

Immer schön über den Rücken, bitte!

Ein Interview mit Kaja Stührenberg

Interview und Fotos: Karen Diehn

32

HEST DR 187



So sieht der Anfang aus: Bei diesem Pferd rundet sich die Oberlinie und der Rücken hebt sich hinter dem Sattel an.

„Über den Rücken reiten“, biomechanisch korrekt und fein – das haben sich viele Isländpferde-Reiter und Trainer seit Jahren auf die Fahnen geschrieben. Feld-Wald- und Wiesen-Reiter, die ihre Vierbeiner „nur“ freizeitmäßig reiten, genauso wie Ovalbahn-Cracks im Sport. Aber was bedeutet es eigentlich konkret, ein Pferd „über den Rücken“ zu reiten? Was braucht es dafür, woran erkennt man es – und wie klingt es?

„Über den Rücken“ – Was heißt das eigentlich?

„Reiten über den Rücken“ bedeutet für mich: Reiten mit einer gesunden Rückentätigkeit. Ein Reiten, das es dem Pferd ermöglicht, trotz Reitergewicht seinen Rücken so sinnvoll zu benutzen, dass es einen sowohl funktionellen als auch „haltbaren“ und schmerzfreien Rücken behält oder wiedererlangt. Wir müssen uns ja nichts vormachen: ein Pferd ist nicht zum Tragen gemacht. Wenn wir es also trotzdem reiten wollen, sind wir allein aus Tierschutz-Gründen verpflichtet, mit Ausrüstung, Sitz, Hilfegebung und gymnastischer Ausbildung dafür zu sorgen, dass es uns mit all unseren Anforderungen (er-)tragen kann. Das heißt, eine gesunde, positive Rückentätigkeit ist dann gewährleistet, wenn der Rücken in allen drei Freiheitsgraden (Beugen/Strecken, Links-/Rechtsbiegung, Links-/Rechtsrotation) entsprechend des Wirbelsäulenabschnitts (Halswirbelsäule beweglicher als Lendenwirbelsäule) gleichmäßig beweglich ist. Die Beweglichkeit kann von Pferd zu Pferd stark variieren, was nicht pathologisch

sein muss, solange die Beweglichkeit in beide Richtungen annähernd gleich groß ist. Ein freier Rückenmuskel, der entsprechend korrekt arbeiten kann, ist abhängig von einem graduell abgekippten Becken, einer energisch abfußenden Hinterhand, einer gut trainierten, antagonistisch arbeitenden Bauchmuskulatur, einem in alle Richtungen beweglichen Genick und einem Hals, der sich jederzeit verlängern lässt.

Wie sieht eine positive Rückentätigkeit aus?

Es ist schwer, den Rücken isoliert zu betrachten, da seine Tätigkeit/Beweglichkeit sowohl von der Tätigkeit der Hinterhand, der Bauchmuskeln, der Vorhand und dem Schultergürtel als auch maßgeblich von der Kopf-Hals-Achse abhängt.

Aufschluss über die Beweglichkeit im Pferderücken erhält man zum einen, wenn man das Pferd von hinten betrachtet: das Becken ist der Ausgangspunkt für die Bewegung. Wenn man von hinten auf die Hüfthöcker (das heißt den knöchernen Rand des Beckens) schaut, kann man die Auf- und Abbewegungen der beiden Seiten des Beckens verfolgen.

Die Hinterbeine können nur dann unter den Schwerpunkt fußen, wenn das Becken des Pferdes diese seitliche Bewegung zulässt. Die seitliche Beckenbewegung entsteht aus der Rotation der Wirbelsäule des Pferdes in der Bewegung. Wenn die Rückenmuskulatur direkt hinter der Sattellage verspannt ist, lässt sie nur wenig Beckenbewegung zu. Die Folge sind: kurze Schritte, wenig Untertreten.

Von der Seite betrachtet, sollte man sein Augenmerk zum einen auf die Hinterhand legen: Das stützende Hinterbein sollte jeweils nahe am Hüftlot stehen. Wenn nicht, das heißt, wenn das Hinterbein hinter dem Hüftlot steht, also nach hinten herausstützt, ist das Becken nicht genug gewinkelt und die Lendenwirbelsäule hängt durch. Zum anderen sollte man auf die Bauchmuskulatur achten. Ein straffer Bauch (kein Hängebauch) und ein sich deutlich abzeichnender Bauchmuskel zeigen an, dass das Pferd seine obere Verspannung korrekt nutzt. Das Gesamtbild eines Pferdes, das mit einer positiven Rückentätigkeit geht, ist rund, mit einer insgesamt konvexen (nach oben runden) Form. Alles, was konkav, also nach unten durchhängend, wirkt – Unterhals, eingesunkener Widerrist, abgesunkene Lendenmuskulatur, spitz herausstehende Brustwirbelsäule – lässt auf eine wenig positive Rückentätigkeit schließen.

Häufig zu sehen sind dann auch Rittigkeitsprobleme wie Pferd über dem Zügel, auf dem Zügel, hinter dem Zügel, Pferd ist triebbig oder mit „falschem“ Temperament, mangelnde Durchlässigkeit und Tempokontrolle.

Wie fühlt sich positive Rückentätigkeit an?

Die Voraussetzung für eine positive Rückentätigkeit ist ein losgelassenes Pferd. Ein Pferd also, das die Bewegungsübertragung von hinten nach vorne mit gleichmäßiger An- und Entspannung der Muskulatur zulassen kann. Das Pferd führt weiche, flüssige Bewegungen aus, es gibt kein Stocken, kein Rennen, keine Balanceverluste über die eine oder



Dieses Pferd töltet weich und federnd und dadurch leise.

und traben und welche lauter sind.

Und wie erreiche ich positive Rückentätigkeit?

Für jeden Gang und jedes Pferd gilt es, erst mal ein sogenanntes Arbeitstempo herauszufinden und zu entwickeln. Es ist das Tempo, in dem das Pferd sich am besten entspannen und lösen kann. Das ist von Drei- zu Vier- zu Fünfgänger und von Pferd zu Pferd sehr unterschiedlich. Ich erkenne es daran, dass das Pferd in diesem Tempo wirklich arbeiten kann, das heißt, es hält Takt, Tempo und Anlehnung mit wenig körperlichem Einsatz bei. Es lässt sich biegen, stellen, wenden etc. Wenn das Tempo nicht stimmt – und gerade Islandpferde werden häufig zu schnell geritten –, wenn es zu hoch (über Tempo) oder zu gering (unter Tempo) ist, wird das Pferd sich auf dem Gebiss abstützen, sich in Kurven auf eine Schulter fallen lassen und daher keine korrekten und sinnvollen Biegungen ausführen können. Es wird stellende, biegende, parierende Hilfen verzögert oder schlecht annehmen, es wird häufig aus dem Gang herausfallen. Oder mit anderen Worten: es wird seine Muskulatur nicht loslassen können, nicht durchlässig sein, also: nicht über den Rücken gehen.

Wie lässt sich diese Rückentätigkeit im Tölt überprüfen?

Eine Überprüfung des gut arbeitenden Rückenmuskels in Form von „Zügel aus der Hand kauen lassen“ ist im Tölt nur bei wenigen Pferden möglich. Für Naturtöler ist es eher umsetzbar. Aber der An- und Abspannrhythmus der Rückenmuskeln ist so kurz, dass eine längere Dehnung schwierig ist. Zudem widerspricht eine vorwärts-abwärts geneigte Kopf-Hals-Stellung der natürlichen Balance einer Viertakt-Gangart. Es droht immer ein Taktverlust. Es ist aber möglich, die Pferde im Tölt in ihrem Rahmen zu variieren, sie etwas länger, etwas tiefer, etwas offener, etwas beigezümter einzustellen. Kleinste Änderungen in der Genick- und Halsstellung haben schon einen Effekt auf die An- und

andere Schulter. Alle Lektionen oder Bahnfiguren können willig und ohne Widerstände in der Muskulatur ausgeführt werden.

Abhängig von Gang, Tempo und Versammlungsgrad spürt der Reiter ein mehr oder weniger deutliches Aufwölben des Rückens nach oben. Bei diesem Auffächern der Dornfortsätze der Wirbelsäule kommt der Rücken dem Reitersitz wortwörtlich entgegen. Wer das noch nie gefühlt hat, kann sich einmal ohne Sattel auf sein Pferd setzen und einen Helfer bitten, unten an der Bauchnaht des Pferdes mit den Fingerkuppen entlang zu streichen. Der Rücken des Pferdes wird reflektorisch hoch kommen. Das ist der Effekt, den wir mit unseren Schenkelhilfen auslösen müssen. Bitte diesen Effekt nur ein-zweimal probieren; das ist kein Spiel!

Kann man positive Rückentätigkeit hören?

Eine positive Rückentätigkeit kann man tatsächlich hören! Eine weiche, gleichmäßige Beugung und Streckung der Gelenke des Pferdes, ein Einsinken der Gelenke der Hinterhand und ein elastisches Wiederabfußen (Impulsion) führt dazu, dass ein Pferd sehr leise auftritt. Die Impulsion ist eine der Grundvoraussetzungen für einen korrekt arbeitenden Rücken. Das Pferd fängt sein Gewicht mit Muskelkraft auf und federt es weich und doch kraftvoll wieder nach oben. Die Kraft, die das Pferd ausübt, gerade in schnelleren Gangarten, wird beim Auftreffen am Boden durch die gut geschmierten Gelenke „abgepuffert“. Steife, ungebogene Gelenke und gerade, ungewinkelte Beine setzen hingegen mit einer harten, „schlagkräftigen“ Bewegung gerade von oben auf und verursachen dementsprechend lautere Trittr Geräusche. Wer das mal hören will, stellt sich einfach mal an eine Reitbahn und hört zu, welche Pferde leise tölten

ISLAND
Erlebnisreisen

Naturerlebnis pur

Das umfangreiche Angebot für Reiter in Island:

- Reittouren
- Reiterferien
- Rundreisen für Reiter und Nichtreiter

84 Touren von 1 Stunde bis 2 Wochen in allen Landesteilen auf über 20 Reiterhöfen



Island wärmt die Seele...

Reitkatalog anfordern:
Tel. 04103-9000770
info@islanderlebnis.de

www.islanderlebnis.de



TRAINING ist...

Vertrauenssache –
und das wird bei
unseren KLEINEN
schon GROß
geschrieben...



*wünscht ein super
schönes Jahr 2015!*

Ansprechpartner: Jutta Schlüter
Islandpferde Gestüt Voßbarg
Tel.: 04101 - 648 21
Mobil: 0171 - 242 79 44

www.vossbarg-islandpferde.de



Entspannung der Oberlinie und geben dem Reiter Aufschluss über die Beweglichkeit des Rückens.

Ein gutes Merkmal für einen funktionierenden „Rücken trotz Tölt“ sind außerdem Übergänge Tölt-Schritt. Wenn ein entspannter, großer, schreitender Schritt jederzeit abrufbar bleibt, ist das ein recht sicherer Hinweis auf eine gesunde Rückentätigkeit.

Was passiert, wenn ein Pferd „ohne Rücken“ läuft? Die gesundheitlichen Folgen?

Wenn ein Pferd dauerhaft nicht über den Rücken geht, gibt es eine ganze Bandbreite an Folgen, die entstehen können. Zum einen, was die Rittigkeit betrifft: Pferd liegt auf der Hand, Pferd ist undurchlässig, ignoriert den Schenkel oder flüchtet vor dem Schenkel. Die Bewegungen verlieren an Qualität und Ausdruck.

Aber als wichtigstes: die Gesundheit des Pferdes leidet. Häufiges Stolpern der Pferde kann sehr oft zurückgeführt werden auf einen nicht elastisch und reell arbeitenden Rücken. Viele Pferde stolpern, weil ihr Rücken keine Elastizität hat, die kleinen, stabilisierenden Muskeln des Rückens nicht ausreichend trainiert sind und zu schlecht arbeiten. Die daraus resultierende Vorderlastigkeit kann zu Muskelverhärtungen und Gelenkblockaden mit entsprechenden Bewegungseinschränkungen führen oder im schlimmeren Falle Hufrollen- und Sehnenproblematiken nach sich ziehen. Zurzeit ist die sogenannte „Trageerschöpfung“ viel im Gespräch. Ihr optisches Bild entspricht dem Senkrücken. Dieser entsteht, wenn das Pferd das Reiterge-

Bei losgelassenen Pferden können Lektionen oder Bahnfiguren willig und ohne Widerstände in der Muskulatur ausgeführt werden.

wicht nicht aktiv über seine Muskulatur, sondern über die passiven Haltestrukturen, also Knochen, Sehnen und Bänder trägt. Diese Strukturen können auf Dauer ermüden und lassen den Brustkorb dann absinken. Symptome sind: der Widerrist ragt extrem auf, das Becken ist überstreckt, die Beine stehen rückständig, das Pferd hat auffällige Muskeln an Oberschenkeln und Oberarm, der Unterhals ist verspannt, die Trapez- und Rückenmuskeln sind schwach. Beim Reiten spürt der Reiter eine schleppende Hinterhand evtl. mit schleifenden Zehen; der Takt und Schwung sind gestört. Sehr elastische Pferdetypen mit ausdrucksstarken Bewegungen sind rückenempfindlicher und störanfälliger als straffe Typen mit geraden Rücken. Unpassende Sättel mit einem Schwerpunkt zu weit hinten, Druck auf dem Trapezmuskel oder die Lendenmuskulatur führen bei ersteren eher zu Schmerzen, denen das Pferd nach unten, Richtung Senkrücken, ausweicht. Diese mangelnde Nutzung der Bauchmuskulatur kann durch Hufstellungen mit einer zu langen Zehe oder durch Magengeschwüre noch verstärkt werden.

Und noch etwas: anders als Menschen, die alle Bewegungen schrittweise erlernen müssen, beherrschen Pferde ihr genetisch vorgeprägtes Bewegungsrepertoire schon als Fohlen. Junge Pferde zeigen oft schon spektakuläre Bewegungsabläufe und es ist leicht, dieses Talent zu „missbrauchen“ und zu früh abzufordern. Ohne entsprechende Stabilisierung im Rumpf durch systematische Gymnastizierung kann der Pferderücken diese großen Bewegungen aber nicht „halten“. Ein überforderter Rücken stellt sich reflektorisch fest, zum Schaden der Gliedmaßen.

In Teil 2 von „Immer schön über den Rücken, bitte“ geht es um gebräuchliche Begriffe aus der Reitersprache und darum, was sie mit dem Rücken zu tun haben. Außerdem geht es um die Frage: Ist „Über den Rücken“-Reiten beim Islandpferd anders als beim klassischen Warmblüter?