

Der grüne Bogen

Die notwendige Basis für alle und alles

Mobilisieren statt trainieren

Dehnen macht den Unterschied

Praktisches Beispiel zur Bogenspannung

Die Öffnung der Wirbelsäule nach oben

Reitkunst fängt damit an, sein Pferd nicht zu stören

Mobilisieren statt Trainieren

Dehnen macht den Unterschied!

Wie bleibt gesunde, kräftige Muskulatur gesund?

Wie kann weggerittene Muskulatur relativ einfach und schnell wieder aufgebaut werden?

Durch Dehnen, Dehnen und nochmals Dehnen!

Hier helfen keine Globuli, sondern urgesunde Biomechanik. Entspannen, Durchbluten, Dehnen hilft geschädigten Pferderücken, sonst wirklich wenig. Ein verspannter steifer Pferderücken schmerzt und kann die notwendige Bodenspannung nicht halten. Ein betroffenes Pferd in schnellen Gangarten und mit kurzem Zügel reiten zu wollen, erzeugt noch mehr Verspannungen unter unglaublichen Schmerzen und Krämpfen. Tragen müssen im Hohlkreuz ist ein „no go“.

Zum gesunden Reiten gehört ein elastischer Rücken, der sich dem Reitergewicht mühelos entgegen wölbt.

Die Lösung ist so einfach und ist doch so wenig bekannt: Schrittreiten ohne Zügel, einfach ruhig sitzen bleiben und das Pferd in Ruhe lassen, am besten ohne Gebiss. Wäre das nicht die ideale Alternative zu Zwang, Dauervergewaltigung durch reiterliche „Hilfen“, Ausbinder und sinnlosen Übungen, die mit festem Rücken nicht Ziel führend sein können?

Wie einfach könnte es sein, am Feierabend mit und auf seinem Pferd abzuhängen! Reiter lasst eure Seelen baumeln ohne schlechtes Gewissen! Vergesst die Doktrin vom ewigen Kampf und Müssen: Pferde müssen unbedingt gymnastiziert werden um die Mus-

kulatur zu erhalten, Reiter müssen energisch „Hilfen“ geben und so weiter.

Wenn Sie sich endlich zurücknehmen und zuhören, werden Sie großen Erfolg haben. Sobald Ihr Pferd merkt, dass Sie zuhören, wird es sich artikulieren. Es wird sich freudig entspannen, seinen Hals dehnen, den Rücken heben und einen elastischen, geraden, breiten Rücken entwickeln - richtige Sattelung vorausgesetzt. Warum wollen Sie sich nichts schenken lassen?

Um ein gesundes Pferd zu erhalten, müssen Sie nichts anderes geschehen lassen, als Ihr Pferd solange im Schritt in Ruhe laufen lassen, bis es mit Freude einen elastischen gesunden Rücken aufgebaut hat, während Sie passiv über ihr Gewicht als Arbeitsimpuls fungierten und das auch noch genossen haben.

Ihr Lohn ist ein williges, gesundes Pferd, das Ihnen anbieten wird, was es bereits körperlich und seelisch kann. Sie werden besser sitzen, vielleicht sogar butterweich geschaukelt, Sie brauchen kaum noch Zügel. Ihr Pferd kann sich stolz aufrichten, Sie werden den Aufzug im Rücken spüren, wenn es Ihr Gewicht aufnimmt und hält. **Dann wird es Zeit, sich über eine sinnvolle Reitlehre Gedanken zu machen.**

Auch für gesunde voll im Training befindliche Hochleistungspferde sind diese Mobilisierungsphasen sehr förderlich. Die Natur hat diese Entspannungs-/Dehnungsphasen als Grundbedürfnis definiert - anders funktioniert die Biomechanik nicht. Also warum nicht mal testen, ob 50% des Trainings anders gestaltet werden könnte?

Die bestmögliche Dehnung - auch Bogenspannung genannt - ist die einzig heilende Übung die es unter

dem Reiter gibt!

Die einzig notwendige, heilende Grundübung für alle Pferde



Foto 1

Das sanfte genüssliche Dehnen öffnet die Wirbelsäule nach oben.
Wer mit Bogenspannung anfängt, hört mit Versammlung auf. Wer nicht - der nicht.

Praktisches Beispiel zur Bogenspannung

Bogenspannung, oder weshalb Sättel mit horizontaler Biegung (rock) so verkehrt sind.

Foto 2 Tom von schräg hinten (Seite 3)
Was fällt Ihnen zu diesem Foto ein?

Viele Reiter platzen beim Anblick dieses Fotos empört heraus: Der latscht auf der Vorhand! Wirklich? Dieses Pferd läuft nicht auf der Vorhand!

Man könnte dieses Foto auch Vorspiel zu Versammlung und Aufrichtung betiteln: Der tiefe Kopf dehnt das Nackenband, welches die Hebel der langen Dornfortsätze Richtung Kopf zieht, die wiederum das Rückenband dehnen, welches auch alle weiter hinten sitzenden Dornfortsätze nach oben öffnet. **So entstehen Dehnung, Durchblutung, Elastizität, der biomechanisch richtige Beginn eines Reitintervalls.**

Dieses Pferd dehnt seine gesamte Oberlinie. Es hebt den Rücken um das Reitergewicht voll aufzunehmen. Achten Sie auf die runde Kruppe. Dieses Pferd setzt seinen ganzen Körper ein, um seinen Reiter mit schwingendem Rücken zu tragen. Es macht sich rund und spannt seine Oberlinie wie einen Bogen! Dabei kann es gar nicht auf der Vorhand „latschen“!

Der Wallach geht einen ganz kurzen, weichen Jog. Er vermeidet es, seinen Reiter zu werfen. Er wiegt ihn nur sanft, setzt seine kurzen Schritte sehr bewusst und kraftvoll ein. Der Reiter ist passiv, weil er weiß, dass er sich wegen seiner Größe und seines Gewichtes wie ein schwankender Kirchturm anfühlen muss.



Foto 2

Dieses Pferd läuft nicht auf der Vorhand!

Die vorwärts - abwärts gedehnte Oberhalslinie zeigt an, dass der starke elastische Strang des Nackenbands die Dornfortsätze des Widerrists aufrichtet, die ihrerseits das Rückenband anheben.

Weil der Reiter sein Pferd nicht durch Beizäumung daran hindert, Hals und Nacken zu dehnen, kann es dies bewusst und genüsslich in aller Ruhe tun. Der Reiter ist ein 2 m Mann, das Pferd trägt summa summarum 125 kg.

Diese Last muss es auf seinem Rücken ausbalancieren. Hat es die Möglichkeit, Kopf und Hals tief zu nehmen, wölbt sich der Rücken dem Reitergewicht entgegen, erkennbar am „fliegenden Sattel“ - er steht hinten gerade ab.

Der Einsatz der Hinterhand trägt ebenfalls zum Aufbau der für das Aufwölben des Rückens benötigten Spannung bei. Dabei dient die Hinterhand als Gegengewicht des Kraftarmes, damit sich der Tragarm ausbalanciert und aufrichtet.

Tom und Rasstanos sind schon einige Jahre ein gut harmonierendes Paar. Der Wallach hat sich auf Länge und Gewicht seines Reiters eingestellt, weshalb ich diese beiden als Fotomodelle ausgewählt habe. Im Gegensatz zu vielen ständig beigezüumten, englisch gerittenen Warmblütern sieht man diesem Warmblut an, dass es seine Hinterhand regelmäßig kraftvoll einsetzen darf. Er hat ganz wunderbare „Hosen“ an. Als Tom den damals 5jährigen Wallach gekauft hat, war er deutlich weniger bemuskelt, sein Rücken war noch schmal, im Trapezmuskelbereich eingefallen, vor allem aber war die Wirbelsäule im vorderen Drittel bereits nach unten gedrückt. Man konnte nach der Anreitephase beim Züchter dieses Pferdes bereits den Abdruck des Englischsattels im Gewebe erkennen. Außerdem war der Hals unten bemuskelt, nicht wie gewünscht oben. Heute ist die Oberlinie perfekt.

Warum habe ich geschrieben, dass der Wallach seine Hinterhand einsetzen darf? Weil der Reiter ihn nicht durch kurze Zügel blockiert!

Wer riegelt, klopft, zerrt und zieht, wer sein Pferd mit Gewalt in eine seiner Vorstellung entsprechende Form pressen will, nimmt dem Pferd jegliche GEFREUDE sowie seine natürliche Anmut und Würde. Sind Genick und Hals nicht frei, kann das Pferd sein Nackenband nicht bedürfnisgerecht spannen (dehnen), die Dornfortsätze lassen sich nicht nach oben öffnen, das Pferd kann keine artgerechte Biodynamik entwickeln.

Zügeln kann nicht die Antwort auf die Bedürfnisse unserer Pferde sein. Die richtige Antwort ist Zügel weg, loslassen, nicht behindern, nichts erzwingen wollen. Zuhören, Entspannen und Dehnen muss der Reiter ermöglichen. Entspannung muss geschehen dürfen, man kann sie nicht erzwingen. Gesunde Biodynamik hat ihre eigenen Gesetze auf die zu achten ist: Schulterfreiheit, Sattel gut abgepolstert in waagerechter Position über dem Pferd, weit genug hinten - möglichst nahe an der Gewicht ableitenden Muskulatur.

Zum Aufbau der artgerechten Biodynamik benötigen Pferde ihren Hals als Balancierstange, den Kopf als Taktgeber und ihr Genick als Ausgangspunkt für das Spannen des Nackenbandes.

Fast alles, was Reiter heutzutage von ihren Pferden verlangen, verhindert eine artgerechte Biodynamik. Fast alles, was Pferde heutzutage lernen müssen, ist, sich mit deutlich eingeschränkter Biodynamik über die Reiteinheit zu retten. Sie müssen lernen, sich zu verbiegen, sie müssen lernen, dass ihre Reiter sich fast ausschließlich an einer unnatürlichen, erzwungenen

Kopfhaltung orientieren und dabei nicht fühlen, dass sie auf einem harten, steifen Brett sitzen. Die Wahrheit über unsere Trainingsmethoden ist unbegreiflich und erschütternd. Fast alle Pferde weisen deutlich sichtbare Rückenschäden auf, die Sättel graben sich in die Rückenmuskeln ein und dennoch denkt kaum jemand an bessere Sättel, Stoßdämpfer oder über eine artgerechte, gesunde Reitweise nach.

Es geht nicht nur besser, es geht ohne Zwang, Kampf und Krampf und es geht die Gesundheit erhaltend! Deshalb schreibe ich dieses Buch. Haben Sie jemals ein Pferd geritten, das sich stolz gefreut hat? Das mit federnden Bewegungen und katzenhaft elastischem Rücken seine Kraft anmutig präsentiert hat? Mein Lehrmeister der Araberhengst Janbu war so einer. Er hat mich gelehrt! Mit Geduld und Sanftmut hat er mir gezeigt, wie Reiterei auch sein kann.



Foto 3

Die Hinterhand fusst energischer, die Vorhand hebt sich.

Da der Reiter das Pferd nicht in eine fiktive Form nach seiner Vorstellung presst, sondern auf seine Physiognomie Rücksicht nimmt, kann es seine Balancierstange nach seinem Bedürfnis und Empfinden einsetzen. Es ist das Bedürfnis des Pferdes, seinen Rücken aufzuwölben, damit es den Reiter mit für beide Partner angenehm schwingendem Rücken tragen kann. Dazu benötigt es eine kraftvolle aktive Hinterhand. Deren Schritte sind anfangs (zu Beginn des Reitens) klein, dennoch kraftvoll und elastisch, später deutlich raumgreifender. Dadurch hebt sich der vordere Teil des Pferdekörpers deutlich an. Je aktiver und raumgreifender die Hinterhand tritt, desto mehr heben sich Schultern, Hals und Kopf. Schwung entwickelt sich von hinten nach vorne. Mehr Aufrichtung und Versammlung entstehen durch mehr Hinterhandeinsatz. Die großen Muskeln der Hinterhand übertragen das Gewicht von Pferd und Reiter auch auf die Knochen der Seitenfortsätze der Lendenwirbelsäule, wo es nach den Gesetzen der Schwerkraft ihrer Aufrichtung dient. Das abzuleitende Gewicht wird von den Muskeln auf die Beckenknochen übertragen, die es über die Knochen der Hinterbeine in den Boden ableiten.

Der Umkehrschluss, dass kurze Zügel und eine erzwungene Aufrichtung des Halses die Hinterhand zum Untertreten und Gewicht aufnehmen aktivieren ist fatal. Eine erzwungene Haltung von Kopf und Hals blockiert die Hinterhand.

Der große Unterschied zum Wildpferdehengst am Strand ([Biodynamik Seite 15](#)) besteht darin, dass ein gerittenes Pferd seinen Reiter stemmen muss. Diesen Kraftakt kann es nur ohne Rückenschaden bewältigen, wenn es seinen elastischen, kräftigen Rücken aufgewölbt unter Spannung halten kann. Als Gegengewicht zum Reiter muss es seine Hinterhand vermehrt ein-

setzen, vergleichbar einem Menschen, der einen Bierkasten Rücken schonend hebt, indem er das Gewicht über Oberschenkel und Gesäßmuskulatur mit rundem Rücken aufnimmt, während er die Beine mit gut gewinkelten Knien in den Boden stemmt. Genau diese Bewegung muss ein Pferd ebenfalls vollziehen. Die Hinterhand dient dem Pferd als Gegengewicht wie bei einem Kran.

Die Körperhaltung, die das Pferd dabei einnimmt ist sehr unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig. Aber jede Bewegung muss mit rundem, aufgewölbtem Rücken stattfinden. Wer hat schon einmal ein Zugpferd beobachtet? Beim Anziehen dehnen sich Kopf und Hals in schönem Bogen nach vorne unten, während sich die Hinterhand absenkt um sich in den Boden zu stemmen. Damit möchte ich zum Ausdruck bringen, dass der lange tiefe Hals und die „Hankenbeugung“ ein Grundbedürfnis von Pferden sind. Pferde möchten diese Bewegung unbedingt ausführen – das Problem ist nur, dass die meisten Reiter sie daran hindern. **Der Durchschnittreiter kämpft einen aussichtslosen Kampf gegen sein Pferd.** Wie viele Reiter reiten mit gesenktem, zur Seite geneigtem Kopf, damit sie die Kopfhaltung ihres Pferdes immer im Blick haben? Sie jagen dabei dem Phantom einer unnatürlichen Haltung nach, zwingen ihr Pferd in eine sinnfreie Haltung und bereiten dem geliebten Tier unerträgliche Schmerzen und Verspannungen. Dabei ginge alles ganz von selbst, wenn man die Pferde nur einfach in Ruhe ließe.

Pferde haben wie jedes Lebewesen einen natürlichen Bewegungsablauf. Dabei handelt es sich um grundlegende Bedürfnisse. Pferde können denken, sie können fühlen und wissen deshalb sehr viel besser als die Reiter, wie sie sich bewegen sollten. Es macht überhaupt keinen Sinn, ihnen jeden Schritt und

die Kopfhaltung vorschreiben zu wollen. Wer gut reiten will, muss fühlen lernen. Dressurlektionen sind gefühlvoll zu entwickeln und nicht mit Gewalt zu zerrn. Ich höre immer wieder Ausreden wie: „Dieses Pferd kann nicht im Gelände am langen Zügel geritten werden, es fällt über sein Beine!“ Aber mit einem 5ten Bein im Maul kann es Piaffieren. Aha!

Reiten könnte so schön und vor allem auch so einfach sein. Reitkunst fängt damit an, sein Pferd nicht zu stören. Pferde sind willige Partner und keine Feinde. Dem geliebten Partner rücksichtslos Schmerzen zu bereiten und ihm eine unnatürliche Haltung aufzuzwingen ist niveaulos. Wer sein Pferd bereits in der Box ausbindet und nach der Dressurstunde auf zwickenden Sätteln auch noch riegelnd zurück zum Stall reitet, wird niemals ein gesundes Pferd mit einer gesunden Oberlinie und Gehfreude haben. Jeder Reiter ist verpflichtet, sich einzufühlen, dann wird aus dem Kampf endlich Harmonie.

Wer sich auf sein Pferd setzt, sollte sich auf das zufriedene Gurren und Stöhnen während der Dehnungsphase freuen, den Aufzug fühlen, der nach dem Aufsitzen nach oben geht und nicht wieder runter. Auf einen wunderbaren Bergaufgalopp, freudig und würdevoll (ohne Zügel) gesprungen auf ein leichtes Zungenschmalzen hin. Das ist Reiten, das ist Harmonie, das ist Glück.

Mit diesem Buch möchte ich die Basis für Verständnis und schmerzfreies Reiten legen, die Grundlagen gewissenhaft beschreiben. Hier finden Sie keine Anleitung bis Klasse S, sondern die Basis, die alle so langweilig finden, dass sie einfach weggelassen wird.

Wer die artgerechte Biodynamik zulässt, wer sein Pferd nicht stört, wird auf einem reiterlichen Niveau anfangen, das andere nie erreichen. Reitkunst fängt damit an, sein Pferd nicht zu stören!



Foto 4

Je raumgreifender die Hinterhand fußt, desto höher heben sich Vorhand, Schultern, Hals und Kopf.

Selbstversuch

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dann beugen sie sich mit lockerem Hals und hängendem Kopf entspannt nach vorne bis Sie eine angenehme Dehnung bis in den unteren Rücken spüren. Jetzt richten Sie sich wieder auf, machen ein Doppelkinn – damit zäumen Sie sich selbst bei – und jetzt versuchen Sie erneut, Ihre Wirbelsäule zu dehnen und sich nach vorne zu beugen. Richtig! Das geht nicht!