

Serie „Abwechslungsreiche Winterarbeit“ Teil 4: Reiten auf unterschiedlichen Böden

## Hart und weich für die Körperwahrnehmung

In den ersten drei Teilen dieser Serie wurde verdeutlicht, wie wichtig es ist, dass auch im Winter die Grundbedürfnisse der Pferde befriedigt werden. Außerdem wurde aufgezeigt, wie der graue Winteralltag mit Pylonen, Dualgassen oder Bodenarbeit abwechslungsreicher gestaltet werden kann. Doch ein weiterer Aspekt spielt eine wesentliche Rolle für abwechslungsreiches (Winter-)Training und durchdachtes Management eines Pferdes: das Reiten auf unterschiedlichen Böden.

Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke der Pferde benötigen sommers wie winters verschiedene Reize, um nachhaltig gesund und belastbar zu bleiben. Denn eigentlich ist jedes Pferd darauf ausgelegt, mit unterschiedlichen Böden zurechtzukommen, ohne dass gleich eine Sehnenüberreizung entsteht. Doch je länger Pferde nur auf planierten Hallen- oder Reitplatzböden geritten werden, desto anfälliger werden sie für Schädigungen, wenn es dann mal uneben wird. Die Tiere sind es schnell nicht mehr gewöhnt, ihren Reflexen zu folgen, können ihre Balance nicht mehr halten und sind überfordert.

Verantwortlich für die sichere Bewegung auf unterschiedlichen Böden ist sowohl beim Pferd als auch beim Menschen das sogenannte propriozeptive System, also die Eigenwahrnehmung des Körpers im Raum. Propriozeptoren sind sensorische Nervenzellen, welche sich in den Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken des Pferdes befinden und an das Gehirn Meldung über die Stellung und Bewegung des Körpers im Raum geben. Vereinfacht formuliert erhält die Muskulatur mittels Rückmeldung entsprechende Reize. Dieser ausgefeilte Wahrnehmungskreislauf schützt die Muskulatur, Sehnen und Bänder vor Überlastungen, die beispielsweise zu Muskelfaserrissen oder Sehnenzerrungen führen können. Es ist somit elementar wichtig, dass dieser Basisinn adäquat funktioniert.

Zu viel Zeit in der Box und wenig abwechslungsreiches Reiten auf ebenen, immer gleichen Böden führen dazu, dass diese Nervenzellen verkümmern. Die Kör-

perwahrnehmung verschlechtert sich. Dies ist erkennbar an vermehrtem Stolpern und fehlender Balance, möglicherweise treten Taktfehler auf, oder das Pferd beginnt, mit den Hufen zu schlurfen. Pferde, die nicht über eine gute Körperwahrnehmung verfügen, neigen auch dazu, aus Unsicherheit schreckhaft zu werden.

### Auf verschiedenen Böden trainieren

Gerade im Winter ist es für viele Reiter bei schlechtem Wetter, Wind und Regen häufig eine echte Herausforderung, täglich nach einem anstrengenden Arbeitstag in den Stall zu fahren und den Vierbeiner nicht nur kurz zu bewegen, sondern sich auch noch über abwechslungsreiche Trainingseinheiten Gedanken zu machen. Grundsätzlich ist es im Sommer natürlich viel leichter, Spaziergänge, Ausritte und Geländetraining in den Alltag zu integrieren.

Doch im Hinblick auf die Schulung des propriozeptiven Systems sollte auch im Winter das Reiten auf unterschiedlichen Böden nicht außer Acht gelassen werden. Denn je häufiger und regelmäßiger die Nervenbahnen stimuliert werden, desto besser wird die Körperwahrnehmung des Pferdes. Der positive Effekt für das propriozeptive System entsteht erst durch regelmä-



Auch im Winter kann man ins Gelände gehen. Pferde, die lange nicht draußen waren, sollten langsam an die Ausflüge gewöhnt werden.

Foto: Maïke Schwerdtfeger

Biges Training. Auch hier gilt „einmal ist keinmal“.

Abends im Dunkeln lassen sich Spaziergänge oder Ausritte nicht in die Tat umsetzen. An diesen Tagen bieten Pylonen oder Dualgassen Alternativen, um für Abwechslung zu sorgen. Doch an den Wochenenden ist das Reiten im Gelände möglich. Genau wie ein junges oder unsicheres Pferd langsam an Spaziergänge im Schritt gewöhnt

wird, fängt man auch mit den Ausritten verantwortungsbewusst und dosiert an. Eine Schrittrunde den Feldweg entlang vor beziehungsweise nach dem Training oder Wassertreten auf dem Außenplatz sind erste Schritte, um ein Pferd an unterschiedliche Bodenverhältnisse zu gewöhnen.

Auch in einem Geländepark können noch relativ unerfahrene Pferde in Begleitung eines routinierten Führpferdes neue Herausforderungen kennenlernen, wie etwa feste Geländehindernisse oder Wasser. Der Besuch dort erfordert jedoch eine gewisse Gelassenheit des Pferdes.

### Neue Herausforderungen im Geländepark

Mit einem unerfahrenen Pferd fängt man nach dem Abladen im Geländepark je nach Grad der Aufregung in ganz kleinen Schritten an. Ist das Tier zum ersten Mal mit einer solchen Umgebung konfrontiert, kann es passieren, dass auch ein zu Hause entspanntes Pferd erst einmal nervös wird. Doch davon sollte sich der Reiter nicht verunsichern lassen. Geländeparks bieten genug Platz, um dem Pferd gemeinsam mit dem Führpferd zunächst im Schritt alles ganz in Ruhe zu zeigen.

Sollte die Aufregung zu groß sein, ist das keine Frage des Alters. Ablongieren hilft nicht nur jungen Pferden, um den ersten Stress abzubauen. Oftmals bietet sich zudem die Möglichkeit, die Pferde dressurmäßig abzureiten und anschließend im Schritt über die Geländestrecke zu reiten.

Insbesondere Dressurpferde profitieren sehr von regelmäßigen Ausflügen in einen Geländepark. Da viele von ihnen außer dem Platz und der Halle nicht viel kennen, trägt diese Abwechslung nicht nur zur Verbesserung des propriozeptiven Systems bei, sondern fördert nachhaltig die Gelassenheit des Pferdes. Dies wird sich beim nächsten Turnireinsatz auszahlen. Außerdem bieten Geländeparks weite Strecken, auf denen mal geradeaus getrabt oder galoppiert werden kann. Und das macht im Sommer wie im Winter nicht nur den Pferden Spaß.

Maïke Schwerdtfeger



Wassertreten auf dem Außenplatz ist eine Möglichkeit, das Pferd mit verschiedenen Bodenverhältnissen zu konfrontieren. Foto: Margret Gniffke