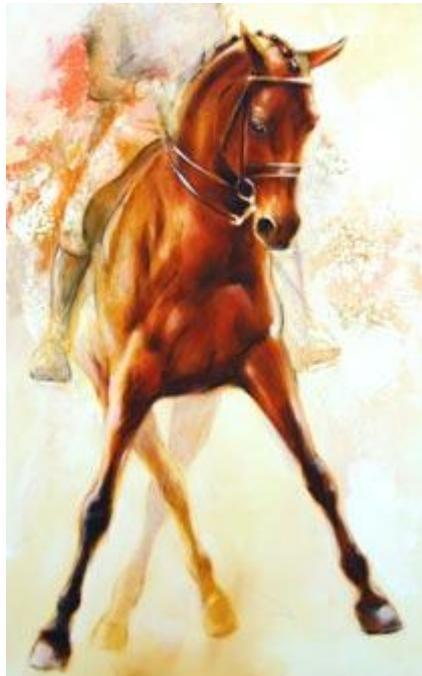


Abschlussarbeit Vereinstrainer-Ausbildung

Schenkelweichen & Seitengänge



Schulterherein ist das Aspirin der Reiterei

– es heilt alles

Nuno Oliveira

September 2008 * Eva Siegenthaler

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	2
2.	Schenkelweichen.....	4
	Wie sieht es aus und was bringt?	
	Hilfengebung	
3.	Schulterherein & Konterschulterherein.....	6
	<i>Schulterherein</i>	
	Wie sieht es aus und was bringt?	
	Hilfengebung	
	<i>Konterschulterherein</i>	
	Wie sieht es aus und was bringt?	
	Hilfengebung	
4.	Travers & Renvers.....	10
	<i>Travers</i>	
	Wie sieht es aus und was bringt?	
	Hilfengebung	
	<i>Renvers</i>	
	Wie sieht es aus und was bringt?	
	Hilfengebung	
5.	Traversalen.....	12
	Wie sieht es aus und was bringt?	
	Hilfengebung	
6.	Zusammenfassung.....	13
7.	Schlussgedanken.....	14
8.	Literaturverzeichnis.....	15

1. Einleitung

„Diese Übung hat sofort eine so vortreffliche Wirkung, dass ich sie als die erste und letzte aller Lektionen ansehe, in denen man ein Pferd unterrichten muss, um ihm Geschmeidigkeit und vollkommene Freiheit in allen seinen Körperteilen zu verschaffen.“

François Robinchon de la Guérinière (* 1688; † 1751)

Das Thema „Schenkelweichen und Seitengänge“ fasziniert mich im Alltag mit dem Pferd so sehr, dass diese Arbeit DIE Gelegenheit darstellt, diese Themen gründlich zu bearbeiten. Beim durchblättern der gängigen Literatur kann man schnell feststellen, dass eine Kontroverse herrscht zwischen der „FN- Reiterei“ und „alternativen“ klassischen Lehrern. Vor allem geht es in dieser Diskussion um den Sinn oder die Berechtigung für das Reiten von Schenkelweichen und um die Gewichtshilfen für Schenkelweichen und Seitengänge.

Ich mache mich auf die Suche nach einer anatomisch und physikalisch begründeten Anleitung für das Reiten von Schenkelweichen und Seitengängen. Basis bilden die Richtlinien für Reiten und Fahren der deutschen reiterlichen Vereinigung FN. Texte aus den FN-Richtlinien sind zur besseren Übersicht umrandet dargestellt.

Definition: Als Seitengänge werden Vorwärts-Seitwärts-Bewegungen mit gleichmässiger Längsbiegung bezeichnet, die in entsprechender Versammlung geritten werden. Takt, Tempo und Bewegungsfluss bleiben erhalten. Insofern gehören alle Formen des Schenkelweichens nicht zu den Seitengängen, da das Pferd hierbei nur gestellt, aber nicht gebogen ist und auch nicht versammelt sein muss.

Als Seitengänge werden die Lektionen Schulterherein, Travers, Renvers und die Traversalen bezeichnet.

Ausgangspunkt für die Seitengänge ist die korrekte Längsbiegung auf gebogenen Hufschlaglinien. Das Pferd muss sich dabei um den inneren Schenkel biegen lassen, an den äusseren Zügel herantreten und halbe Paraden willig annehmen. Ein gewisses Mass an Versammlung muss vorhanden sein.

Weshalb Seitengänge?

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| - Gymnastizierung | - Geraderichtung | - Durchlässigkeit |
| - Hankenbeugung | - Schulterfreiheit | - Gleichgewicht |
| - Gehorsam | - Geschmeidigkeit | - Tragkraft |
| - Verstärkungen | | |

Schenkelweichen und Seitengänge

Folgende Reitmeister und –Lehren habe ich zum Vergleich herangezogen:

FN

In Anlehnung an die bewährten Reitvorschriften vorheriger Jahrzehnte soll durch die Richtlinien eine einheitliche Ausbildung in den Reit- und Fahrvereinen, den Reit- und Fahrschulen und in den privaten Ausbildungsbetrieben gewährleistet werden. Die Ausbildung des Reiters und des Pferdes erfolgt nach den Grundsätzen der klassischen Reitkunst.

Wolfgang Hölzel und Martin Plewa (*1950)

Martin Plewa war Bundestrainer der deutschen Vielseitigkeitsreiter und Teilnehmer an Welt- und Europameisterschaften Vielseitigkeit. Wolfgang Hölzel war Nationaltrainer der australischen Dressur- und Vielseitigkeitsreiter. Beide haben einen umfassenden Erfahrungsschatz, den sie durch jahrzehntelanges Training von Reitern und Pferden bis zu den höchsten Klassen und Wettbewerben gewonnen haben.

Dr. med. vet. Robert Stodulka

Fachtierarzt für Physiotherapie und Rehabilitationsmedizin und allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für Veterinärmedizin und komplementäre Veterinärmedizin.

Er schlägt eine Brücke zwischen der Anatomie und Biomechanik des Pferdes und einem sinnvollen, für das Pferd nachvollziehbaren Ausbildungsweg.

Dr. med. vet. Gerhard Heuschmann (*1959)

Der Pferdewirt und Tierarzt und Autor des Buches „Finger in der Wunde“ ist unter anderem zuständig für den Unterricht an der Deutschen Reitschule in Warendorf

Philippe Karl (* 1947)

Der Gründer der Schule der Légèreté erwarb 1971 das staatliche Reitlehrerdiplom.

Von 1972 bis 1979 leitet er die Abteilung Reiten am Centre d'Enseignement Zootechnique in Rambouillet. Von 1980 bis 1985 führt er seine eigene Reitschule. In all diesen Jahren startet er regelmäßig auf Vielseitigkeits- und Springturnieren.

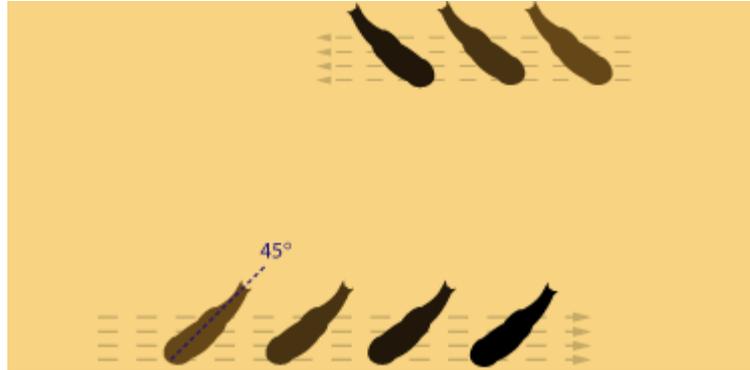
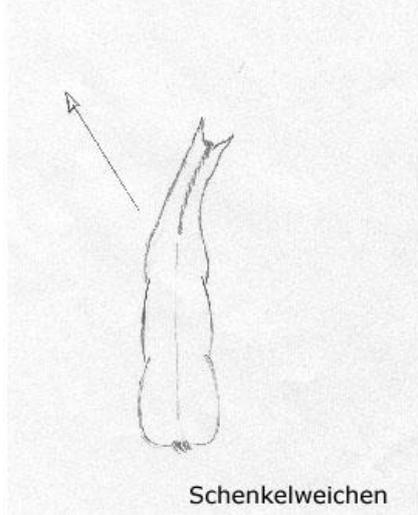
1985 wird er als Bereiter Mitglied des renommierten Cadre Noir.

Bent Branderup (* 1964)

Der Gründer der „Akademischen Reitkunst“ lernte bei Nuno Olivera und bei Egon von Neindorff.

2. Schenkelweichen

Wie sieht es aus und was bringt's?



Schenkelweichen gehört zu den lösenden Lektionen und fördert die Durchlässigkeit des Pferdes, besonders für seitwärts treibende Hilfen.

Beim Schenkelweichen bewegt sich das Pferd mit geringer Stellung, aber ohne Rippenbiegung, vorwärts seitwärts auf 2 Hufschlägen. Dabei treten die inneren Füße gleichmässig vor und über die äusseren. Die Stellung erfolgt immer zur Seite des seitwärts treibenden Schenkels, der somit zum inneren Schenkel wird. Das Schenkelweichen wird im Schritt, oder von fortgeschritteneren Reitern auf entsprechenden Pferden auch im Arbeitstrab geritten. Es sollte jeweils nur über kürzere Strecken erfolgen.

Hölzel und Plewa: Das Schenkelweichen gehört zu den lösenden Übungen und dient vor allem dazu, die Wirkung der einseitigen Hilfen zu festigen, zu verfeinern und damit die Biegearbeit vorzubereiten.

Die schwierigste, aber auch die effektivste Form des Schenkelweichens ist das Übertreten lassen an der offenen Zirkelseite. Diese Übung ist ein gutes Mittel, dein Pferd auf den inneren Schenkel abzustimmen. Du kannst dann bei der anschliessenden Biegearbeit im Trabe mit der inneren Wade besser durchfühlen. Du stimmst das Pferd also auf der Hand auf deinen inneren Schenkel ab, auf der du an der Biegung arbeiten willst.

Stodulka: Schenkelweichen hat lediglich den Zweck, das Pferd auf den seitwärts treibenden Schenkel zu sensibilisieren und so Pferden mit mangelnder Tragkraft ein Gefühl für das seitliche Übertreten zu geben. Die Übung hat wie die Vorhandwendung gehorsambildende, aber wenig gymnastizierende Funktion. Allerdings kann das Schenkelweichen im Wechsel zwischen den Seitengängen biegungsverbessernd wirken, da die Pferde ungezwungener gehen können. Dadurch ist es möglich, Spannungen wegzureiten, die durch starkes Versammeln entstanden sind.

Schenkelweichen dient als Vorübung für die Seitengänge und zum Verbessern der Schulterbeweglichkeit.

Schenkelweichen und Seitengänge

Branderups klare Meinung über das Schenkelweichen: Schenkelweichen hat im Rahmen der akademischen Ausbildung keine Berechtigung und ist abzulehnen, da das Pferd hier an seinem Schwerpunkt vorbeitrifft.

Karl bezeichnet das Schenkelweichen als eine unnütze Mode, die das Schulterherein als Basislektion verdrängt. Sein Gedanke: Wie kann man ein Pferd geschmeidig machen, ohne es zu biegen?

Heuschmann, der das Schenkelweichen oft benützt hat darauf eine Antwort: Das weite Übertreten im Schenkelweichen dehnt die „Hamstrings“ (*m.semitendinosus*, *m.membranosus*) und damit auch die Rückenmuskulatur so sehr, dass das Pferd sich nach abwechselnd Schenkelweichen links und rechts so löst, dass der Rücken sich hebt und das Pferd losgelassen den Weg in die Dehnungshaltung sucht.

Heuschmann praktiziert jedoch ein „Schenkelweichen“ zu „Therapiezwecken“ folgendermassen: Die Hand ist einzig und allein dazu zuständig, das Pferd am geraden vorwärtsgehen zu hindern. Schenkel und Gerte sorgen für das Übertreten der Hinterbeine. Sobald das Pferd die Seitwärtsbewegung begriffen hat, praktiziert Heuschmann das Weichen auf gebogenen Linien. Dabei biegt sich das Pferd automatisch geringfügig und wir kommen von einem Schenkelweichen, wie es die FN beschreibt, weg. Oder anders gesagt: da Heuschmann auf ein korrektes Stellen im Schenkelweichen verzichtet (er reitet es gerne auch einhändig), und Biegung seitens des Pferdes gerne annimmt, spricht man wohl besser gar nicht von einem Schenkelweichen.

Hilfengebung

Gewicht auf dem inneren Gesässknochen

Stodulka: Der Reiter sitzt mit den inneren Gesässknochen auf dem Pferd, im Gegensatz zu den Seitengängen, jedoch nicht in Bewegungsrichtung, da das Pferd hierbei keine Längsbiegung hat und folglich auch den äusseren, zu dehnenden Rückenmuskel nicht frei haben muss.

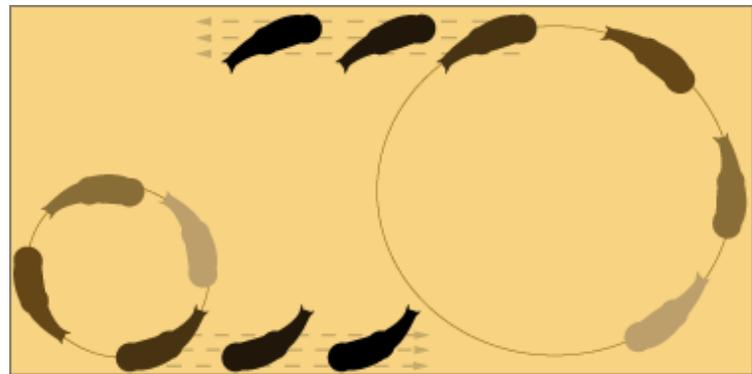
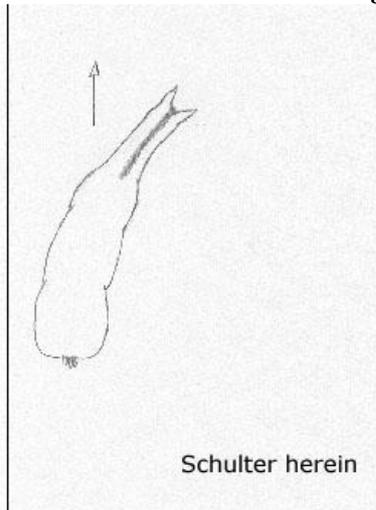
3. Schulterherein & Konterschulterherein

Schulterherein

Das Schulterherein ist die grundlegende Lektion der weiterführenden dressurmässigen Ausbildung, da sich in dieser Übung viele Eigenschaften des richtig gerittenen Pferdes widerspiegeln.

Banderup: Die wichtigste Bewegung auf zwei Hufschlägen ist zweifellos das Schulterherein. Diese Lektion bildet nicht nur das Rückgrat für die Ausbildung in den übrigen Seitengängen, sondern sie ist auch für das Geraderichten des Pferdes von ausschlaggebender Bedeutung.

Wie sieht es aus und was bringt?



Stodulka: Durch vermehrte Hankenbeugung durch ein Absenken der inneren Hüfte resultiert die freiere Bewegung der äusseren Schulter, da diese durch das innere Hinterbein unterstützt wird.

Durch Dehnung der äusseren Rückenmuskelpartien und des äusseren Kopf-Arm-Muskels erhöht sich die Anlehnungsbereitschaft an den äusseren Zügel. Das Genick wird lockerer, die Kiefergelenke entspannt und das Pferd beginnt zu kauen und wird gleichzeitig durch den inneren Schenkel aktiviert, am Innenzügel leichter. Abhängig vom Ausbildungsgrad wirkt diese Übung versammelnd und lösend.

Auch junge Pferde sollten möglichst bald mit dem Schulterherein vertraut gemacht werden, da es wesentlich am Geraderichten beteiligt ist.

Ist das Schulterherein auf geraden Linien genügend gefestigt, können die Anforderungen durch die Ausführung auf gebogenen Linien sinnvoll gesteigert werden. Solche Übungen sind aber nur effektiv, wenn die gebogenen Linien präzise eingehalten werden. Zu Übungszwecken lässt sich der Seitengang auch über die kurze Seite ausführen. Die Ecken sind abzurunden. Der Reiter muss das Pferd dabei sicher vor sich behalten und die äusseren verwahrenden Hilfen konsequent einsetzen.

Beim Schulterherein auf gebogener Linie hat die Hinterhand den längeren Weg, wodurch der innere Hinterfuss zu vermehrter Aktivität veranlasst wird. Es erfordert sehr viel Gefühl des Reiters, die Hinterhand hierbei genau auf der gewünschten Linie fassen zu lassen. Der äussere Schenkel muss besonders darauf achten, dass die Hinterhand nicht nach aussen ausweicht.

Schenkelweichen und Seitengänge

Branderup: Die Aufgabe des Schulterhereins besteht darin, dem Pferd beizubringen, mit dem inneren Hinterbein unter seinen Schwerpunkt zu treten. Hat ein Pferd sich auf einer Seite festgemacht, dient diese Übung dazu, das Pferd zu lösen und von hinten zu aktivieren. Besonders auf dem Zirkel, da die Hinterbeine beim Schulterherein auf dem Zirkel einen weiteren Weg gehen müssen als die Vorderbeine und dadurch aktiver werden.

Durch das Schulterherein werden Sie in der Lage sein, auf beiden Händen jeweils das innere Hinterbein Ihres Pferdes unter den Schwerpunkt hineinzuführen.

Hölzel: bevor du Schulterherein reitest, muss dein Pferd gelernt haben, auf dem Zirkel und in den Volten mit dem inneren Hinterfuss vermehrt Last aufzunehmen. Zu Beginn übst du Schulterherein am besten auf dem Zirkel. Über Schultervor verlangst du allmählich mehr Abstellung (bis zu einem Schritt), wobei Takt und Biegung erhalten bleiben müssen. Dies übst du in kurzen Reprisen, wobei auf den Wechsel zwischen Seitengang und Vorwärtsreiten auf geraden Linien Wert zu legen ist. Sobald das Pferd sich auf den Zirkel im Schulterherein mühelos tragen kann, übst du diese Lektion an der langen Seite. (Gegensatz zu FN)

Karl: mit diesen einfachen kohärenten und natürlichen Hilfen kann diese wichtige Übung bereits von Beginn der Ausbildung an erarbeitet werden und führt zu bemerkenswerten Erfolgen.

Hilfengebung:

- Der innere Gesässknochen wird vermehrt belastet
- Der innere Schenkel liegt am Gurt, treibt das Pferd vorwärts seitwärts, sorgt für die Rippenbiegung und veranlasst den inneren Hinterfuss zur vermehrten Lastaufnahme
- Der äussere Schenkel liegt verwahrend hinter dem Gurt und sorgt dafür, dass das Pferd nicht mit dem äusseren Hinterbein ausfällt
- Der innere Zügel, der nachgefasst wurde, führt bei der Einleitung der Lektion die Vorhand nach innen und ist in Verbindung mit dem inneren Schenkel für eine gleichmässige Längsbiegung verantwortlich
- Der äussere, verwahrende Zügel gibt etwas nach, um die äussere Schulter vorzulassen. Er begrenzt jedoch gleichzeitig die Stellung des Pferdes.

Stodulka: Der Reiter belastet tendenziell vermehrt den inneren Gesässknochen, um so den äusseren, zu dehnenden Rückenmuskel zu entlasten. Der innere Schenkel wirkt seitwärtstreibend, der äussere bleibt verwahrend, also biegungerhaltend hinter dem Gurt.

Karls Grundsatz: Balance vor Biegung

Karl: 2 Phasen des Bewegungsablaufs im Schulterherein bedingen folgende Hilfen: 1. Phase (Schulterherein rechts). Das rechte Hinterbein tritt vor: Durch das Untertreten des rechten Hinterbeins senken sich die rechte Hüfte und die rechte Rückenhälfte des Pferdes. Die rechte Hüfte des Reiters bewegt sich nach unten. Dies ist der Moment, in dem er mit dem inneren Schenkel bei Bedarf das diagonale Untertreten des rechten Hinterbeins unterstützen kann

2. Phase. Das rechte Hinterbein befindet sich am Boden: Dies ist die Schubphase der Bewegung: Das rechte Hinterbein schiebt in Richtung der linken Schulter. Die rechte Hüfte des Pferdes hebt sich, seine linke Hüfte und die linke Hälfte seines Rückens senken sich. In dieser Phase bewegt sich die linke Hüfte des Reiters nach unten. Dies ist der geeignete Moment, um die Seitwärtsbewegung nach links durch vermehrte Belastung des linken Gesässknochens zu unterstützen und zu begleiten. (Anschauung in Bewegung)

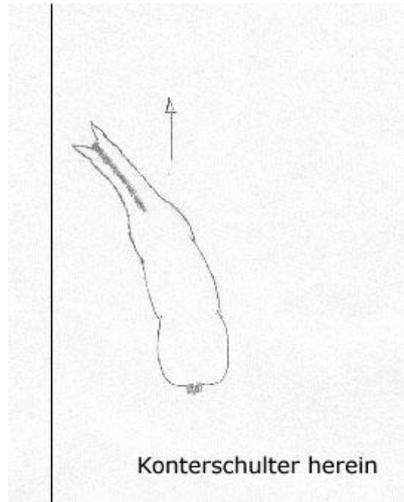
Schenkelweichen und Seitengänge

Karl unterscheidet jedoch die Hilfengebung im Schulterherein auf der geraden Linie von der auf der gebogenen Linie: Schulterherein rechts auf dem Zirkel: Das Pferd bewegt sich nach rechts, indem es bei jedem Schritt um sein rechtes Vorderbein herum wendet. Es verlagert sein Gewicht also in Richtung der inneren Schulter. Der Reiter sitzt nach rechts.

Branderup: Der innere Sitzknochen ist wie ein Finger, der dort auf den Boden zeigt, wo das innere Hinterbein hintreten soll. Deshalb setzen Sie sich nie auf den äusseren Sitzknochen, auch wenn die Übung so im ersten Moment vielleicht leichter durchzuführen zu sein scheint. Andererseits dürfen Sie sich auch nicht nach innen neigen, dies wäre gegen die Statik! Darum müssen wir einen Kompromiss finden zwischen dem physiologischen Sitz und dem statischen Sitz: Der innere Sitzknochen muss tiefer sinken als der äussere, aber etwas näher an die Wirbelsäule als normal in Richtung äussere Schulter verlagert werden.

Konterschulterherein

Wie sieht es aus und was bringt's?



Beim Schulterherein ohne Begrenzung der Bande, wie z.B. auf der Mittellinie, auf der Viertellinie oder auf dem zweiten Hufschlag, wird deutlich, ob das Pferd an den äusseren Hilfen steht und sich im Gleichgewicht befindet. Auf diesen Linien kann das Schulterherein auch zur jeweils anderen Seite geritten werden. Durch diese Übung, auch als Konterschulterherein bezeichnet, wird die gleichmässige Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit des Pferdes auf beiden Händen überprüft.

Im Konterschulterherein auf gebogener Linie muss sich das Pferd von sich aus mehr aufnehmen, weil die Hinterhand den kürzeren Weg hat. Dadurch kann sie sehr gut herangeschlossen werden. Der äussere, verwahrende Zügel ist zugleich der führende, an den das Pferd vermehrt herantreten muss. Das Konterschulterherein auf gebogenen Linien kann bei sicherer und gefühlvoller Hilfengebung besonders geeignet sein, die Versammlung des Pferdes zu verbessern.

Stodulka: Wird diese Lektion auf gebogenen Linien ausgeführt, erhält man eine verbesserte Längsbiegung, die im Wechsel mit dem Travers die Wirbelsäulenbeweglichkeit deutlich verbessert und ein harmonisches Bild in den Übergängen abgibt.

Schenkelweichen und Seitengänge

Karl: Konterschulterherein auf der Geraden ist identisch mit dem Schulterherein auf der Geraden, die Hilfengebung ist dieselbe.

Auf dem Zirkel bewegt sich das Pferd im Konterschulterherein in Rechtsbiegung nach links, indem es bei jedem Schritt um sein linkes Hinterbein herum wendet. Es verlagert sein Gewicht also in Richtung des äusseren Hinterbeins. Der Reiter sitzt nach links.

Diese Übung entlastet die Vorhand und fördert das Kreuzen der Vorderbeine.

Hilfengebung

Hilfengebung identisch mit derjenigen für das Schulterherein.

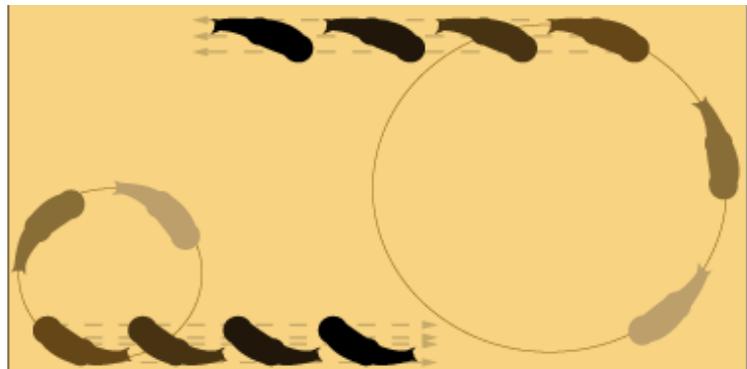
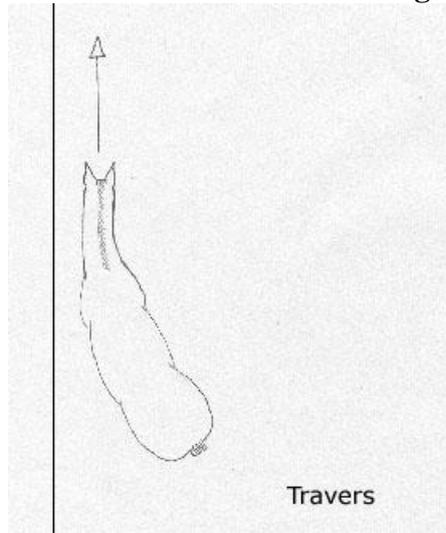
4. Travers & Renvers

Für eine weitere Gymnastizierung des Pferdes sind Travers, Renvers und Traversalen besonders wertvoll, da das jeweils innere Hinterbein vermehrt Last aufnehmen und sich mehr beugen muss.

Branderup: Das exakte Hineingreifen des äusseren Hinterbeines unter den Schwerpunkt, aus zurückgelagerter Hüfte tretend, bei gedehnten äusseren Oberlinienmuskeln, macht die Qualität dieser Übungen aus. Das äussere Hinterbein tritt unter den Schwerpunkt des Pferdes.

Travers

Wie sieht es aus und was bringt?



Hilfengebung:

- Der innere Gesässknochen wird vermehrt belastet
- Der innere Schenkel liegt am Gurt und sorgt sowohl für die Rippenbiegung der Pferdes, als auch für den gleichmässigen und fleissigen Vortritt des inneren Hinterfusses
- Der äussere Schenkel liegt verwahrend etwas hinter dem Gurt. Er sorgt für die Vorwärts-Seitwärtsbewegung des Pferdes
- Der innere Zügel, der nachgefasst wurde, stellt das Pferd und kann seitwärts-weisend wirken
- Der äussere, verwahrende Zügel gibt leicht nach und begrenzt die Stellung des Pferdes

Hölzel und Plewa: Wie das Schulterherein beginnst du das Travers in kurzen Reprisen auf dem Zirkel, weil du dabei die schon vorhandene Biegung benutzen kannst. Wichtig ist die konsequente und feine Abstimmung auf den äusseren Schenkel. Du fühlst zuerst im Schultervor mit der inneren Wade durch und lässt dann mit dem äusseren Schenkel den äusseren Hinterfuss in Richtung zwischen die Vorderbeine treten.

Karl:

Travers auf der Geraden: Das Pferd bewegt sich in die Richtung, in die es gebogen ist. Der Reiter sitzt also auf die innere, hohle Seite.

Schenkelweichen und Seitengänge

Travers auf dem Zirkel rechter Hand: Das Pferd bewegt sich nach rechts, indem es um sein rechtes Hinterbein herum wendet. Es belastet also vermehrt das innere Hinterbein. Der Reiter sitzt nach rechts. Diese Übung fördert das Kreuzen der Vorderbeine und die Versammlung.

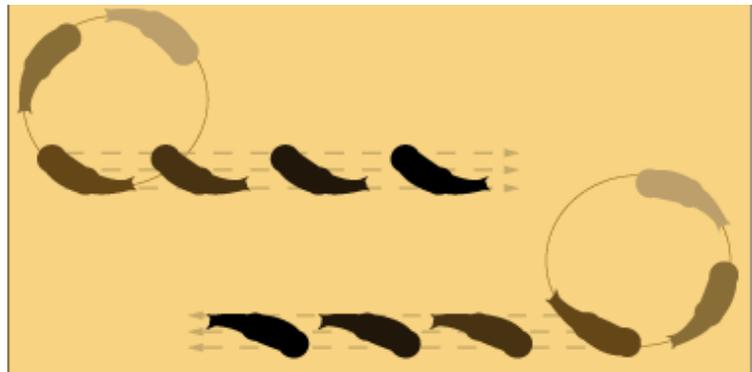
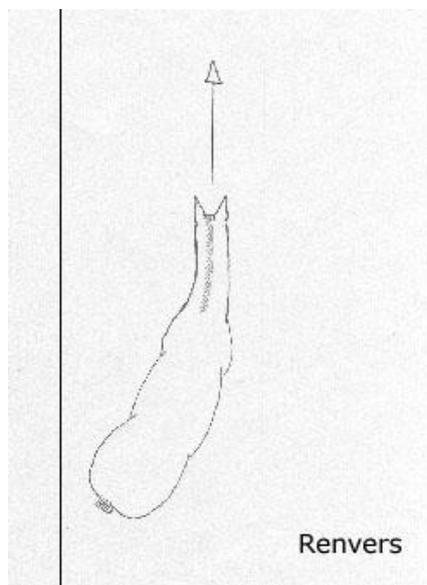
Branderup:

Hilfengebung: Der Schwerpunkt wird nach vorne innen verlagert: zum einen um das Pferd um den inneren Sitzknochen zu biegen, zum anderen um eine statische Verlagerung in die Bewegungsrichtung zu erreichen.

Renvers

Wie sieht es aus und was bringt?

Der Nutzen des Revers ist identisch mit dem des Travers. Die Biegung ist dieselbe, lediglich die Stellung zur Bande der Reitbahn ändert sich.



Hilfengebung:

Hilfengebung identisch mit derjenigen für den Travers

Hölzel: identisch mit dem Travers

Karl:

Renvers auf der Geraden: Das Pferd bewegt sich in die Richtung, in die es gebogen ist. Der Reiter sitzt also auf die innere, hohle Seite.

Renvers auf dem Zirkel linker Hand (also Biegung rechts): Das Pferd bewegt sich nach links, indem es um seine linke Schulter herum wendet. Es belastet also vermehrt die äussere Schulter. Der Reiter sitzt nach links. Diese Übung dient dazu, das Kreuzen der Hinterbeine maximal zu entwickeln.

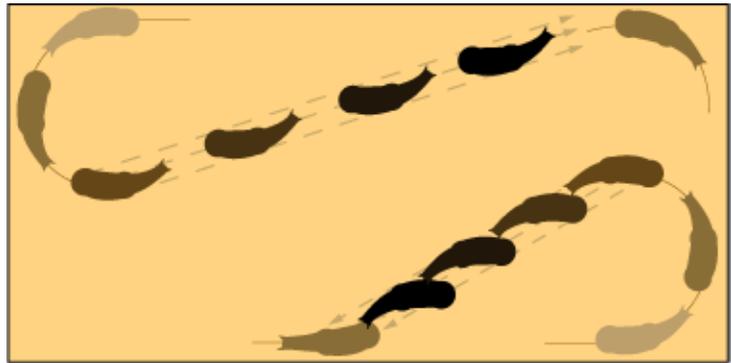
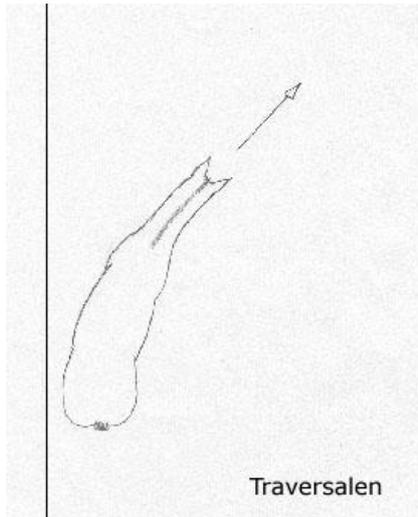
Branderup:

Die grösste Bedeutung hat das Kruppeheraus für den Aussengalopp. Der Aussengalopp ist als Grundlage für den fliegenden Galoppwechsel unersetzlich.

5. Traversalen

Wie sieht es aus und was bringt's?

Branderup: Wie bei allen anderen Übungen sehe ich auch in einer Traversale nichts Vorteilhaftes, wenn das Hinterbein nicht zum Schwerpunkt greift oder gar davon wegschiebt. Auch wenn es ganz hübsch aussehen mag, wenn die Beine weit überkreuzen, greifen so gehende Pferde an dem Schwerpunkt vorbei.



Hilfengebung

Die Hilfengebung in den Traversalen entspricht der des Travers.

Es ist von besonderer Wichtigkeit, dass das Pferd sicher am äusseren Zügel steht und sich nicht am inneren Zügel festmacht. Daher sollte der Reiter beim Üben immer wieder durch Vorfühlen mit dem inneren Zügel oder Überstreichen während der Traversale die korrekte Stellung überprüfen.

Der Reiter sollte sich eine Traversale als Travers entlang einer gedachten Diagonalen vorstellen, wobei sich die Abstellung und Längsbiegung nach der jeweiligen Diagonallinie richten. Bei einer lang gezogenen Diagonalen ist also die Abstellung und Längsbiegung geringer als bei einer kürzeren, steileren Diagonalen.

Hölzel und Plewa: An den äusseren Schenkel denken alle – mindestens so wichtig ist jedoch der innere, weil er für Biegung und Vorwärts (Fluss) zuständig ist. Fühle das innere Knie etwas tiefer, damit dein Gewicht auf der inneren Seite bleibt – das Pferd will zu deinem Schwerpunkt hintreten.

Karl:

Das Pferd bewegt sich in die Richtung, in die es gebogen ist. Der Reiter sitzt also auf die innere, hohle Seite.

Branderup:

Leiten Sie die Traversale immer durch mindestens einen Schritt Schulterherein ein. Dadurch wird die Vorhand in Reitrichtung geführt, damit der Schwerpunkt sich dort befindet, wo das äussere Hinterbein hineingreifen soll.

6. Zusammenfassung

Steinbrecht: Die Seitenstellung des Pferdes kann nur unter zwei Bedingungen eine richtige Schule auf zwei Hufschlägen werden, nämlich, dass erstens durch eine richtige Biegung die Schultern stets vorgerichtet bleiben, das heisst, die Vorhand in der Richtung der Seitenbewegung der Hinterhand so viel vorschreitet, dass sie gleichzeitig durch die Bewegung der letzteren den nötigen Impuls nach Vorwärts erhält, und dass zweitens durch die entsprechende Sammlung des Pferdes die Hinterfüsse der Vorhand näher gebracht werden. Seitenbewegungen ohne Biegung und Sammlung sind daher immer falsche Lektionen.

Gustav Steinbrecht (* 1808, †1885)

Berühmt wurde er durch das von seinem Schüler Paul Plinzer zusammengestellte und 1884 veröffentlichte Buch *Das Gymnasium des Pferdes*, das als eines der Standardwerke der Reitliteratur gilt und maßgeblichen Einfluss auf die Reiterei in Deutschland in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts hatte.

Steinbrechts System floss auch in die Heeresdienstvorschrift Nr. 12 ein, und findet sich (mit jeder Ausgabe etwas weiter vereinfacht und verfälscht) in den Richtlinien für Reiten und Fahren wieder.

Laut Steinbrecht sollte es also kein Schenkelweichen geben. Trotzdem ist es in den Richtlinien der FN enthalten und hat in auch in der Praxis einen Teil der Ausbildung von Pferd und Reiter eingenommen. Nur: warum? Theoretisch macht Schenkelweichen keinen Sinn. Dem müsste wohl aber noch angefügt werden: wenn das Pferd von Anfang an korrekt ausgebildet worden wäre. Nun ist es in der Praxis aber so, dass das Pferd durch Schenkelweichen am schnellsten und mühelosesten lernt, eben den Schenkel anzunehmen und ihm zu weichen. Niemand sagt, dass mit einem weit ausgebildeten Pferd täglich Schenkelweichen geritten werden muss.

Zudem ist das Schenkelweichen (wie mit Gerd Heuschmann diskutiert) eine wunderbar funktionierende Übung um den Rücken des Pferdes zu heben.

Mit den Seitengängen verfügt der Reiter über ein nahezu unbegrenztes Spektrum an Trainingsmöglichkeiten. Er kann das Pferd gezielt mit jenen Übungen gymnastizieren, die in Bezug auf Gleichgewicht und Bewegungsmechanik genau auf die Bedürfnisse des Tieres zuschnitten sind. Eine Vielzahl von Problemen wird dadurch schon im Ansatz gelöst, die Arbeit kann unendlich variiert werden.

Karl: Die allgegenwärtige Schwerkraft und die Gesetze des Gleichgewichts geben es vor: Der Reiter muss seinen Schwerpunkt in die Richtung verlagern, in die sich das Pferd bewegen soll. Die Biegung des Halses ist davon völlig unabhängig – und die Rippenbiegung erst recht, da sie nur ein Trugbild ist.

Die Seitengänge sind also von grösster Wichtigkeit - vorausgesetzt, sie werden nicht durch widersprüchliche Sitzhilfen in sinnlose und unüberwindbare Schwierigkeiten verwandelt.

7. Schlussgedanken

Nach intensiven Diskussionen mit Dr. Gerd Heuschmann benutze ich „sein“ Schenkelweichen gerne zum Lösen von Pferden die den Rücken festmachen. Schenkelweichen auf einer geraden Linie mit einem losgelassenen Pferd macht jedoch auch für ihn nicht Sinn. Sobald wie möglich werden alle Seitengänge in allen möglichen Bieungsgraden geritten, um das Pferd vor allem im Rücken zu lösen und zu stärken.

Philippe Karls Grundsatz „Balance vor Biegung“ überzeugt mich. Er meint damit in Bezug auf die Seitengänge: „Da sich das Pferd im Schulterherein in Richtung seiner äusseren Schulter bewegt, muss der Reiter nach aussen sitzen, um mit der Bewegung des Pferdes im Einklang zu bleiben.“ Karls Gedanken über die Gewichtshilfen sind anatomisch und physiologisch, wie auch biomechanisch hinterlegt und nachvollziehbar.

8. Literatur

Akademische Reitkunst, Bent Branderup, Cadmos, 2003

Das Gymnasium des Pferdes, Gustav Steinbrecht, Cadmos, 2001

Irrwege der modernen Dressur, Philippe Karl, Cadmos, 2006

Medizinische Reitlehre, Robert Stodulka, Parey, 2006

Profitips für Reiter, Petra Hölzel, Wolfgang Hölzel und Martin Plewa, Frankh-Kosmos, 1992

Richtlinien für Reiten und Fahren, Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN), FN-Verlag
Band 1: „Grundausbildung für Reiter und Pferd“, 27. Auflage 2000
Band 2: „Ausbildung für Fortgeschrittene“, 13. Auflage 2001

Abbildungen aus www.pferdewissen.ch und www.clickerreiter.de