbewegungen in unsere Trainingsabläufe mit ein, verfolgen wir das Prinzip von Moshe Feldenkrais, der feststellte, dass die Bewegung der Augen die Bewegung des Körpers organisiert. Wir sollten uns dieses Prinzip häufiger bewusst machen. Augen und Kopf leiten eine Bewegung ein und der Körper folgt. Im Reittraining bedeutet dies: Da hinzuschauen, wohin man reiten möchte, und die Wendung gelingt genauer und mit einer feineren Hilfegebung. Unseren Körper beziehungsweise unsere Körperseiten oder Körperteile geschickt den Erfordernissen gemäß zu koordinieren, macht den Erfolg einer Gesamtbewegung aus.

Wichtige Gewichtshilfen

Die für die Kommunikation mit dem Pferd wichtigsten Signale sind unsere Gewichtshilfen. Diese können wir beidseitig belastend, einseitig belastend oder entlastend einsetzen. Ausgehend von den beidseitig belastenden Gewichtshilfen entstehen die weiteren Variationen.

Was bedeutet beidseitig belastend? Mit unserem Gewicht belasten wir das Pferd, sobald wir aufsitzen. Im optimalen Fall sind wir in der Lage, elastisch mitzuschwingen, sodass das Pferd uns zwar trägt, wir aber keine zusätzliche Wirkung auf das Gehen des Pferdes auslösen. Wollen wir mit unserer beidseitigen belastenden Gewichtshilfe einwirken, so müssen wir das Becken geringgradig nach hinten kippen. Dadurch belasten wir die Sitzbeinhöcker vermehrt, was das Pferd spürt.

Übung zur Beckenkippung

Setzen Sie sich auf einen ungepolsterten Stuhl und legen Sie Ihre Hände unter Ihr Gesäß. Nun kippen Sie Ihr Becken vor und zurück. Spüren Sie, wenn Sie Ihr Becken nach hinten kippen, dass die Sitzbeinhöcker vermehrt nach vorn rollen und einen deutlicheren Kontakt zu Ihren Händen herstellen? Wichtig ist, dass Sie nicht in dieser Position mit dem gekippten Becken verharrten, sondern wieder in die Mittelstellung zurückfinden. Das Kippen des Beckens lösen Sie durch ein aktives Anspannen der unteren Bauchmuskulatur aus – so als ob Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen möchten. Eine ähnliche Bewegung machen Sie, wenn Sie versuchen, den Reißverschluss einer sehr engen Hose zu schließen und den Bauch dabei einziehen müssen. Gleichzeitig muss die Rückenmuskulatur elastisch genug sein, um die Kippbewegung des Beckens zulassen zu können (siehe auch Krabbelübung).

Mittelstellung des Beckens und einseitige Gewichtshilfe

Viele Probleme bei der Beckenkippbewegung entstehen, da das Becken zuvor nicht

in der neutralen Mittelstellung ist. Je nach individuellem Körperbau neigt der Mensch dazu, einen Ansatz zum Hohlkreuz, Rundrücken oder geraden Rücken zu haben. Hier ist es notwendig, durch Übungen, zum Beispiel auch auf dem Bewegungsstuhl Balimo, ein Gefühl für die Mittelstellung des Beckens zu erhalten.

Bei der Ausführung der einseitigen Gewichtshilfe ist die Vorstellung sinnvoll, dass man auf dem Ziffernblatt einer Uhr sitzt und das Kippen des Beckens nach hinten ein Kippen auf sechs Uhr ist. Aus dieser Bewegung heraus rollt dann das Becken direkt nach vorn in Richtung zehn Uhr oder zwei Uhr. Gelingt diese Bewegung, sinkt das Knie auf der gleichen Seite nach unten und es erfolgt ein vermehrter Bügeltritt.

Fehler in der Ausführung des Galopps und Verbesserungsvorschläge

Manche Pferde bringen ein Talent für den Galopp mit: Junge, bereits gut ausbalancierte Pferde bieten ihn manchmal von sich aus an, was man dann gern annehmen sollte. Andere wiederum tun sich anfangs schwer, unter dem Sattel zu galoppieren. Hier macht es Sinn, den Galopp nicht zwingend zu fordern oder ihn nur kurz und auf möglichst geraden Linien anzulegen. Durch eine Verbesserung des Gleichgewichts im Trab wird sich dann auch der Übergang in den Galopp einfacher gestalten. Das Pferd kann die Hilfen zum Angaloppieren aus dem Trab am besten dann umsetzen, wenn das Treiben des inneren Schenkels und das Verschieben der inneren Hüfte in dem Moment erfolgt, in dem das innere Hinterbein vorschwingt.

Zulegen im Galopp

Wichtig ist, dass der Reiter im Moment des Zulegens weiterhin zum Treiben kommt und seinen geschmeidigen Sitz beibehält. Nur dann hat er das Pferd weiterhin an den Hilfen und kann die Rückführung gut vorbereiten.

Oft wird für eine geschmeidige Entwicklung der Sprungverlängerung der Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Hierbei ist zu beachten, dass das Gesäß weiterhin den Kontakt zum Sattel behält. Ein Aufnehmen allein über die Beckenkippbewegung nach hinten würde ansonsten nicht funktionieren. Das Pferd wird dadurch nicht beim Heranschließen der Hinterbeine unter den gemeinsamen Schwerpunkt unterstützt. Um zu gewährleisten, dass der Reiter in allen großen Gelenken locker ist, empfiehlt es sich, zwischenzeitlich einmal die Steigbügellänge extrem zu verkürzen, bei erfahrenen Reitern so weit, dass sie sich in einem Jockeysitz befinden.

Eigentlich entspricht dieser Sitz dem leichten Sitz. Dieser wird außerhalb des Springsports leider zu wenig praktiziert. Neben einer Verbesserung des Gleichgewichts schult er die Wahrnehmung des Reiters für seine Sitzposition. Unerfahrenen Reitern erklärt man diese Sitzposition zuerst im Halten. Der dynamische Trainingsaspekt entsteht erst, wenn sie in den Grundgangarten ausprobiert wird.

Üben lässt sich das auch mithilfe eines Balancekissens: Der Reiter geht auf diesem beweglichen Untergrund langsam in die Hocke, während er gleichzeitig schüttelnde Bewegungen aus Armen und Beinen durch den ganzen Körper hindurchgehen lässt. Eckart Meyners nennt dies in seinem Buch „Aufwärm- und Übungsprogramm für Reiter“ die „Affenstellung“. Diese Übung bewirkt, dass feste Reiter lockerer werden und Reiter mit zu wenig Muskeltonus mit mehr Körperspannung reiten.

Damit die beidseitig belastende Gewichtshilfe gezielt zum Einsatz kommen kann, muss die Beckenkippbewegung in allen drei Dimensionen, also vor und zurück, rechts und links, hoch und runter, möglich sein. Hierfür notwendig sind lockere, bewegliche Hüftgelenke, elastische Rücken- und Bauchmuskeln und geschmeidige und gleichmäßig ausgebildete Muskulatur an den Oberschenkeln. Die fasziale Struktur an der Oberschenkelaußenseite ist relativ stark, sodass eine Lockerung dieser Berei-

che bereits zu einem besseren, elastischen Durchschwingen aus der Hüfte bis in die Sprunggelenke führen kann. Der Trainierende liegt dazu auf der Seite, die Schaumstoffrolle unter dem seitlichen Oberschenkel. Das andere Bein wird als Stütze über das liegende Bein gestellt. Nun rollt man in leichten Vor-und-zurück-Bewegungen den Oberschenkel aus. Es geht dabei hoch bis zum Beckenkamm und auch herunter bis zum Übergang zum Knie.

Anfangs kann eine fasziale Lockerung an verschiedenen Stellen etwas unangenehm sein. Dann bleibt man auf diesen Stellen kurz liegen, bis der Schmerz vergeht. Schmerzhafteste Punkte bedeuten, dass sich hier Verklebungen in den Faszien gebildet haben und die Elastizität somit etwas eingeschränkt ist.

In Bauchlage kann auch die Oberschenkelinnenseite ausgerollt werden, die bei Reitern gern zu Verkürzung neigt und der Oberschenkel wird dadurch zu straff an den Pferdekörper herangeführt. Es entsteht das „Klemmen“, was ein Mitgehen des Beckens in der Pferdebewegung verhindert. Übung: Auf dem Bauch liegend wird ein Bein seitlich abgewinkelt. Unter dieses Bein wird unter den Oberschenkel die Faszienrolle gelegt. Erneut wird durch kleine Rollbewegungen eine Dehnung erzeugt.

Mögliche Fehler in der weiterführenden Ausbildung des Pferdes

Wenn das Pferd einen fleißigen und rhythmischen, geradegerichteten (**siehe Feine Hilfen, Ausgabe 11**) Grundgalopp anbietet, kann man sich an die Erarbeitung des versammelten Galopps machen. Als Vorbereitung hilfreich sind häufiges Angaloppieren und baldiges Zurückführen in die vorherige Gangart. Die Phasen zwischen dem Durchparieren und erneuten Angaloppieren können dann allmählich verkürzt werden. Das Pferd wird dadurch schneller in seiner Reaktion und aktiver in der Hinterhand. Je besser das Durchparieren gelingt, umso besser ist die Vorbereitung für das erneute



Der Jockeysitz verbessert das Gleichgewicht des Reiters und die Wahrnehmung des Reiters für seine Sitzposition. (Foto: Simone Gründel)

Die Affenstellung (hier auf dem Balancekissen durchgeführt) bewirkt, dass feste Reiter lockerer werden und Reiter mit zu wenig Muskeltonus mit mehr Körperspannung reiten. (Foto: Simone Gründel)



Angaloppieren und umso ruhiger und gelassener wird der erste Galoppsprung erfolgen. Wichtig hierbei ist, dass der Reiter mit feinen Hilfen den Galoppsprung herauslässt. Durchlässigkeit und Selbsthaltung werden sich verbessern und es können weitere Lektionen, wie das Verkleinern und Vergrößern des Zirkels oder auch der Außen galopp, hinzugenommen werden.

Der Schwung muss unbedingt immer erhalten bleiben. Im Arbeitsgalopp oder auch in den Verstärkungen wird das eher kein Problem sein, im verkürzten Tempo können jedoch Unsicherheiten auftreten. Hat man den Eindruck, dass das Pferd eher schleppend geht, hat sich meist schon ein **Fehler im Takt** eingeschlichen. Aus dem Dreitakt ist ein Viertakt entstanden, das diagonale Beinpaar fußt nicht mehr gleichzeitig, sondern nacheinander auf. Hier hat der Reiter den Fehler begangen, durch zu viel Handeinwirkung bei zu geringer vorwärtstreibender Hilfe die Versammlung erzielen zu wollen. Heraus kommt eine langsame Bewegung, bei der das Pferd in der Hinterhand wenig aktiv ist. Die Hinterbeine bleiben weit hinter dem Schwerpunkt zurück und das Pferd kann den Rücken nicht aufwölben. Zur Korrektur muss der Reiter wieder mehr vorwärtsreiten und in die vorbereitende Arbeit zurückkehren. Möglicherweise ist das Pferd insgesamt auch noch nicht für die vermehrte Lastaufnahme mit der Hinterhand vorbereitet.

Pferde mit einer eher schwerfälligen Galoppade täuschen einem unerfahrenen Reiter die Versammlung vor. Sie bieten die Verkürzung des Galopps an, ohne dass dies eine reelle Hankenbeugung bedeutet. Meistens werden das Hüft- und Kniegelenk dabei wenig gebeugt, das Abfangen der Sprünge erfolgt überwiegend in den Sprunggelenken. Die Galoppsprünge folgen zu langsam aufeinander. Auch hier hilft nur ein abwechslungsreiches Reiten von Übergängen weiter. Eine Änderung des Trainingsinhalts kann ebenso Fortschritte bewirken, vermehrtes Reiten auf unterschiedlichen Plätzen, Reitphasen im Gelände oder Cavalettiarbeit zum Beispiel.

Korrekt treiben

Als **Reiter von eher phlegmatischen Pferden** neigt man dazu, zu aufwendig zu treiben. Daraus entsteht eine gewisse **Unruhe im Sitz**, die wiederum zu einer ungenauen Hilfengebung führt. Der Reiter sollte sich die Frage stellen, ob alle anderen möglichen Ursachen für die „Faulheit“ des Pferdes ausgeschlossen sind: Passt der Sattel, stimmt die Futterration, ist die Pferdehaltung artgerecht? Wenn dies alles mit Ja beantwortet werden kann, muss die reiterliche Einwirkung überprüft werden. Ein Pferd, das unter dauerndem „Beschuss“ von treibender Einwirkung steht, wird abstumpfen. Die treibende Hilfe sollte gezielt und als kurzer Impuls eingesetzt werden, danach erfolgt ein Moment des Abwartens auf die Reaktion des Pferdes. Erfolgt eine positive Reaktion des Pferdes im Sinne von einer fleißigeren Vorwärtsbewegung, muss der Reiter sofort loben. Diese Art der Aufmunterung bringt man dem Pferd nicht nur im Galopp entgegen, sondern immer dann, wenn es eine vortreibende Hilfe sofort angenommen hat. Der Reiter sollte überprüfen, ob er die richtige Muskulatur zum Treiben einsetzt. Falsch verstandenes Treiben führt zu einem Klemmen der Oberschenkel, die durch diesen Druck den langen Rückenmuskel des Pferdes blockieren. Die Wade sollte durch die hintere Oberschenkelmuskulatur schnell an das Pferd geführt werden. Das gelingt nur über bewegliche Knie- und Hüftgelenke. **Voraussetzung ist die passende Verschnallung des Steigbügels.** Ist der Steigbügelriemen zu lang eingestellt, kommt es zu einer Überstreckung im Kniegelenk und dadurch auch zu einem festen Hüftgelenk, was das gezielte Treiben unmöglich macht.

Kreuzgalopp

Ist ein Pferd für die vermehrte Lastaufnahme ungenügend vorbereitet oder wird die Versammlung mit einer falschen Hilfengebung erzeugt, fällt das Pferd entweder aus oder springt in den Kreuzgalopp. Eine mögliche Situation ist das Durchreiten einer Ecke im Außengalopp. Vorn galoppiert das Pferd korrekt, hinten springt es um.

Ursache kann sein, dass das Pferd nicht mehr in der Lage ist, das Gleichgewicht zu halten. Eine fehlerhafte Gewichtshilfe kann hierfür verantwortlich sein, etwa Einknicken in der Hüfte. Statt den inneren Gesäßknochen zu belasten, schiebt der Reiter den Oberkörper nach innen, knickt in der Hüfte ein und belastet somit den äußeren Gesäßknochen vermehrt. Abhilfe kann hier das Entspannen der vorderen und inneren Hüftbeuger sein. Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl. Legen Sie die Hand am Ende des Ober-

schenkels in die Leistengegend. Wenn dann der Oberschenkel leicht angehoben wird, spürt man, wie sich ein Muskel-Sehnenstrang verstärkt – der vordere Hüftbeuger. Das Bein wird wieder abgesetzt und in diesem Bereich wird mit etwas Druck über den Muskel gerieben. Den inneren Hüftbeuger zupft man an der Oberschenkelinnenseite, indem man zwischen Daumen und Zeigefinger den Muskel fasst und punktuell dehnt, beginnend bei der Innenseite des Knies bis hinauf zum Schambein. <

GABRIELE NIMSKY-MAGNUSSEN

... ist seit 2011 mit ihrer Firma „Gabriele Nimsky – Bewegung erleben“ als Ausbilderin im Reitsport und als Koordinatorin selbstständig. Als Pferdewirtschaftsmeisterin mit dem Schwerpunkt Reiten verhalf ihr die ergänzende Ausbildung zur Bewegungstrainerin EM (Eckart Meyners) zu Kenntnissen über das Bewegungslernen und über Bewegungsabläufe bei Menschen. www.nimsky-bewegung.de

BUCHTIPP



Eckart Meyners
Aufwärm- und Übungsprogramm für Reiter
Kosmos Verlag | ISBN: 978-3-440-13849-6 | 29,99 €

PFERDE GANZHEITLICH AUSBILDEN

Wenn für Sie das Pferd an erster Stelle steht.



www.arr.de

Zentrum für Anatomisch Richtiges Reiten ARR
Schiefen-Therapie® | Beritt | Sitzschulung
47551 Bedburg-Hau