

1. „Pferde brauchen keine Aufwärmphase.“

Das lässt viele die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Am langen Zügel ein paar Runden im Schritt ist für die meisten Reiter der Beginn einer Reiteinheit: gemütliches Einstimmen auf die Arbeit, Warmreiten, Lösen.

Dr. Birgit Schock

„Die Frage ist, was versteht man unter Aufwärmphase? In vielen Ställen sieht man, dass am hingeebenen Zügel außen um die Reitbahn herum im Schritt geritten und das als Aufwärmphase verstanden wird. ‚Dahinlatschen‘ im Schritt hilft dem Pferd aber nicht, das möglicherweise über 20 Stunden in der Box gestanden hat, seine Verspannungen zu lösen. Es wird eher unkonzentriert und ermüdet, seine Schonhaltung wird unterstützt. Vielmehr sollte das Pferd bei Betreten der Reitbahn sofort ins Gleichgewicht gebracht werden und konzentriert auf die Hilfen des Reiters bzw. Ausbilders achten. Das verhindert Fehlbelastung und Überforderung.“

Das Motto der Oliveira Stables zum Thema Aufwärmen lautet ‚Riding is preparation‘. Auch mental soll das Pferd sich auf die kommenden Lektionen einstellen, aufmerksam und konzentriert. Ab Betreten der Box verlangt der Reiter oder Ausbilder vom Pferd Disziplin. Insofern stellt jeder einzelne Moment der Reiteinheit wiederum die Vorbereitung für die nächste Lektion dar. Abhängig von Alter, Gesundheit, Ausbildungsstand wird dem Pferd entsprechend mit der Arbeit begonnen. Üblicherweise mit Mobilisation an der Hand und Flexionen, beides wird nach dem Aufsitzen nochmal unter dem Sattel ge-



macht. Damit scannt man sozusagen den Körper des Pferdes durch, um jeden Tag neu zu erspüren, was das Pferd heute braucht; um es ins Gleichgewicht zu bringen und das Training zu gestalten. Hiermit ist alles erfüllt, was die FN von der Aufwärmphase wünscht und sogar noch mehr, denn es wird sofort, von der ersten Sekunde des Betretens der Reitbahn an, auf die individuelle Befindlichkeit dieses Pferdes an diesem Tag eingegangen.

Nur nennt Manuel Jorge de Oliveira dies nicht dogmatisch ‚Aufwärmphase‘ und gibt irgendwelche Zeiten und Gangarten vor. Das Aufwärmen kann sich auch je nach Tagesform und Rasse unterscheiden. Wie in der humanen Sportphysiotherapie gilt das Aufwärmen auch der mentalen Einstimmung.“



DR. BIRGIT SCHOCK

ist Tierärztin mit eigener Praxis und Zusatzausbildung in Physiotherapie und Osteopathie. Sie begann klassisch im örtlichen Reitverein. Auf der Suche nach pferdegerechter, feiner Ausbildung ritt sie bei Claus Penquitt, Egon von Neindorff, Steffi Ruddigkeit und ist nun bei Manuel Jorge de Oliveira angekommen, überzeugt und nicht mehr auf der Suche.

Denise Reichenwallner

„Und ob sie die brauchen! Sie ist unabdingbar und die Basis jeder Reiteinheit, das Fundament jedes anspruchsvollen Trainings. Wie bei jedem Spitzensportler auch steht vor der Höchstleistung immer erst das Dehnungs- und Aufwärmprogramm, um den ganzen Körper auf die anstehende Aufgabe vorzubereiten.“

Anstelle der üblichen 20 Minuten geradeaus oder am Zirkel in Schritt, Trab, liegt in der klassischen Arbeit beim Aufwärmen besonderes Augenmerk auf der Geraderichtung durch Flexionen und Mobilisation an der Hand und durch Seitengänge unterm Sattel. Der wohl am häufigsten zitierte und dabei am meisten falsch verstandene Satz der Reitgeschichte ist

wohl: ‚Reite dein Pferd vorwärts und richte es gerade!‘. Wer Steinbrecht ganz gelesen und seine Arbeit ▶

1. „Pferde brauchen keine Aufwärmphase.“

verstanden hat, weiß, dass er mit ‚vorwärts‘ Schubkraft meinte. Das Geraderichten war keinesfalls ein geradeaus Reiten, nein, man machte sich Seitengänge zu Nutze, um Asymmetrien zu beheben und somit das Pferd eben ‚gerade zu richten‘.

Ruhiges Seitwärts, ohne dabei das Vorwärts zu verlieren, gibt den Gelenken, Sehnen und Bändern genug Zeit und fördert die Produktion der Synovia, sämtliche Partien des Pferdekörpers werden gedehnt und gekräftigt. Dann kann das Pferd in die nächsthöhere Gangart mit weiterführenden Übungen geritten werden. Das ist das Aufwärmen im klassischen Sinne.“

Stephanie Wiener

„Jedes Pferd ist ein Individuum und muss auch täglich aufs Neue entsprechend individuell und tagesformabhängig trainiert werden. Wie also wärmt man richtig auf?“

Gezielte Dehnübungen helfen dem Pferd, möglichst seine gesamte Muskulatur vor der eigentlichen Arbeit zu aktivieren. Am besten geeignet sind hierfür die Flexionen und Mobilisationen an der Hand, noch bevor der Reiter in den Sattel steigt. Bei den Flexionen werden die Muskeln der Ganasche, des Halses verbunden und damit im Weiteren auch die Muskelketten der Ober- und Unterlinie angesprochen. Bei der Mobilisation aktiviert man zusätzlich auch noch die verschiedenen Bauchmuskeln, die der Hüfte und der kompletten Hinterhand, indem man das Pferd langsam und bewusst um sich herumtreten lässt. Je nach der Position des Halses und dem Grad der Abstellung kann man auch noch die gezielte Dehnung der einzelnen Seiten über die Längsbiegung des Pferdes erreichen.

Während diese Arbeit an der Hand bei manchen Pferden schon eine geraume Zeit einnehmen kann, führt man bei anderen diese Übun-

gen direkt unter dem Sattel aus, ohne zuvor an der Hand gearbeitet zu haben. Auch aus dem Sattel lassen sich die seitlichen Flexionen und die Mobilisationen in verschiedenen Abstellungen gut erarbeiten. Anschließend können je nach Ausbildungsstand des Pferdes verschiedene Seitengänge zur weiteren Lösung verspannter Muskelpartien geritten werden. Zwischendurch gibt man dem Pferd immer eine Pause am hingeebenen Zügel, in der es sich am besten im Stand oder auch im Schritt strecken kann, bevor die Arbeit fortgesetzt wird.

Was aber weder dem jungen, noch dem erfahrenen Pferd von Nutzen ist, ist ein vor sich hin latschen auf der Vorhand, Runde um Runde in der Reithalle, während seine Reiterin Smalltalk mit der Kollegin betreibt. Das wäre so, als würde der Sportler sich aufwärmen, indem er zum nächsten Kiosk schlendert... So eine ‚Aufwärmphase‘ nützt wirklich niemandem!“



STEPHANIE WIENER

ist Heilpraktikerin und führt eine Praxis für Naturheilkunde mit Osteopathie, Akupunktur, Mykotherapie, Physiotherapie und Akupunktur für Pferd und Hund sowie Fortbildungen und Seminare. Nach langer Suche nach Trainern für feines Reiten und klassische Reiterei reitet sie seit 3 Jahren vertikal mit Myriam Hussein und absolviert die Escola de Equitação.

Manuel Jorge de Oliveira

„Pferde brauchen keine Aufwärmphase im herkömmlichen Sinne am langen Zügel. Viel wichtiger sind Mobilisationen und Flexionen, bevor überhaupt ein Fuß in den Steigbügel gesetzt wird. Dies gibt dem Pferd von Anfang an Balance, anstatt ihm diese zu nehmen.“