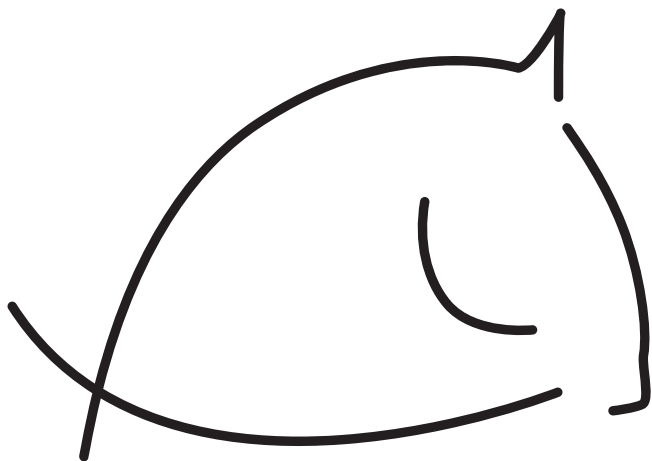


Caroline Raimondi



# Handbuch Basisarbeit

*Klassische Dressur ohne Zwang*

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>09</b>
----------------	-----------

---

## Was Sie als Reiter wissen sollten

<b>Die Biomechanik</b>	<b>15</b>
------------------------	-----------

<b>Die natürliche Schiefe und die Vorderhandlastigkeit</b>	<b>20</b>
--	-----------

<i>Platz für Notizen</i>	<i>24</i>
--------------------------	-----------

---

## Die Grundlagen der Basisarbeit

<b>Die Ausbildungsskala</b>	<b>27</b>
-----------------------------	-----------

Losgelassenheit	30
-----------------	----

Händigkeit erkennen	31
---------------------	----

Takt	33
------	----

Anlehnung	35
-----------	----

Schwung	37
---------	----

Geraderichten	38
---------------	----

Versammlung	40
-------------	----

<i>Platz für Notizen</i>	<i>42</i>
--------------------------	-----------

---

<b>Der Ausbildungsweg beginnt am Boden</b>	<b>43</b>
--	-----------

Händigkeit erkennen	44
---------------------	----

Grundgehorsam am Kappzaum	44
Als Handpferd und Spazierpferd die Welt erkunden	70
<i>Platz für Notizen</i>	72
<b>Grundausbildung unter dem Sattel</b>	<b>73</b>
Gewöhnen an den Sattel und das Gebiss	73
Gewöhnen an den Reiter	75
Die Reiterhilfen im Überblick	76
· Gedanken als Hilfen	77
· Die Gewichtshilfen	78
· Die Schenkelhilfen	79
· Die Zügelhilfen	82
Abkauübungen zur Gewöhnung an das Gebiss	86
Der ausbalancierte Reitersitz	93
Die Losgelassenheit –	
Über die innerlichen zur äußerlichen Losgelassenheit	96
Händigkeit erkennen –	
Das Wiederfinden der Balance unter dem Reiter	98
· Der Schritt in der Gewöhnungsphase	108
· Der Trab in der Gewöhnungsphase	108
· Der Galopp in der Gewöhnungsphase	109
Der Takt –	
Das richtige Tempo finden, um das Metronom einzustellen	111
Die Anlehnung –	
Ohne sie wird sich der Bogen niemals spannen	112
Der Schwung –	
Verleiht Ausstrahlung und Eleganz	118
Geraderichten –	
Die Stärkung aller vier hinteren Beine	122
· Die Seitengänge	124
<i>Platz für Notizen</i>	163

Die Versammlung – Das Reiten wird «leicht»	164
---	-----

---

<i>Platz für Notizen</i>	175
--------------------------	-----

---

## **Fluch und Segen zugleich**

Dank Hochsensibilität zur Losgelassenheit	179
---	-----

---

<i>Platz für Notizen</i>	182
--------------------------	-----

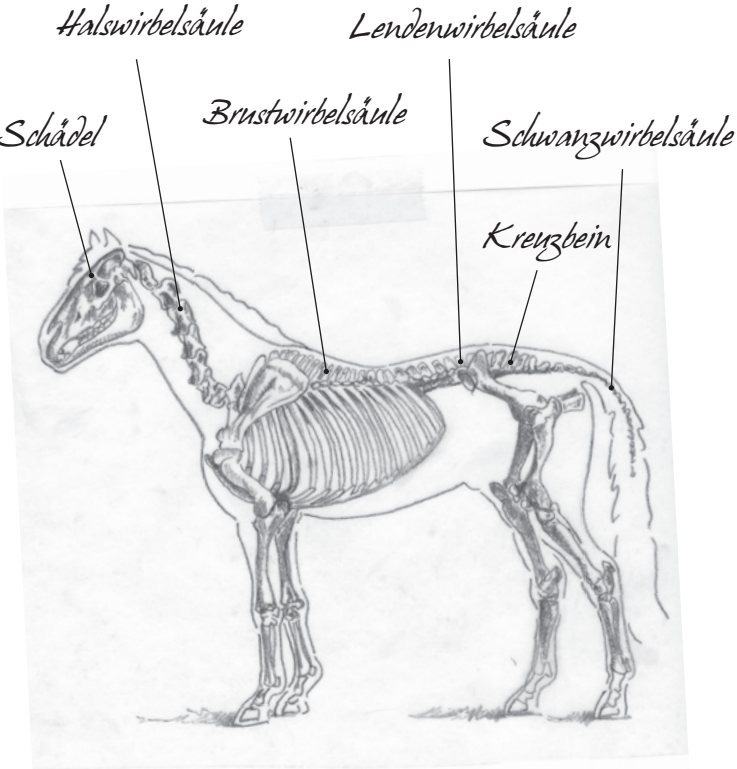
---

# Was Sie als Reiter wissen sollten.

**Die Biomechanik**

**Die natürliche Schiefe und die Vorderhandlastigkeit**

Pferde sind Steppentiere. Ihre Sinne sind darauf ausgelegt, im Herdenverband zu leben und frühzeitig die Flucht zu ergreifen, sobald ein Feind auftaucht. Weil Pferde Fluchttiere sind, verfügen sie auch über entsprechend ausgebildete Sinne. Sie riechen so ausgeprägt wie Hunde und hören viel besser als Menschen. Dabei beschränkt sich der Hörsinn beim Pferd nicht allein auf die Ohren, sondern findet mit dem ganzen Körper statt. Kleinste Erschütterungen oder Schwingungen des Erdbodens können sie mit ihren Hufen erfühlen. Es gibt immer einen Grund, warum Ihr Pferd plötzlich den Kopf anhebt oder einen Satz zur Seite macht, auch wenn Sie diesen nicht erkennen können. Es macht solche Dinge nicht, um Sie zu ärgern, sondern um zu überleben. Aussagen wie: «Der veräppelt dich doch nur ...» oder «Der macht das nur, weil er nicht arbeiten will ...», sind menschliche Annahmen und dürfen nicht in das Verhalten des Pferdes hineininterpretiert werden. Sollte sich ein Pferd einmal unkorrekt verhalten, ist dies meist das Ergebnis von falscher Behandlung. Gerade weil Pferde so extrem feinfühlig und empfindsam sind, sollten Sie stets einen ruhigen Umgang mit ihnen pflegen. Gehen Sie nie hektisch und emotional mit einem Pferd um, mit solchen Gefühlen kann das Tier schlecht umgehen. Probieren Sie immer ruhig, bedacht und konsequent zu sein und übernehmen Sie so die Funktion des Leittieres. Seien Sie niemals grob und unfair, aber setzen Sie sich durch. Ich sage zu meinen Schülern immer: «Liebevolle Konsequenz ist der Schlüssel zu einer guten Beziehung mit Ihrem Pferd.»

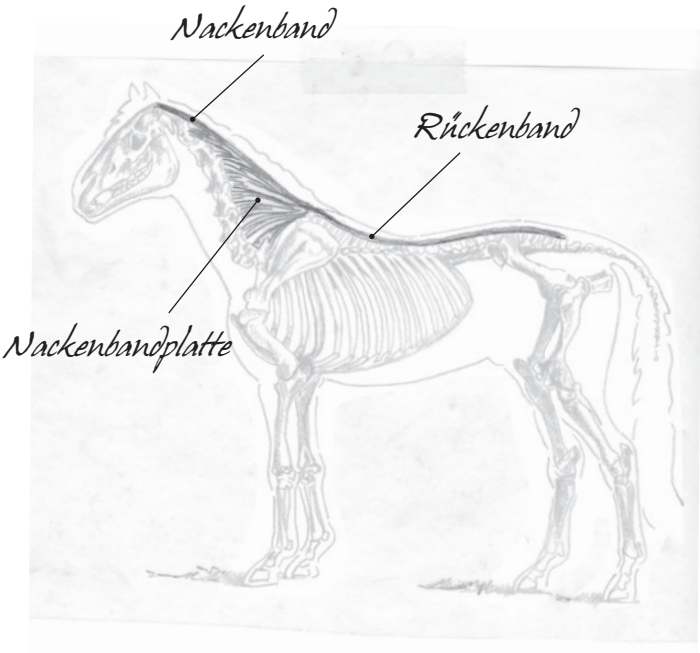


## Die Biomechanik

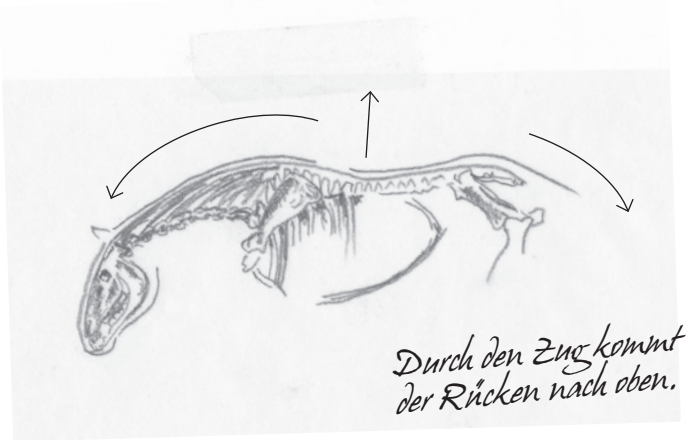
Pferde sind nicht dazu geschaffen Last zu tragen. Sie sind Lauf- und Fluchttiere, keine Lasttiere. Unsere Aufgabe besteht darin, ein Pferd so zu trainieren, dass es die richtigen Muskeln aufbaut, um einen Reiter mühe- und vor allem schadlos tragen zu können. Die Wirbelsäule eines Pferdes entspricht dem Prinzip einer Hängebrücke. Einen großen Teil der Last macht der Bauchraum aus, dieser hängt frei zwischen den vier Stützpfählern (Beine). Die Brustwirbelsäule besteht aus 18 Brustwirbeln mit seitlicher Verbindung zu den 18 Rippen. Nach oben tragen alle Brust- und Lendenwirbel Dornfortsätze, die vor allem vom zweiten bis zum zehnten sehr lang sind und dadurch die Höhe des Widerristes bestimmen. Alle Wirbel des Rückens haben aufsteigende Dornfortsätze in unterschiedlicher Länge. Die Dornfortsätze der vorderen Wirbel neigen sich in Richtung Schweif, die der hinteren Wirbel in Richtung Kopf. Der Schädel ist im Genick mit der Halswirbelsäule verbunden.

Die Halswirbelsäule ist S-förmig und besteht aus sieben großen, beweglichen Wirbelkörpern. Vom Schädel aus verläuft ein langes, starkes Nacken-Rücken-Band die obere Halslinie entlang und von dort weiter über die Dornfortsätze des Widerrists (Nackenstrang). Vom Widerrist aus gehen fächerförmig Teile des Bandes zur Halswirbelsäule, wo sie am 2.–7. Halswirbel befestigt sind (Nackenplatte). Das Rückenband verläuft weiter Richtung Schweif über die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und endet im Bereich des Kreuzbeins (Dornfortsatzband und Zwischendornfortsatzband).





Lässt ein Pferd den Kopf fallen, wie zum Beispiel beim Grasens auf der Wiese, spannt sich das lange Nacken-Rücken-Band.



Durch die Spannung im Bereich des Widerrists, richten sich die langen Dornfortsätze von hinten nach oben auf und heben dadurch den Brustkorb an. Der schwere Bauchraum kann so ohne großen Kraftaufwand getragen werden.

Doch wie sieht es aus, wenn wir uns auf den Pferderücken setzen? Zunächst fällt die Wirbelsäule nach unten und das Pferd nimmt den Kopf nach oben, wodurch die Brücke durchhängt. Wie Sie sich denken können, wäre dies langfristig sehr schädlich für unsere Vierbeiner. Durch das nach unten Fallen der Wirbelsäule nähern sich die Dornfortsätze und reiben aneinander. Auf die Dauer entstehen schmerzliche Entzündungen, bei denen man von «Kissing Spine» spricht.



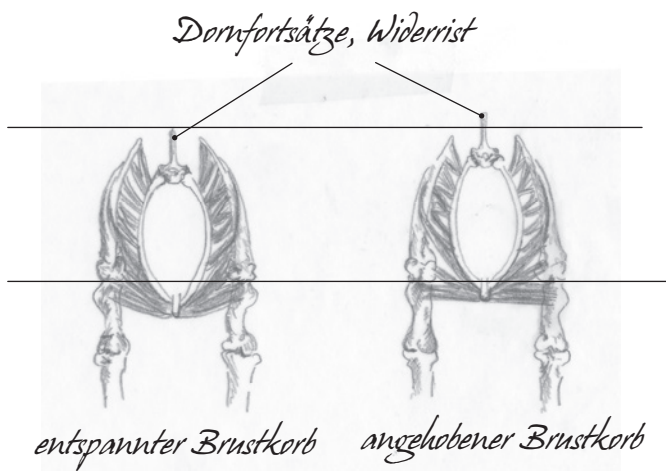
Unser Ziel ist, das Pferd dazu zu bewegen, dass es seinen Hals fallen lässt und seinen Rücken aufwölbt. So bekommen die einzelnen Dornfortsätze genügend Platz, um ein nach oben

Schwingen der Wirbelsäule zu ermöglichen. Durch das Fallenlassen (Hals) und Aufwölben (Rücken) kommen wir an die richtigen und wichtigen Muskeln, die wir zwingend brauchen, um unser Pferd als Reitpferd gesund zu halten.

Einer der stärksten Bewegungsmuskeln ist der lange Rückenmuskel. Wie die Bezeichnung schon sagt, dient dieser Muskel der Fortbewegung und nicht dem Tragen eines Reiters. Dieser Muskel liegt beidseitig entlang der Wirbelsäule, er verbindet den Lendenwirbelbereich mit der Halswirbelsäule. Setzen wir uns aufs Pferd, wirken wir mit unserem Gewicht auf diesen Muskel, dieser zieht sich zusammen und verspannt sich nach kurzer Zeit. Bringen wir aber unser Pferd dazu, sich im Hals fallen zulassen und sich in die Länge zu dehnen, kommt das lange Nacken-Rückenband zum Einsatz. Der Brustkorb hebt sich an und der lange Rückenmuskel kann sich ebenfalls in die Länge dehnen, wodurch er sich wieder entspannt. Dieser Muskel dient als Rumpfhheber und soll locker schwingen, damit er den Schub der Hinterhand nach vorne übertragen kann. Selbst kleinste Verspannungen bewirken, dass die Bewegungen nicht mehr durch das Pferd fließen können. Durch das korrekte «an die Hand dehnen lassen», im Zusammenspiel mit einer engagierten und aktiv untertretenden Hinterhand, wird die ganze Ober- und Unterlinie bearbeitet. Die Muskelkette der Oberlinie kommt vor allem bei Vorwärtsbewegungen zum Einsatz, wohingegen die Muskelkette der Unterlinie eine Beugung der Wirbelsäule und Hüfte erzeugt. Darum ist die untere Muskelkette wichtig für die Versammlung.

Jedoch am allerwichtigsten ist die Tiefenmuskulatur, sie sorgt für Haltung und Stabilität. Sind diese eher kleinen und tiefer liegenden Muskeln gut trainiert und ausgebildet, stabilisieren sie die Wirbelsäule, die Hüften und das Becken. Man könnte

auch sagen: Pilates fürs Pferd. Dehnt sich das Pferd an die Hand, hebt sich der Brustkorb an, wodurch sich der Widerrist öffnet und der Rücken nach oben schwingt. Die Tiefenmuskulatur wird somit zur Mitarbeit aufgefordert und damit ist der wichtigste Grundstein gelegt.



Wenn da nur nicht das mit der natürlichen Schiefe und der Vorderhandlastigkeit wäre. Darum kommen wir nun zum nächsten wichtigen Thema.

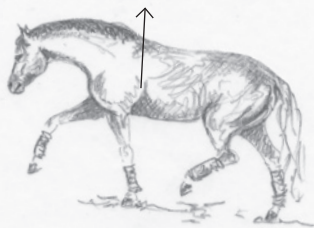
## Die natürliche Schiefe und die Vorderhandlastigkeit

Wenn wir ein Pferd anschauen, wird schnell klar, wo der Schwerpunkt liegt. Durch das Gewicht von Kopf, Hals, Schulter und Brustkorb ist es nachvollziehbar, dass die Vorderbeine einen großen Teil der Last übernehmen müssen. Ohne zusätzliches Gewicht, durch einen Reiter, spielt das keine große Rolle. Doch kommt unser Gewicht noch dazu, wird die Belastung der Vorhand sehr groß. Auf Dauer würden Gelenke, Sehnen und Bänder in diesem Bereich zu stark beansprucht werden. Vergleicht man die vorderen Gliedmaßen mit den hinteren, erkennt man, dass die Hinterhand sehr viel stärker ist als die Vorhand. Was für uns heißt, wir müssen versuchen, so viel Gewicht wie möglich von vorne nach hinten zu bekommen.

*Pferd geht auf der Vorhand.*



*Pferd hebt den Brustkorb an und senkt das Becken ab. Das Pferd trägt sich selbst.*

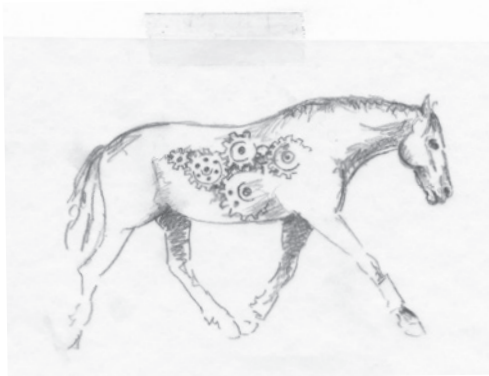


Die Stärke der Schiefe ist aber unterschiedlich und nicht bei jedem Pferd gleich ausgeprägt. Die Händigkeit eines Pferdes erkennt man an verschiedenen Merkmalen. Ich werde später im Abschnitt «Händigkeit erkennen» noch genau darauf eingehen. Jetzt möchte ich zunächst erklären, was es mit der natürlichen Schiefe und der Vorderhandlastigkeit überhaupt auf sich hat und wie die Schiefe das Pferd in seiner Bewegung beeinflusst.

Gehen wir einmal von einem rechtshändigen Tier aus. Stützt sich dieses Pferd stark auf die rechte Schulter, werden automatisch die Schritte des rechten Vorderbeins verkürzt. Die Schulter ist also zu «schwer», um nach vorne zu greifen. Dadurch verkürzen sich auch die Schritte des rechten Hinterbeines, denn diese werden ebenfalls von der Schulter ausgebremst. Herr und Frau Schöneich vergleichen das in ihrem Buch (Die Schiefen-Therapie, Müller Rüschlikon Verlag) mit «wie an einem Stock gehen». Ich finde diesen Vergleich sehr hilfreich. Stützen Sie sich einmal mit dem rechten Arm auf einen Stock. Sie werden feststellen, dass die Schritte Ihres rechten Beines kürzer werden. Gerade weil sich das Pferd auf der rechten Schulter abstützt, wird diese stark belastet. Das Pferd drängelt nach rechts, das rechte Hinterbein wird zum Tragen gezwungen, es muss die Bewegungen auffangen. Das linke Hinterbein tritt am Schwerpunkt vorbei, es schiebt mehr, als dass es trägt. Darum können wir so zwischen einem schiebenden und einem tragenden Hinterbein unterscheiden. In unserem Fall ist das rechte Hinterbein das tragende, weil es andauernd mehr Last auffangen muss.

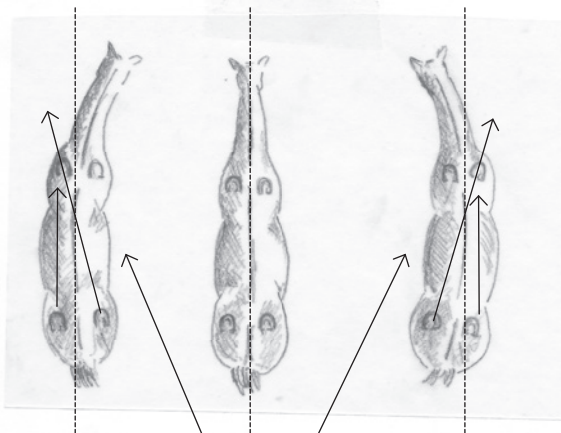
Wie schon erwähnt, ist ein rechtshändiges Pferd links hohl. Die Muskulatur auf der hohlen, linken Seite ist verkürzt, die Muskulatur auf der rechten Seite ist gedehnt. Um diese Schiefe nun zu ändern, müssen wir unser Pferd dazu bewegen, sein Gewicht von der rechten Schulter zu nehmen. Seine überlastete Schulter

wird dadurch leichter und sein rechtes Vorder- wie auch Hinterbein kann wieder nach vorne greifen. So ändert sich auch die Stellung des Pferde-Beckens, der Schwerpunkt verschiebt sich. Die Muskulatur auf der hohlen Seite muss sich dehnen und das schiebende Hinterbein wird zum Tragen aufgefordert. Tragen und schieben beide Hinterbeine gleichermaßen, sind die Schultern frei, dadurch ist der Widerrist offen und der Brustkorb wird angehoben. Zieht mein Pferd an die Hand und schwingt der Rücken nach oben, kann ich die Hinterhand auffordern, mehr Last aufzunehmen. Soll heißen, ich fordere mein Pferd auf, weiter unter den Bauch zu treten, dadurch senkt sich die Kruppe (Becken) ab. Nun bekommen wir mehr Gewicht auf die Hinterhand, der Rücken wölbt sich auf und die Vorhand wird noch freier. Vergleichbar ist dieser Bewegungsablauf mit einem Uhrwerk. Die Zahnräder müssen sich alle drehen, damit die Uhr läuft. Dreht eines der Räder zu langsam, zu schnell oder gar in die falsche Richtung, dann schleifen sie aneinander, nutzen sich ab oder bremsen sich gegenseitig aus. Das Ergebnis wäre fatal, die Uhr ginge kaputt.



Das Pferd ist von Natur aus schief, man nennt dies die natürliche Schiefe. Es wird zwischen einer hohlen und einer händigen Seite unterschieden. Soll heißen, wenn man das Pferd von oben betrachtet, geht eine Krümmung durch das ganze Pferd. Es ist gebogen wie eine Banane. Durch diese seitliche Biegung, zum Beispiel nach links, und durch die zusätzliche Vorderhandlastigkeit verschiebt sich der Schwerpunkt nach vorne rechts und das Pferd stützt sich auf die rechte Schulter. In dem Fall würde man von einem Rechtshänder sprechen. Ist das Pferd nach rechts gebogen, verschiebt sich der Schwerpunkt nach vorne links, dann haben wir es mit einem Linkshänder zu tun. Wieso die Pferde hohl sind, weiß man nicht genau; man geht davon aus, dass es damit im Zusammenhang steht, wie das Pferd als Fohlen im Bauch der Mutter gelegen hat.

*linkshändiges Pferd.*      *gerade gerichtetes Pferd.*      *rechtshändiges Pferd.*



*hohle Seite mit verkürzter Muskulatur.*



*Das Pferd lässt den Hals fallen und ich aktiviere sofort die Hinterhand.*



Das Pferd wird mit der Zeit abkauen und abschnablen. Es wird Ihnen damit zeigen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Als nächstes versuche ich das Pferd anzuhalten. Dafür wechsele ich zu Position «Null» und drehe mich gleichzeitig auf mein Pferd zu. Mit einem Stimmkommando wie «Haaalt» oder «Hooo» unterstütze ich meine Körpersprache. Es kann durchaus auch nützlich sein, dass ich zusätzlich noch die Gerte einsetze, um meinen Wunsch zu verdeutlichen. Ich halte dem Pferd die Gerte vor die Brust oder den Kopf und bewege sie wenn nötig langsam auf und ab. Eine andere Möglichkeit ist, dass ich leicht an der Longe schüttele, damit ich leichte Signale auf die Pferdenase gebe, die das Tier veranlassen stehen zu bleiben.



*Wenn nötig, verwende ich die Gerte, um das Pferd zum Anhalten aufzufordern.*

*Oder ich gebe feine Impulse (schütteln) über die Longe an den Kappzaum.*

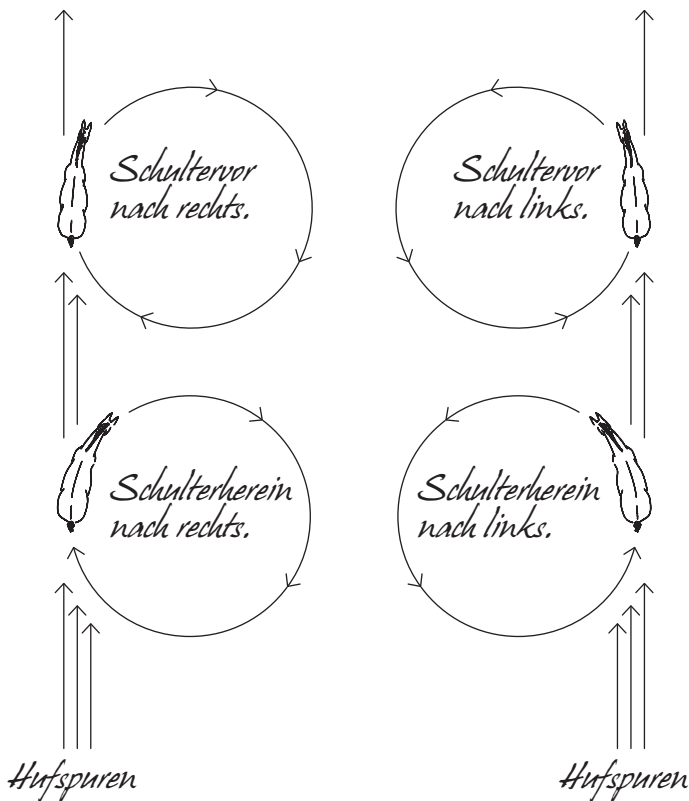


Steht mein Pferd, dann lobe ich sofort. Aus dem Halt versuche ich dann wieder fleißig und gerade nach vorne anzutreten. Ich verlange das Halt in der ersten Zeit immer an der Bande und nur einen kurzen Moment. So kann sich das Tier optisch etwas anlehnen und muss weniger mit seiner Balance kämpfen. Sobald es aber problemlos klappt, gehe ich auf den zweiten oder dritten Hufschlag.

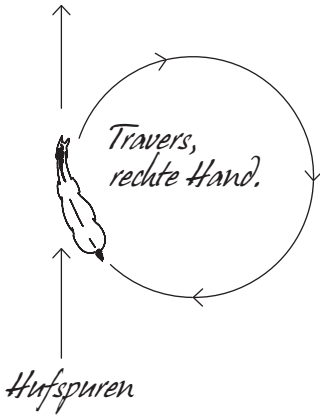
Abhängig davon, in welchem Seitengang Sie unterwegs sind, befinden Sie sich an einer unterschiedlichen Position auf der Volte.

Ob Schultervor oder Schulterherein auf der rechten Hand: Das Pferd befindet sich im oberen linken Viertel der Volte.

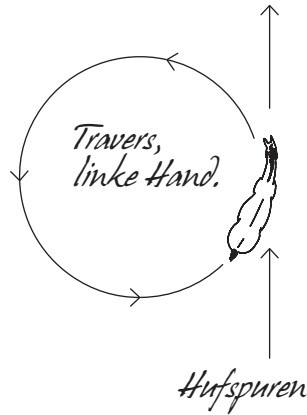
Ob Schultervor oder Schulterherein auf der linken Hand: Das Pferd befindet sich im oberen rechten Viertel der Volte.



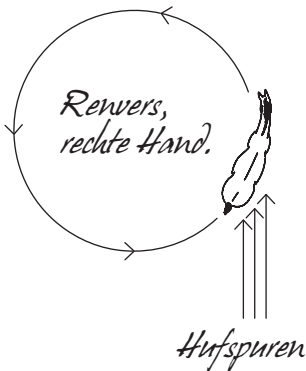
Im Travers auf der rechten Hand befindet sich das Pferd im unteren linken Viertel der Volte.



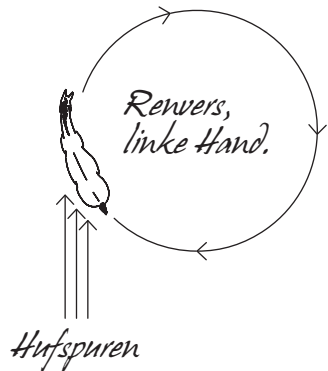
Im Travers auf der linken Hand befindet sich das Pferd im unteren rechten Viertel der Volte.



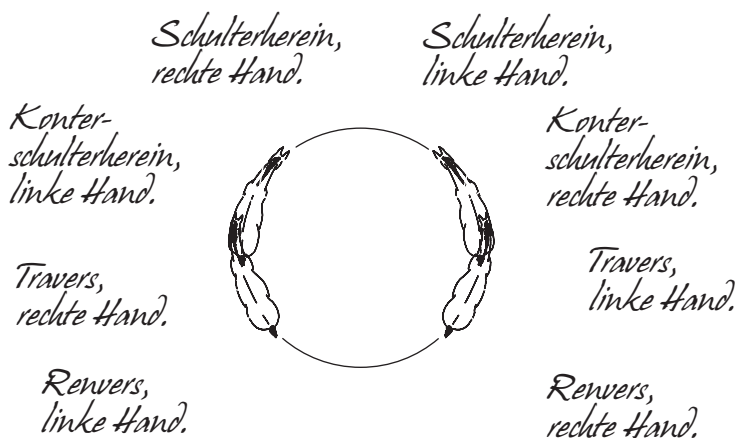
Im Renvers auf der rechten Hand befindet sich das Pferd im unteren rechten Viertel der Volte.



Im Renvers auf der linken Hand befindet sich das Pferd im unteren linken Viertel der Volte.



In einer einzelnen Volte dargestellt, sieht das so aus:



Versuchen Sie sich das zu verinnerlichen, so bekommen Sie kein Durcheinander mit der Biegung.

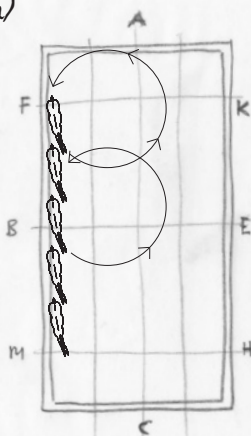
Nun zur Erarbeitung des Schulterhereins.

Ich beginne mit einem kleinen Schulterherein, also mit dem Schultervor. Hierfür starte ich in einer Ecke, vor der langen Seite. Ich wende in der Ecke auf eine Volte ab, mit dem Radius einer Pferdelänge und gehe anschließend im Schultervor an der langen Seite weiter. Sie erkennen nun, das Denken in Volten ist sehr sinnvoll.

Nehmen Sie Ihre innere Schulter leicht zurück und Ihre innere Hüfte verbinden Sie gedanklich mit dem äußeren Pferdeohr. Heben Sie die innere Hand leicht an, um dem Pferd eine Stellung zu geben. Mit dem inneren Schenkel treiben Sie das innere Hinterbein zum Schwerpunkt. Der äußere Schenkel kommt leicht zurück, um ein seitliches Ausweichen der Hinterhand zu vermeiden. Ihr Pferd wird mit ziemlicher Sicherheit bei den

ersten Versuchen ins Schwanken kommen. Wenden Sie deshalb nach einer kurzen Sequenz im Schultervor auf eine Volte ab, um die Biegung aufzufrischen. Oder richten Sie Ihr Pferd gerade, sollte es zu instabil werden. Beginnen Sie dann aus der Volte wieder neu.

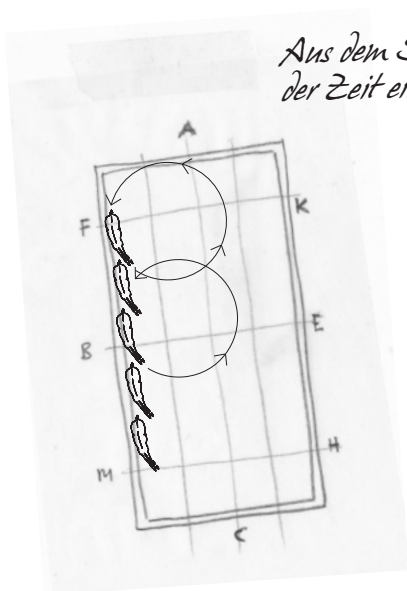
*Zuerst erarbeite ich das Schultervor.  
(kleines Schulterherein)*



Sobald das Pferd an Stabilität gewonnen hat, versuche ich das Schultervor zu verstärken, damit ich mit der Zeit ein Schulterherein bekomme. Hierfür nehme ich meine innere Schulter noch etwas mehr zurück, die Schultern des Reiters sind parallel zu den Schultern des Pferdes. Dann motiviere ich das innere Hinterbein zum Untertreten. Treiben Sie nur, wenn das Bein am Vortreten ist und fangen Sie anschließend das äußere Hinterbein über den äußeren Zügel auf.

Soll heißen, sobald das innere Hinterbein unter Ihnen auf Fußt, schließen Sie die äußere Hand zu einer leichten Faust, um sie

anschließend gleich wieder zu öffnen. So wird sich Ihr Pferd in den Hanken mehr setzen, die Hinterhand wird gestärkt und die Schulter dadurch freier. Stellen Sie sich vor, Sie wollten das Pferd um Ihren inneren Schenkel biegen.

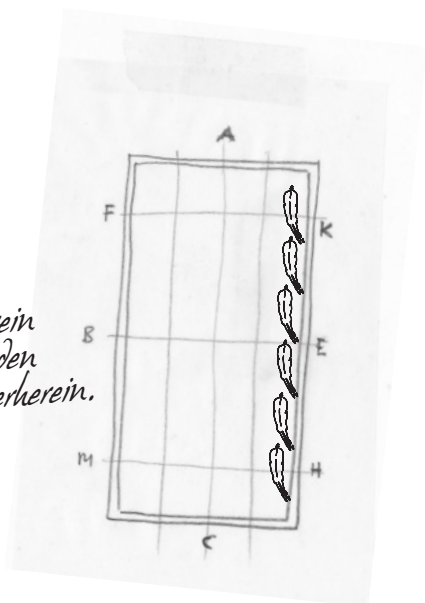


*Aus dem Schultervor gibt es mit der Zeit ein Schulterherein.*

Das Konterschulterherein eignet sich hervorragend für sehr schiefe Pferde. Pferde, denen es ungemein schwerfällt, die Balance in den Schultern zu halten, können über das Konterschulterherein schnell und effizient korrigiert werden. Habe ich es mit einem rechtshändigen Pferd zu tun, reite ich auf die linke Hand im Konterschulterherein und auf die rechte Hand im Schulterherein. So wird die Schulter freier und die Vorhand leichter. Aber bedenken Sie, dass Sie bei diesen Übungen das rechte Hinterbein stärken, welches bei einem rechtshändigen

Tier bereits das stärkere Hinterbein ist. Soll heißen: Auf die händige Seite reiten Sie lediglich Schulterherein, um die Schulter freier zu bekommen. Haben Sie dies erreicht, müssen Sie das Schulterherein zwingend auch auf der hohlen Seite erarbeiten. Denn nur dann wird das schwächere Hinterbein zum Tragen aufgefordert.

*Das Konterschulterherein fällt den meisten Pferden leichter als das Schulterherein.*



Klappt das Schulterherein und das Konterschulterherein auf geraden Linien, versuche ich es nun auf gebogenen Bahnfiguren. Zum Beispiel auf dem Zirkel oder auf Schlangenlinien. Auf gebogenen Linien fühlt es sich meist einfacher an, da sich das Pferd nicht an der Bande orientieren kann. Sie kennen sicher das Gefühl, als wäre die Reithallenwand oder der Reitplatzzaun mit starken Magneten ausgestattet, welche Ihr Pferd fest anziehen. Ohne dass Sie es wollen, geraten Sie ständig auf den äußersten Hufschlag. Auf gebogenen Linien entfällt dies ein