

KATHRIN ROIDA

Gymnastizieren — an der Hand



KOSMOS

Inhalt

- 5 Warum mir die Handarbeit am Herzen liegt
- 9 Die Pferde
.....
- 18 GRUNDLAGEN DER BODENARBEIT**
- 19 Grundstein für die Arbeit an der Hand
- 21 Das Führen
- 22 Anhalten am Hufschlag
- 24 Rückwärtsrichten
- 26 Das korrekte gelassene Stehen
- 28 Freilaufen
.....
- 30 GYMNASTIZIERENDE ÜBUNGEN AN HALFTER UND KAPPAUM**
- 31 Seitliches Mobilisieren
- 33 Schulterkontrolle
- 35 Übertreten am Kappzaum
.....
- 38 LONGIEREN — ABWECHSLUNG IM VORWÄRTS-ABWÄRTS**
- 39 Der Nutzen
- 42 **SPEZIAL** Handwechsel
.....
- 44 ABKAU- & BIEGEÜBUNGEN — UNTERSTÜTZEND IN VIELER HINSICHT**
- 45 Maultätigkeit
.....
- 54 MOBILISIERENDE SEITEN-GÄNGE AUF TRENSE**
- 55 Die Ziele
- 57 Übertreten auf einem kleinen Kreis
- 59 Übertreten auf größeren Linien
- 60 **SPEZIAL** Übungsabfolge
- 66 **SPEZIAL** Übertreten im Trab
.....
- 68 DAS TOUCHIEREN MIT VERSTAND UND GEFÜHL**
- 69 Die Gerte
- 72 VERSAMMELNDE SEITEN-GÄNGE RICHTEN GERADE UND FORMEN DAS PFERD**
- 73 Voraussetzungen
- 75 Schulterherein
- 79 Konterschulterherein
- 81 Travers
- 84 **SPEZIAL** Korrektur im Travers über das Touchieren der inneren Kruppenmuskulatur
- 88 Pirouetten im Schritt
- 89 **SPEZIAL** Schrittpirouette nach links
- 90 Renvers
- 92 **SPEZIAL** Renvers entwickelt aus dem Schulterherein
- 95 Pirouette-Renversée
- 98 Traversale





**102 PIAFFARBEIT —
EIN WEITERER MEILENSTEIN
IN DER AUSBILDUNG**

103 Entwicklung diagonalen Tritte
.....

**110 GALOPP —
MIT AUSDRUCK BERGAUF**

111 Aufgebogener Linie
116 Galopp – Ganze Bahn
118 **SPEZIAL** Außengalopp
.....

**120 DER SPANISCHE SCHRITT —
EINE WERTVOLLE LEKTION**

121 Gymnastizierung
122 **SPEZIAL** Die Touchierpunkte zum
Anheben des Beines
124 Das Vorwärtsgen

**126 DIE PASSAGE — EINE WELLE
VOLLER EMOTIONEN**

127 Ausführung
.....

**130 FREIARBEIT —
IN DEN SPIEGEL SCHAUEN**

131 Die Krönung
132 **SPEZIAL** Schulterkontrolle und
Gymnastizierung ganz ohne „Zwang“
.....

134 SERVICE — ZU GUTER LETZT

135 Vorher-Nachher-Eindrücke der Pferde
137 Handarbeit aus osteopathischer Sicht
138 Nützliche Adressen
139 Zum Weiterlesen
140 Register
143 Impressum



WARUM MIR DIE HANDARBEIT AM HERZEN LIEGT

Ich betreibe seit 2012 einen kleinen Pferdehof in Fürstentfeldbruck im schönen Bayern. Durch meine langjährige Ausbildung bei unterschiedlichsten renommierten Ausbildern habe ich gelernt, Pferde an der Hand vorzubereiten und zu fördern. Zu meinen Ausbildern gehörten u. a. Manuel Jorge de Oliveira, Marc de Broissia und Dr. Gerd Heuschmann. Ihnen verdanke ich meinen jetzigen Ausbildungsstand. Aktuell bilde ich mich bei Anja Beran weiter.

Im Laufe meines Reiterlebens hat die gymnastizierende Arbeit an der Hand für mich immer mehr an Bedeutung gewonnen. Sei es bei jungen Pferden, die durch die Handarbeit ein gutes Körpergefühl und die nötige Balance für das Reiten bekommen oder bei bereits ausgebildeten Reitpferden, bei denen ich an einen Punkt kam, welcher sich unter dem Sattel für mich nicht lösen ließ. Auch bei Korrektur- oder Rehabilitationspferden ist die Handarbeit von großem Wert, manchmal der einzige Weg für diese Pferde, wieder gesund zu werden.

Die meisten Pferdebesitzer wünschen sich ihren Partner Pferd lange Jahre gesund und munter an ihrer Seite. Wie kann ich mein Pferd aber gesund erhalten, wenn ich reiterlich an meine Grenzen stoße? Hier ist die Handarbeit eine gute und sinnvolle Möglichkeit. Es ist erfreulich festzustellen, dass immer mehr Pferdebesitzer im Laufe der letzten Jahre auch nach ergänzenden Alternativen zum Reiten suchen.

Der Freizeitreiter stellt fest, dass alleiniges Reiten im Gelände und eine für sein Pferd perfekte Haltungstform trotzdem kein Garant für die Gesundheit und körperliche Fitness seines Pferdes sind. Oftmals bemerken auch die weniger ambitionierten Reiter eine Muskelatrophie bei ihrem Pferd, vornehmlich in der Sattellage. Gelegentliche Handarbeit kann hier bereits enorme Verbesserung herbeiführen. Man muss kein Profi sein, um seinem Pferd zu einem verbesserten körperlichen Wohlbefinden zu verhelfen.

Der verantwortungsbewusste Jungpferdebesitzer setzt sich erst in den Sattel, wenn sein Pferd bereits einen gestärkten Rücken hat. Es gibt immer mehr gewissenhafte Sattler, welche gar keine Sättel mehr verkaufen, sofern der Rücken des Pferdes nicht einigermaßen tragfähig erscheint. Mit gymnastizierenden Übungen an der Hand kann ich mein Pferd Schritt für Schritt auf seine Aufgabe als Reitpferd vorbereiten. Das Korrekturpferd, welches augenscheinlich durch falsche Arbeit zu einem solchen geworden ist, profitiert durch die gymnastizierende Arbeit am Boden und genießt es in der Regel offensichtlich, nicht aus dem Sattel heraus bearbeitet zu werden. Hierbei können Dehnungsübungen und Biegeübungen wahre Wunder bewirken.

Rehabilitationspferde, die bereits aufgegeben wurden, kann das Leben durch gewissenhafte, angemessene Boden- und Handarbeit wieder lebenswert gemacht werden, weil sie sich plötzlich wieder schmerzfreier



Handarbeit ist eine gute Alternative zum Reiten.

und umfassender bewegen können. Was nicht zuletzt auch ein Leben in der Herde einfacher gestaltet. Hierbei ziehe ich immer einen Tierarzt zu Rate, der die Übungen, welche gemacht werden, aus seiner Sicht „absegnet“.

Gesunden Pferden bietet die Handarbeit eine Alternative zum Reitprogramm und hier können auch wunderbar Lektionen erarbeitet werden, welche dann nach kurzer Zeit bereits im Sattel abrufbar sind. Ich arbeite alle meine Pferde an der Hand und versuche, das Trainingsprogramm so vielfältig wie möglich zu gestalten.

Handarbeit ist kein alleiniges Allheilmittel, man kann zwar sehr viel erzielen – das komplexe Thema Pferdeausbildung und Gesunderhaltung wird aber von vielen Faktoren getragen.

Zumindest ist bei der Handarbeit schon einmal kein Reiter im Sattel, der etwas falsch machen kann. Doch auch am Boden gilt es sehr viel zu beachten und auch hier können schwerwiegende Fehler gemacht werden. Mein Fazit: „Weniger ist manchmal mehr“ und führt Pferd und Mensch mit Freude ans Ziel. Also nichts übertreiben.

KORREKTER EINSATZ DER HANDARBEIT

Die Handarbeit sollte genauso gewissenhaft und dosiert ausgeführt werden wie alles andere beim Pferd auch. Man longiert oder reitet ja schließlich auch keine zwei Stunden, bis das Pferd klatschnass ist. In den wenigsten Einheiten schwitzt das Pferd bei der Handarbeit. Meine Einheiten betragen selten mehr als 30 Minuten. Gerade die Jungpferde werden oftmals nur wenige Minuten an der Hand gearbeitet. Ich freue mich, Ihnen in diesem Buch aber nicht nur junge Pferde, sondern auch einen betagten Wallach zu präsentieren, welcher sein ganzes Leben sehr bewusst nach seinen Möglichkeiten, im Sinne dieses Buches, an der Hand und auch unter dem Sattel gearbeitet wurde. Wichtig zu erwähnen ist, dass man bei den gezeigten und dokumentierten Übungen immer ausnahmslos von einem gesunden Pferd ausgeht. Pferde mit Krankheiten, z. B. Arthrose, Spat, Hufrolle, Rehe etc., sollten immer nur nach genauer Absprache mit dem Tierarzt gearbeitet werden.

VIELE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

Es ist mir ein großes Anliegen, ein paar Worte zu den unterschiedlichsten Ausbildungsmethoden und Reitweisen zu erwähnen. Es gibt viele Möglichkeiten Pferde auszubilden, Lehren wie z. B. die der Légèreté, der H. Dv. 12, die atkalifornische Reitweise, die akademische Reitkunst oder die klassische Dressur nach Anja Beran um nur einige zu nennen, finden ihre Anhänger. Ich denke, dass das größte Anliegen bei jeder Ausbildung die Gesunderhaltung des Pferdes bis ins hohe Alter sein sollte.

Nicht jeder Pferdebesitzer fühlt sich in genau einer Ausbildungsweise aufgehoben. Das sollten wir akzeptieren. Auch nicht jedes Pferd ist

Übertreten auf größeren Linien

Viele Ausbilder empfehlen, die ersten Seitwärtstritte auf großer Linie zu beginnen. Doch die Bande hat auf die Schultern oftmals eine magnetische Wirkung.

Ich bevorzuge es, am Anfang auf kleinerem Radius zu arbeiten und wenn die Pferde die Hilfengebung bereits verstanden haben, den Radius zu vergrößern und uns Richtung Hufschlag zu bewegen. Dadurch vermeide ich ein Davonstürmen oder Ausbrechen über die äußere Schulter. Die Bande kann zu Beginn sehr einengend wirken und da ich beim Übertreten ein deutliches Ausweichen mit dem äußeren Hinterbein akzeptiere, wäre die beschränkende Bande, ohne dass ich das Pferd mit feinen Hilfen begrenzen kann, indem ich die Vorhand vor die Hinterhand führe, hinderlich, da sie oftmals wie ein Magnet die Schultern anzieht.

Durch die Vorarbeit und vielen Übergänge innerhalb der Übung haben wir das Pferd vorbereitet, auch auf größerem Radius bei uns zu bleiben, und sich kontrollieren und führen zu lassen. Durch Einwirkung mit dem Zügel in Kombination mit der Stimme, sollten wir in der Lage sein, die Pferde jederzeit anzuhalten. Will man mehr Vorwärts als Seitwärts, so dreht man sich vermehrt in Bewegungsrichtung.

Natürlich bezieht man die natürliche Schiefe des Pferdes in seine Arbeit mit ein. Es werden immer beide Seiten gearbeitet. Doch je nachdem, auf welcher Schulter das Pferd mehr Last trägt, wird entsprechend mehr Stellung gefordert oder auf der hohlen Seite das Pferd gerader gehalten. Wir beginnen mit einer Volte, gehen dann auf die große Zirkellinie und können fließend mehrere Hufschlagfiguren aneinanderreihen. Nachfolgend eine Abfolge von Lektionen, um das Pferd von der rechten Schulter „weg“ zu arbeiten.

Wir müssen dabei an unserer Position wenig verändern, lediglich unseren Oberkörper je nach gewünschtem Seitwärtsgrad mehr oder weniger regulierend (zum Pferdekörper) oder erweiternd (in Bewegungsrichtung) drehen und so geschickt und fließend neben dem Pferd schreiten, dass die Vorhand immer voraus ist! Gerade beim Handwechsel und durch die Ecken muss besonders Wert darauf gelegt werden, die Hinterhand aktiv zu halten, während die Vorhand den längeren Weg hat. Es sollte auf große Schritte und auf eine aufrechte Körperposition geachtet werden, so wie wir es uns auch vom Pferd wünschen.



PRE-Wallach Illustrado im Übertreten auf der Zirkellinie. Die Ausbilderin ist in Bewegungsrichtung gedreht, um das Pferd in seinem Raumgriff nicht einzuschränken.



01



02



05



06

👉 ÜBUNGSABFOLGE

- 01 Navaro beim Übertreten ganze Bahn, ...
- 02 ... es folgt eine Kebrtvolte ...
- 03 ... dabei soll die Vorhand vor der Hinterhand bleiben und ein Herausschleudern mit der Kruppe vermieden werden ...
- 04 ... an der Bande entlang Schenkelweichen ...
- 05 ... an der kurzen Seite Schenkelweichen und auf die Mittel-
linie im Schenkelweichen abwenden ...
- 06 ... Vorhand vor die Hinterhand führen ...
- 07 ... im Schenkelweichen zurück zur Bande ...
- 08 ... und anschließend wieder zurück ins Übertreten.



07

Der positive Effekt des Übertretens wurde von diversen Tierärzten, wie auch Dr. Robert Stodulka erkannt und erläutert: „Das Pferd muss durch die Rotation von Becken und Brustkorb seine Oberlinie dehnen. Verspannungen in der Rückenmuskulatur werden so gelockert, die Rückenfaszie gedehnt und die Hinterhand mobilisiert“ (Dressurstudien 04/15, S. 11).

BEISPIEL QUITE CALYPSO

Quite Calypso ist ein sehr großrahmiger Holsteiner, gezogen für den Springsport. Er ist ein Pferd, welches nicht prädestiniert für die hohe Dressur, aber sehr korrekt im Fundament ist. Seine Besitzerin klagte bei ihrer Ankunft darüber, das Pferd nicht nach links stellen zu können. Auch könne man das Pferd nicht longieren, weil es den Anschein mache, auf der linken Hand nach innen „umzufallen“. Der Galopp an der Longe wäre nahezu unmöglich.



Korrekturpferd Quite Calypso im Übertreten. Er versucht, seinen Hals stark abzustellen, um sich der Übung über die äußere Schulter entziehen zu können.



03



04



08