

# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



### Warum das Pferd in Dehnungshaltung reiten?

Dehnungshaltung heißt, dass das Pferd den Hals vom Widerrist an vorwärts abwärts auf horizontaler Linie streckt, also mit dem Kopf in die Tiefe geht. Lang, aufgewölbt im Hals und beigezäumt im Genick (Genickbiegung), Nase leicht vor der Senkrechten. Pferdemaul und Hand sind dabei in einer leichten Verbindung.

Die Dehnungshaltung dient für Jung- und unzureichend gymnastizierte Pferde als erste Dressurhaltung. Später gehört sie zum täglichen Aufwärmen und zum Entspannen zwischen den Lektionen dazu, vorzugsweise im Mitteltrab. Sie muss in allen drei Gangarten und auch in den Seitengängen abgefragt werden können.

Mit der Dehnungshaltung erreichen wir, dass das Pferd über den Rücken geht, d.h., dass es im Rücken nach oben schwingt. Die Halsobenseite und die Rückenmuskulatur werden gedehnt, gelockert und somit für den Aufbau vorbereitet. Die untere Halsmuskulatur wird entspannt. Die Bauchmuskeln werden verkürzt. Nur so kann ein Pferd, seinen Reiter, ohne Schaden zu nehmen, tragen.

Um ein Pferd in Dehnungshaltung zu halten, müssen die Hände beweglich und weich sein – es ist ein wechselndes Kontakthalten und Nachgeben – eine

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582

hin- und hergehende Kommunikation zwischen der Hand und dem Maul des Pferdes.

### Warum bieten Pferde nicht von sich aus die Dehnungshaltung an?

Das Pferd, als Fluchttier, ist stets fluchtbereit. Ein alarmiertes Pferd hebt den Kopf, um in alle Richtungen sehen zu können und einen guten Überblick zu haben. Für ein junges Pferd ist es ungewohnt, einen Reiter zu tragen und oft kommt es so zu Verspannungen, da es den Rücken wegdrückt. Dies trifft auch auf ältere Pferde zu, die schlecht oder wenig gymnastiziert werden.

Zunächst kann das Pferd noch nicht erkennen, dass eine entspannte Körperhaltung ihm wohl bekommt. Dehnungshaltung bedeutet Anstrengung in physischer und psychischer Weise. Das Pferd muss die Rückenmuskeln strecken und die Bauchmuskeln anspannen. Außerdem kann das Pferd sich nur entspannen, wenn es seinem Reiter vertraut.

Störungen in der Umwelt oder durch den Reiter (Hände, Schenkel, Sitz) veranlassen das Pferd oft seine entspannte Dehnungshaltung aufzugeben. Ein Pferd, welches die Dehnungshaltung als positiv erfahren hat, nimmt diese motiviert ein.

# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



### Fotobeispiele: Dehnungshaltung



Wenn Pferde sich aufrollen. Haben wir nicht die erwünschte Dehnung des Rückens. Das Pferd drückt den Rücken weg und schwingt nicht auf. Hierbei entsteht der fälschliche Eindruck von Leichtigkeit. Dabei entzieht sich das Pferd der Reiterhand. Weil die Anlehnung aufgehoben ist, kann der Reiter meinen, sein Pferd sei im Gleichgewicht, obwohl es auf der Vorhand geht. Die krampfhaft Verkürzung der Kopf-Hals-Armuskulatur blockiert völlig das Spiel der Schultern. Insgesamt besteht die Gefahr, dass das Pferd, weil stark auf der Vorhand, in seiner Vorwärtsbewegung behindert wird.



Korrektur: Wir öffnen das Pferd im Genick in dem wir beide Hände anheben. Öffnen das Maul. Lockern den Unterkiefer. Das Gebiss wirkt auf die Maulwinkel (Kau-reflex wird ausgelöst). Die empfindliche Zunge bleibt unbelastet. Es ergibt sich kein Nussknackereffekt, bei dem der Kiefer schmerzhaft zusammen gedrückt würde. Später, wenn das Pferd, dieses Signal verstanden hat, reduzieren wir die Aufwärts-bewegung der Hände.



Gibt das Pferd nach, senken wir die Hände und begleiten es bis in die Dehnungshaltung. Der Kontakt zum Pferde-aul muss erhalten bleiben. Die Übung beide Hände

anzuheben bzw. abzusenken, kann solange wiederholt werden, bis wir das Pferd in die richtige Dehnungshaltung gebracht haben.



Dehnung bis zum Buggelenk. In der Regel findet sich Genick und Widerrist auf einer gleichen, waagerechten Linie. Die Hände soweit nach vorne senken, wie das Pferd mit Nase vor nachgibt. Es darf auf keinen Fall in dieser Dehnungsbewegung abwärts behindert werden. Wichtig: das Pferd loben, wenn es die Übung verstanden hat.



Eine sehr tiefe Dehnungshaltung, soll zur Entspannung und Öffnung des Pferderückens führen. Damit kann ein freier Schritt entwickelt werden.



Dehnungshaltung im Schulter herein.

Bei einem Pferd in der Dehnungshaltung müssen wir darauf achten, dass die Verbindung leicht bleibt und dass das Pferd sich nicht auf die Hand stützt. Korrektur: Durch einen kleinen Arrets nach oben, ermutigen wir es seinen Kopf selber zu tragen.

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582

# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



### Warum muss ich das Pferd im Hals biegen?

Die Wirbelsäule eines Pferdes pendelt in der Bewegung von links nach rechts (wie bei einer Eidechse). Im Schritt und Trab dominieren die waagerechten Schwingungen (Wirbelsäule S-förmig gebogen), da die Hinterbeine abwechselnd unter den Pferdekörper treten. Im Galopp nehmen die senkrechten Schwingungen zu, da die Hinterbeine fast gleichzeitig auf- und abfußen.

Durch das zusätzliche Reitergewicht verfestigt sich die Muskulatur des Pferdes, so dass der Reiter dafür sorgen muss, sie durch sinnvolle Gymnastik zu lockern. Seitliche Biegung im Wechsel von links nach rechts fördert das Dehnen und Lösen des langen Rückenmuskels. Nur so können wir das Pferd bis zu Hinterhand (Kruppe) lockern.

Ob es nun darum geht, ein Pferd zuzureiten oder zu korrigieren, begonnen werden muss immer mit einer Dehngymnastik.

Beim „Sterngucker“ (Nase stark vor der Senkrechten) sind die oberen Halsmuskeln kontrahiert und die unteren gedehnt.

Beim aufgerollten Pferd (Nase stark hinter der Senkrechten) zieht sich die

untere Halsmuskulatur zusammen und die obere dehnt sich.

Um eine Dehnung der kontrahierten unteren Halsmuskulatur zu erreichen (aufgerolltes Pferd hinter der Senkrechten), bedienen wir uns einer deutlichen seitlichen Biegung. So wird der milzförmige Halsmuskel auf der konvexen Seite gedehnt. Der Reiter kann bei Bedarf dieses Wechselspiel ausnutzen: Biegung ruft Dehnung hervor - Dehnung erhöht die Biegsamkeit. So wird der Widerstand durch häufig wechselnde Rechts- u. Linksbiegung aufgelöst, das Pferd wird schließlich rund im Genick und senkt den Kopf.

Pferde sind von Natur aus schief (einseitig gebogen), was zu einer einseitig stärkeren Belastung der Vor- und Hinterhand führt. Gleichzeitig fällt dem Pferd die Biegung zur hohlen Seite leichter (konkave Seite, Halsmuskulatur kontrahiert, hier dehnen s.o.).

Wird diese Fehlbelastung nicht durch den Reiter korrigiert, so besteht die Gefahr von Verletzungen. Durch die Biegung bringen wir das Pferd ins Gleichgewicht und richten es gerade. Nun lässt es sich gleichmäßig zu beiden Seiten biegen.

Außerdem dient die Biegung dazu, die Anlehnung des Pferdes an das Gebiss zu fördern.



# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



Martina Schuler

### Fotobeispiele: Beim Biegen an der Hand



Das Flexionieren um 90° des Pferdes beginnen wir an der Hand. Da das Pferd die Signale so leichter versteht. Beim Flexionieren wird eine ganz deutliche Biegung verlangt. Der äußere Zügel wird über das

Genick des Pferdes geführt. Den inneren halten wir nahe am Trensenring. Nun werden beide Hände sanft zu einander geführt, so dass Druck auf die Maulwinkel entsteht. Durch das Heben des Gebisses wird das Pferd zum Nachgeben im Unterkiefer veranlasst.



Dabei öffnet es das Maul und beginnt zu kauen. Durch sanftes Spielen mit dem Gebiss ermutigen wir das Pferd zum Weiterkauen.

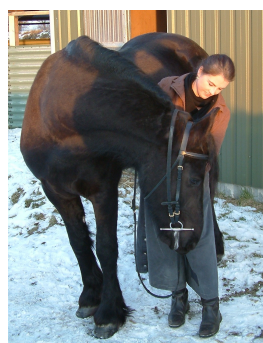
Diese Übung „Unterkiefer lockern“ beginnen wir am besten ohne Halsbiegung.



Die Übung mehrfach wiederholen und das Pferd so zu fleißigem Kauen anregen. Das Loben nicht vergessen, damit das Pferd lernt, was mit diesem Signal gemeint ist. Durch Nachlassen des Drucks auf die Maulwinkel wird das Pferd veranlasst, sich das Gebiss über das Kauen im Maul zurechtzulegen. Das Kauen sorgt für

Entspannung. So deutlich gebogen, wird die Halsmuskulatur einseitig gedehnt. Das Pferd hat nicht die ausdauernde Kraft, lange in dieser Haltung zu bleiben und findet so den Weg in die Tiefe (Dehnung).

Während des Nachgebens im Unterkiefer und



Flexionierens soll das Pferd zum Senken des Kopfes bewegt werden. Indem weiterhin Zug ausgeübt wird (auf die die Maulwinkel – beide Hände auf einander zu bewegen) und sofort beim ersten Anzeichen des Kopfsenkens mit den Händen nachgeben. Dieses Signal bringt das Pferd abrufbar in die extreme Dehnung. Das Gefühl, das ihnen das Pferd vermitteln soll, ist ein ganz weicher Kontakt zur Hand.

Das Konzept der Biegung an der Hand verdanken wir F. Baucher. „Langes und gewissenhaftes beobachten hat mich gelehrt, die oft erwähnten physischen Mängel, welche dem Pferde die Verteilung seiner Kraft erschweren, immer und unmittelbar im Halse zu suchen. Es gibt keine unrichtige Bewegung, kein „steif sein“ oder „werden“, das sich erst vorerst im Halse bemerkbar machte.“

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582

# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



### Zügelhilfen

„Natürlich muss das Pferd in seiner Gesamtheit und Bewegung gymnastiziert und entspannt werden ..... doch ist und bleibt das Maul Tor, das dahin führt, und man braucht die Schlüssel zu seinem Schloss. Den Zutritt zu einem Freund verschafft man sich nicht durch Einbruch (Philippe Karl).“

Wir können intelligenter mit unseren Händen mit dem Pferdemaul kommunizieren, als sie nur hinzustellen und Ausbinder zu spielen und warten bis das Pferd mürbe ist und schließlich aufgibt vor Schmerzen. Wir sollten uns fragen, warum brauchen wir das ganze Zubehör von Ausbindern und die neusten Gebisse? Eine wissende, intelligente Hand kann dem Pferd die Beweglichkeit des Unterkiefers und die richtige Kopfhaltung vermitteln. Die Hand muss das Maul besänftigen, damit das Pferd den Fremdkörper Gebiss annimmt und dahin kommt, mit ihm zu spielen, statt ihn zu fürchten.

Eine starre der sogar rückwärts wirkende Hand übt durch das Gebiss auf die Zunge Druck aus. Diese ist stark durchblutet, von Nerven durchzogen und äußerste empfindlich. Jeder weiß, wie es schmerzt, wenn man sich auf die Zunge beißt. Instinktiv versucht das Pferd, verursachten Schmerzen mit allen Mitteln zu entgehen.

Es verspannt den Kiefer (beißt die Zähne zusammen), knirscht mit den Zähnen, verwirft sich im Genick, überzäumt sich

(hinter der Senkrechten, rollt sich auf), geht über dem Zügel (Sterngucker), nickt mit dem Kopf, schlägt mit dem Kopf, zieht die Zunge hoch, streckt die Zunge seitlich heraus, streckt die Zunge seitlich aus dem Maul. Final verweigert es das Vorwärts gehen oder steigt sogar.

Es kommt zu Verspannungen und Blockaden des Unterkiefers, Halses und Genicks. Wir aber brauchen in erster Linie Entspannung zum gesunden Reiten. Das Biegen mit einer hohen Hand verursacht keinen Druck auf die Zunge. Dies ist psychologisch positiv, da das Pferd durch die Hand keine Schmerzen erfährt. Die hohe Hand wirkt auf die Maulwinkel und löst einen Reflex aus, der das Pferd zum Kauen veranlasst.

Kauen bedeutet Bewegung der Zunge und des Unterkiefers. Das Genick und die gesamte Halsmuskulatur lockern sich. So erreichen wir Entspannung in der Gymnastik. Daher ist es wichtig, dass wir das Pferdemaul nicht mit einem Nasenriemen zuschnüren.

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

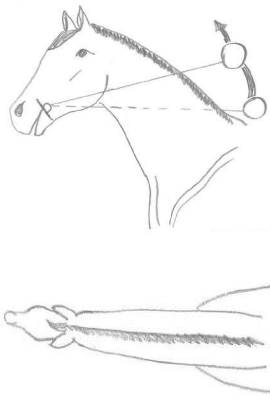
Martina Schuler, Telefon 0174-9229582

# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



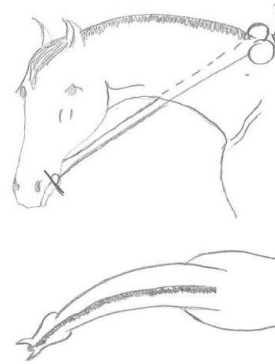
Martina Schuler



Einwirkung durch Anheben der Hand. Als erstes ist es wichtig, dass die Hand einen ruhigen Kontakt zum Pferdemaul hat. Das bedeutet, dass die Hand mit allen Bewegungen des Kopfes mitgehen muss. Zuerst wollen wir den Unterkiefer des

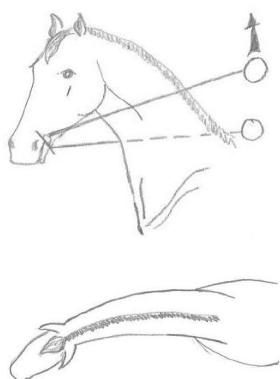
Pferdes lockern. Dafür heben wir die innere Hand mit einer leichten Verbindung zum Pferdemaul an.

Wir erhöhen die Spannung des Zügels langsam durch Schließen der Finger und Drehung des Handgelenkes (kleine Finger nach oben). So findet die Einwirkung nur auf die Maulwinkel statt. Der äußere Zügel hält die Verbindung. Bei Bedarf erhöhen wir die Spannung des inneren Zügels, bis das Pferd den Unterkiefer öffnet bzw. nachgibt. Dieser Moment darf nicht verpasst werden, denn nun müssen wir die Finger lockern, damit das Pferd Unterkiefer und Zunge in Bewegung setzen kann.



Gibt das Pferd im Genick nach, geben wir auch nach, und belohnen es, indem wir die innere Hand mit Verbindung zum Maul absenken. Der innere Zügel bestimmt durch mehr oder weniger Nachgeben den Grad der Dehnung

des Halses. Der äußere Zügel kontrolliert den Grad der Beizäumung und der Dehnung des Halses. Er hat die Hauptrolle und wird zum führenden Zügel. Ziel ist es, dass das Pferd seinen Kopf mit lockerem Unterkiefer selber trägt, so dass ein leichtes Fingerspiel mit federnder Hand als Kommunikation mit dem Maul ausreicht.



Hat das Pferd durchlässig auf die Hand reagiert, können wir das Anheben der Hand beibehalten, um das Pferd im Hals zu biegen. Solange das Pferd kaut, wird es die Verstärkung der Biegung annehmen. Wichtig ist, dass der äußere Zügel die Biegung nur

begrenzt und nicht behindert.

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582



# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



### Fotobeispiele: Arbeit an der Hand

Für die Arbeit an der Hand trensen wir das Pferd auf und stellen uns auf die Schulterhöhe des Pferdes. Mit beiden Zügelhänden stellen wir eine leichte Verbindung zum Pferdemaul her.

Arbeit an der Hand ist eine gute Möglichkeit, das Pferd an Lektionen heranzuführen, bevor wir das Pferd darin unter dem Sattel arbeiten. Ziel ist es eine Leichtigkeit herzustellen, indem das Pferd verstehen lernt, was wir von ihm wollen.



Erster Schritt: Im Stehen, an der Hand in Stellung ohne Biegung.

Zweiter Schritt: Auf gerader Linie das Pferd antreten lassen im Schritt. Ebenfalls ohne Biegung.

Dritter Schritt: Aus dem Schritt in den Trab und zurück zum Schritt (auch ohne Biegung).

Vierter Schritt: Zirkel und Volten anlegen. Hierbei wird das Pferd nach innen gebogen.



Flexionieren an der Hand im Schritt auf der geraden Linie. Wie oben beschrieben führen wir das Pferd mit den Zügelhänden und biegen es Stück für Stück in dem wir die innere Hand

anheben. Die äußere Hand erhält die Verbindung zum Pferdemaul. Es besteht die Gefahr bei dieser Übung, dass das Pferd nach Innen abwenden möchte (es fällt auf die innere Schulter). Um dies zu vermeiden, geben wir Drucksignale an der Schulter mit der Hand oder Gerteknauf. Voraussetzung ist allerdings, dass das Pferd vorher gelernt hat, auf Druck zu

weichen. Untrainierte Pferde reagieren auf Druck mit Gegendruck, sie gehen also in die Richtung aus der Druck ausgeübt wird. Niemals das Loben vergessen, auch bei kleinen Fortschritten! Ziel bleibt auch hier Leichtigkeit.



lassen der Hinterhand durch touchierenden Einsatz der Gerte.

Schulterherein und konter Schulterherein lösen und gymnastizieren das Pferd als Vorbereitung zum Reiten. Biegung des Halses über die Zügel herstellen. Inneren Zügel anheben, äußeren Zügel nachgeben, weichen

### Äußerer Zügel und innerer Zügel

Außen und innen werden durch die Biegung des Pferdes bestimmt: Die gebogene Seite ist innen, die gedehnte Seite des Pferdes außen. Der innere Zügel ist dazu da, die hinreichende Stellung und Biegung und das Flexionieren zu fordern. Ziel ist das Nachgeben des Pferdes am inneren Zügel. Der äußere Zügel ist linienweisend und begrenzt bestimmt durch seine Länge das Maß der Halsbiegung.

Folgende Fehler sollte vermieden werden: Am inneren Zügel durch ziehen oder feststellen der Hand, die Biegung zu erzwingen. Und den äußeren Zügel durchhängen zu lassen.

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582

# Freude und Gesundheit

## Reiten nach klassischen Grundsätzen



Martina Schuler

### Fotobeispiele: Biegen und Flexionieren unterm Sattel



Flexionieren vom Sattel aus bis zu 90°. Biegende Hand anheben und wieder senken sobald das Pferd im Genick nachgibt und sich biegt. Besondere Wichtigkeit kommt hier dem Zusammenspiel des inneren und äußeren Zügels zu, damit es stehen bleiben

soll. Häufig versuchen die Pferde sich der Biegung zu entziehen und wenden ab. Deshalb kann es hilfreich sein, das Pferd auf dem Hufschlag an die Bande zu stellen und nach innen zu biegen. So verhindert man das Ausbrechen der Hinterhand.



Aus der Biegung erarbeiten wir die Dehnung. Hierzu erzeugen wir über das Gebiss einen leichten Druck auf die Maulwinkel. Nun warten wir auf das Nachgeben im Maul des Pferdes als erstem Zeichen. Dies bemerken wir, wenn sich der Zügeldruck verringert, weil das Pferd dem flexionierenden Zügel durch Lockern des

Unterkiefers antwortet. Die zweite Reaktion ist, dass es mit der Nase abwärts strebt. Diese Bewegungsreaktionen des Pferdes müssen wir aufmerksam wahrnehmen, um rechtzeitig mit der Hand nachzugeben, die Zügel zu verlängern und trotzdem den Kontakt zu Pferdemaul zu erhalten.



Um die Biegung und das Nachgeben im Genick neu abzufragen, wird die Hand erneut angehoben. Sobald wir das gewünschte Nachgeben des Pferdemauls verspüren und es die richtige Haltung eingenommen hat, senken wir die Hand mit aufrechterhaltender Verbindung zum Pferdemaul. Dabei haben äußerer und innerer

Zügel eine gleichstarke Verbindung. Legt das Pferd sich auf das Gebiss oder kommt mit der Nase stark vor die Senkrechte („Sterngucker“), wiederholen wir den Vorgang, um es zum Kauen anzuregen. Ziel ist eine **leichte** Verbindung zum Pferdemaul und dass das Pferd sich in dieser Haltung selber trägt.

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582



# *Freude und Gesundheit*

## *Reiten nach klassischen Grundsätzen*



### Literaturverzeichnis

Karl, Philippe (2000), Reitkunst, Klassische Dressur bis zur Hohen Schule  
Olivera, Nuno (1999), Klassische Grundsätze der Kunst Pferde Auszubilden  
Steinbrecht, Gustav (1896), Gymnasium des Pferdes  
Borelles, Bea (2002), Pferdetraining, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH&Co., Stuttgart  
Hertsch, Bodo (1984), Anatomie des Pferdes, FNverlag, Warendorf  
F. Baucher (1884), Methoden der Reitkunst nach neuen Grundsätzen, Ulms Verlag

Freude und Gesundheit – Reiten nach klassischen Grundsätzen  
Auf alten Wegen Neues erleben

Martina Schuler, Telefon 0174-9229582