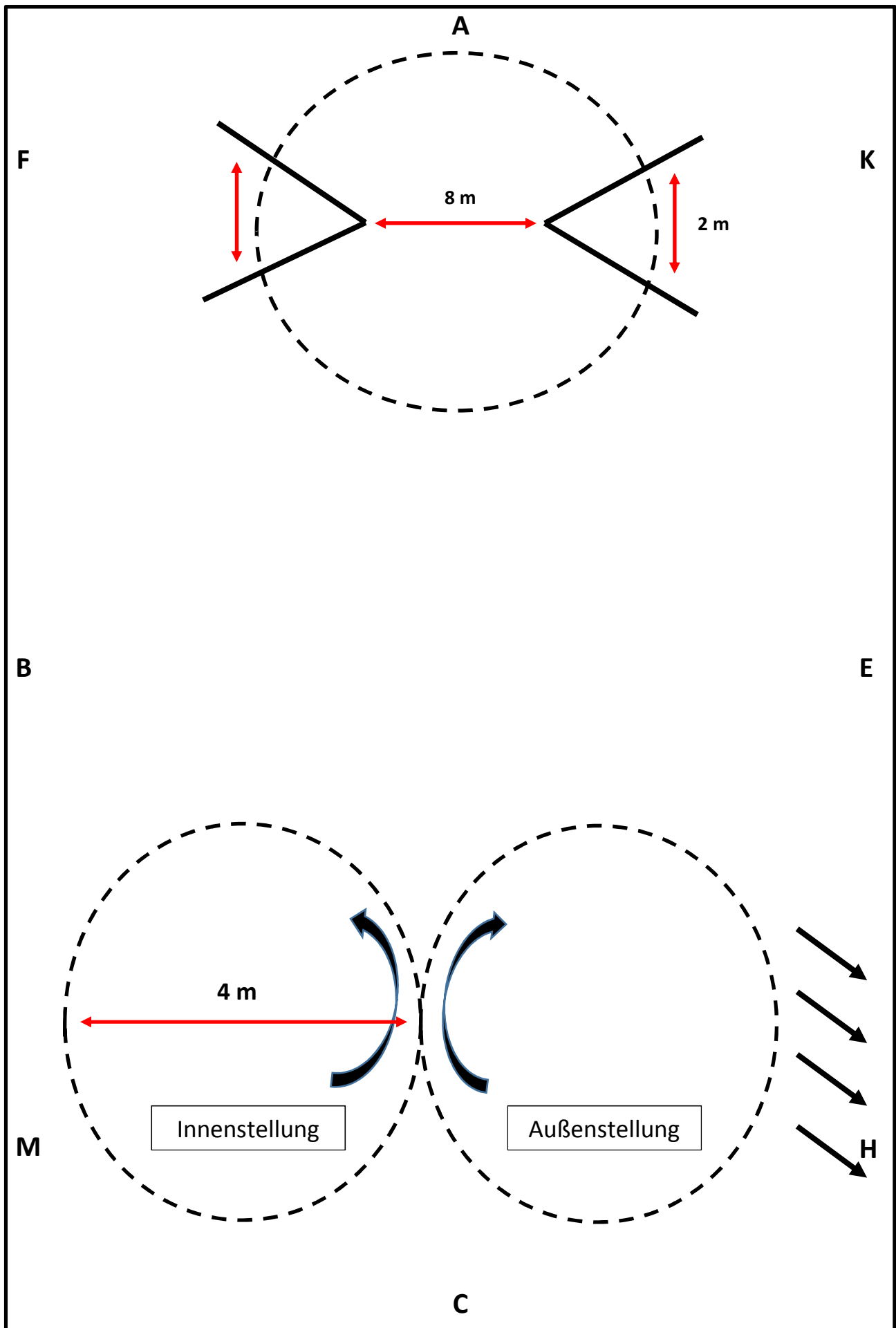


Übung Gymnastizierung – kombiniert – Nr.5



Gymnastizierung des Pferdes

Diese Übung dient der Verbesserung des Taktes im Schritt und Trab, sowie der Aktivierung der Hinterhand. Durch Stellung/Biegung und Schenkelweichen wird das Pferd gymnastiziert und der Schenkelgehorsam verbessert. Die Übung dient auch dem Reiter als Training von Zügelgefühl und Sitzkontrolle.

Wie schon vorher geschrieben, sollte das Pferd vorher auf jeden Fall bereits warm sein. Für diese Übung wird empfohlen, das Genick des Pferdes durch mehrfaches Stellen des Kopfes auf jede Seite und auf jeder Hand zu lockern.

Aufbau: Die Stangen sollten so gelegt werden, dass der Abstand zwischen den beiden Stangen bei der gedachten Ideallinie (gestrichelte Linie) etwa 2 m beträgt. Die Breite zwischen den beiden Elementen sollte 8 – 10 m von Ideallinie zu Ideallinie haben.

1. Teilübung - Stangenkreis

- a) Das Pferd linke Hand auf den oberen Zirkel bei A reiten und langsam den Kopf nach innen stellen. Dabei auf einen mittigen Sitz achten, die linke Hand mitsamt der Schulter langsam nach hinten in Richtung Rippen führen und den Blick auf 180° nach innen richten. Das innere Bein hält das Pferd auf der Kreislinie. Sollte das Pferd nach außen über die Schulter ausbrechen wollen, den äußeren Zügel leicht annehmen und die Vorhand korrigieren.
- b) Bleibt das Pferd nun schön im Takt und geht willig der Stellung nach, so kann nun mit dem inneren Bein taktmäßig getrieben werden, damit sich das Pferd darum biegt. Nicht zu viel treiben, sonst bricht es nach außen weg!
- c) Wenn alles gut klappt, kann in den Stangenzirkel geritten werden. Darauf achten dass das Pferd den Takt beibehält und in der Stellung/Biegung bleibt. für den Reiter besteht die Aufgabe darin, die saubere Mittellinie zu treffen. Sollte das Pferd ausbrechen wollen, möglichst über den Schenkel korrigieren und **nicht** über den Zügel.
- d) Auf jeder Hand 3x machen, danach kurze Pause am langen Zügel. Wenn es nicht gut geklappt nochmal auf jeder Hand max. 2x wiederholen.

2. Teilübung – die Acht

- a) Nach einer kurzen Pause das Pferd im Schritt auf den unteren Zirkel reiten. Zu Beginn eine Acht in Innenstellung mit Handwechsel in der Mitte im Schritt reiten. Darauf achten, dass der Schritt fleißig ist und das Pferd dem inneren Zügel willig folgt. Die Vorhand sollte stabil in der Kreislinie. Der Reiter bleibt mittig im Sattel sitzen – keine Gewichtshilfe!
- b) Im zweiten Schritt beginnen wir nach dem Handwechsel das Pferd in eine Außenstellung zu bringen. Der Kopf darf nicht zu stark abgestellt sein und die Vorhand sollte trotzdem der Kreislinie folgen. Der Schritt muss weiterhin fleißig sein.
Beispiel: linke Hand beginnend – Innenstellung links, in der Mitte Wechsel auf die rechte Hand, die Linksstellung des Kopfes bleibt aber bestehen.

Dazu muss nun vermehrt das linke Bein das Pferd auf die Zirkellinie treiben. Anschließend wieder in den „alten Kreis“ wechseln. Die Stellung wird dabei die ganze Zeit möglichst nicht verändert.

- c) Das Pferd **nicht** mit dem Zügel in den anderen Kreis ziehen – das Bein muss diese Arbeit erledigen, sonst geht der Sinn der Übung verloren !!!!!
- d) Wenn das gut klappt, auf der anderen Hand und auch mal im Trab probieren. Höchstens einen Kreis in Außenstellung und danach wieder in den alten Kreis wechseln.

3. Teilübung – Schenkelweichen

- a) Als letzte Übung wollen wir aus der Außenstellung heraus ein Schenkelweichen erarbeiten. Dazu bleiben wir mit der Außenstellung links auf dem Zirkel rechte Hand auf dem zweiten Hufschlag. Beim Erreichen der geschlossenen Seite wird das linke Bein weiter nach hinten gelegt und treibt das ganze Pferd. Die Stellung bitte nicht verändern und keine Gewichtshilfe geben! Der Reiter bleibt während der ganzen Übung mittig im Sattel sitzen!
- b) Sollte das Pferd nur mit der Vorhand gehen, diese durch Annehmen des rechten Zügels korrigieren und mit dem linken Bein deutlicher treiben. Der Schritt sollte, falls möglich, erhalten bleiben. Es ist zu anfangs aber auch nicht schlimm, wenn das nicht der Fall sein sollte, weil sich das Pferd erstmal sortieren muss.
- c) Sobald das Pferd die Vor- und Hinterhand seitlich bewegt, sofort Zügel loslassen und das Pferd auf der Bahn locker im Schritt weiter reiten.

Bei Pferden, die die Hinterhand auf Schenkeldruck hin nicht bewegen, empfiehlt es sich vorab mit der Übung „Kruppe herein“ diese Hilfe zu festigen. Dann klappt es auch besser mit dem Schenkelweichen. 😊

Viel Spaß mit dieser Übung und immer dran denken: wenn gar nichts klappt – erstmal Zügel lang, durchschnaufen und nochmal probieren!