

Serie „Abwechslungsreiche Winterarbeit“, Teil 2

## Pylonen und Dualgassen gegen Monotonie

Im ersten Teil dieser Serie sind bereits die zu befriedigenden Grundbedürfnisse eines jeden Pferdes – egal ob Sportpferd oder Freizeitpartner – dargestellt worden. Dabei ging es auch schon um unterschiedliche Trainingsanreize, die Abwechslung in den Alltag bringen. Das kann ein Haltungswechsel des Pferdekörpers im Training sein oder auch die Arbeit mit verschiedenen Hindernissen.

Der Winter ist in Norddeutschland lang, dunkel und ungemütlich. Davon können insbesondere Pferdefreunde und Reiter ein Lied singen. Auch in der nasskalten Jahreszeit müssen die Vierbeiner versorgt und vor allem ausreichend und abwechslungsreich bewegt werden.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Pferde lassen sich oft schon mit kleinen Änderungen im täglichen Training unterstützen. Denn genau wie bei Menschen ist ihr Muskelstoffwechsel nicht auf ausdauernde Haltearbeit ausgelegt. Das fortwährende Trainieren immer gleicher Abläufe in der gleichen Körperhaltung führt nach spätestens 8 min zu einem „Kippen“ des Muskelstoffwechsels in den anaeroben Bereich. Die Umgebung der Muskelzellen übersäuert. Vereinfacht formuliert bedeutet dies, dass es zu ausgesprochen schmerzhaften Verspannungen mit daraus resultierenden Blockaden kommen kann. Ein Rei-



Ganze Parade am Punkt und rundherum viele Umweltreize. Diese Übung ist nicht so einfach, wie sie aussieht. Fotos: Maïke Schwerdtfeger

ter kann sich diese Haltearbeit der Muskeln ganz einfach selbst veranschaulichen, indem er seine Gerte für 10 min mit ausgestreckten Armen vor sich hält.

### Nicht immer das Gleiche reiten

Um diesen schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen, hilft es, innerhalb einer Trainingseinheit einfach mal die gewohnten Pfade zu verlassen. Kleine Veränderungen, wie zum Beispiel regelmäßige Schrittpausen am hingeebenen Zügel, werden vom Pferd sehr dankbar angenommen und wirken wie eine Belohnung. Hinzu kommt, dass beispielsweise nach dem Üben von Galopp-Schritt-Übergängen die anschließende Pause am langen Zügel und die daraus resultierende Muskelentspannung dazu führt, dass sich wieder ausreichend Sauerstoff in der Umgebung der Muskelzellen befindet. So kommt es nicht zu einer Übersäuerung, stattdessen können gezielt Muskeln aufgebaut werden.

Den gleichen Effekt hat das Leichttraben mit Zügel-aus-der-Hand-kauen-lassen als Unterbrechung der versammelnden Arbeit. Auch dies ist keine Lektion, die ausschließlich am Ende einer Trainingseinheit geritten wird. Ebenso lassen sich das Traben im Entlastungssitz sowie das Galoppieren im leichten Sitz sehr gut nutzen, um schmerzhaften Verspannungen durch gezielte Entspannung vorzubeugen.

Die Wirkung ist sofort spürbar. Viele Pferde werden dadurch zufriedener und entspannter, da sie physisch und psychisch losgelassener sind. Diese Art der Abwechslung in der Trainingseinheit ist vor allem relevant, um den stoffwechselphysiologischen Anforderungen der Muskulatur gerecht zu werden.

Um den monotonen winterlichen Trainingsalltag innerhalb einer Reitstunde zu unterbrechen, bieten Dualgassen und Pylonen eine bunte Vielfalt an Möglichkeiten. Hierfür muss nicht gleich ein ganzer Parcours an Pylonen und Gassen aufgebaut werden. Vier Pylonen, auf dem vierten Hufschlag an den Zirkelpunkten aufgestellt, erfordern ein korrektes Reiten der Hufschlagfigur „Zirkel“. Schnell stellt fast jeder Reiter fest, dass es Konzentration erfordert, die vorgegebenen Wege nun auch wirklich korrekt zu reiten.

In der lösenden Arbeit bieten die Pylonen sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene die Option, auf der Außenbahn Übergänge vom Trab zum Schritt oder vom Trab zum Galopp „am Punkt“ zu reiten. Im weiteren Verlauf der Arbeit können Volten, Achten, Schlangenlinien sowie Handwechsel im Schritt, Trab und Galopp hinzugenommen werden.

### Bunte Vielfalt an grauen Tagen

Zur Unterstützung der versammelnden Arbeit eignet sich die Innenbahn der Pylonen. Schnell

aufeinanderfolgende Übergänge oder Tempounterschiede, korrekt an den Pylonen geritten, erfordern „Köpfchen“, Konzentration und vorausschauendes Reiten. Ein Übergang genau auf Höhe der Pylone, sei es ein Trab-Schritt-Übergang, ein einfacher Wechsel oder ein fliegender Wechsel, gelingt nur mit konsequenter, durchdachter Vorbereitung der Lektion.

Auch Dualgassen lassen sich leicht ins Training integrieren. Die Stangen haben den Vorteil, dass sie weich sind. Ungeübte Pferde, die bei klassischer Stangenarbeit eventuell einen „Knoten in die Beine“ bekommen und schnell stolpern, können mit reduziertem Unfallrisiko ihre Körperwahrnehmung im Raum schulen. Ist für ein Pferd – egal welches Alters – Stangenarbeit gänzlich neu, startet man einfach zu Beginn der Reitstunde an der Hand, anstelle von Schrittreiten, mit dem Führen über einzelne Dualgassenstangen.

Als Gasse hingelegt, beträgt der Abstand zwischen den beiden weichen Stangen je nach Pferdegröße und Schrittlänge etwa 1,20 m für das Einbeziehen in die lösende Trabarbeit. Liegt diese Gasse beispielsweise bei X links und rechts der Mittellinie, sind der reiterlichen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Nach dem Aufwärmen im Schritt, Trab und Galopp kann die Gasse in die versammelnde Arbeit einbezogen werden.

Übergänge, die exakt auf der Mittellinie in der Gasse geritten werden, erfordern auch bei diesem kleinen „Hindernis“ Fokussierung und genaues Reiten. Oftmals reicht zu Beginn schon eine ganze Parade vom Schritt zum Halten, um als Reiter zu erkennen, wie reell durchlässig und fein das Pferd wirklich an den Hilfen steht. Fortgeschrittene Reiter und Pferde können Übergänge, einfache oder fliegende Wechsel in der Gasse in die Arbeit einbeziehen.

Nicht nur für den Reiter ist diese Arbeit anstrengender als das gewohnte Training, auch die Pferde werden anders gefordert. Umso wichtiger ist es, immer wieder Schrittpausen zur Entspannung einzubauen. Dann bereiten diese bunten „Kleinigkeiten“ nicht nur dem Reiter Freude.

Maïke Schwerdtfeger



Die bunte Abwechslung für Kopf und Körper müssen vor allem junge Pferde erst einmal kennenlernen.