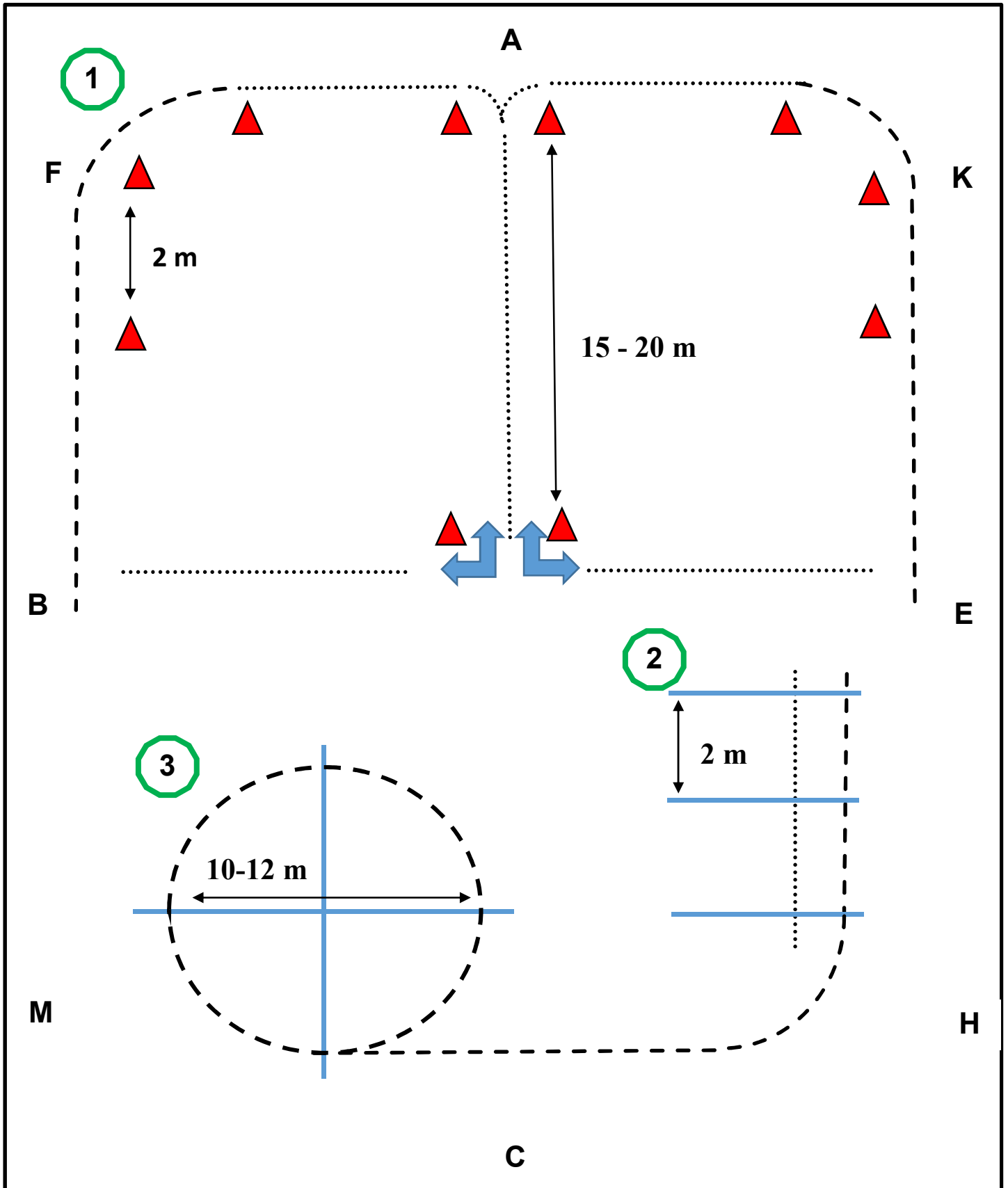


# Gymnastizierung Nr. 6 – Workout mit Stationen



## Übungsaufbau:

1. Station:
  - Idealerweise mit 10 Hütchen, kann aber auch auf 8 bzw. 6 Hütchen reduziert werden
  - Übungsaufbau wie auf der Skizze, das mittlere Hütchen in der Ecke sollte etwa am Scheitelpunkt (Mitte) der Ecke stehen, damit die Ecke auch sauber ausgeritten wird.
2. Station:
  - 2 – 3 Stangen mit 2 – 2,5 m Abstand zueinander, abwechselnd einseitig erhöht
  - max. 20 cm Erhöhung in der Mitte der Stange
  - ersten Hufschlag frei lassen
3. Station:
  - Stangenviereck mit 4 Stangen, mittig der Stangen (Ideallinie) mind. 2 m Abstand zu den Stangen, keine Erhöhung
  - Ersten Hufschlag frei lassen
  - Zirkel für Trab mind. 10m von Stangenmitte zu Stangenmitte

## Übungsziel:

Hier ein kleiner Workout mit mehreren Stationen, die Ihr Pferd einmal von vorne bis hinten „durchkneten“ und kopfmäßig sehr fordern wird. ☺

- Übungen für die Vor-/Hinterhand
- Verbesserung der Beweglichkeit / Gymnastik durch erhöhte Stangen
- Biegung/Stellung/Balancetraining

## Übungsaufgabe:

1. Station: Übergänge / Stellung & Biegung / Hinterhand-Wendung

Wir beginnen die Übung im Schritt oder Trab auf der ganzen Bahn, linke Hand, erster Hufschlag.

Wenn das Pferd gleichmäßig im Takt geht, kann die Übung mit dem Durchreiten der Ecke beginnen. Dazu am ersten Hüttchen zwischen **E** und **K** die Innenstellung des Kopfes verlangen (klappt am besten, wenn vorher schon Zügelkontakt besteht), das innere Bein verhindert, dass das Pferd nach innen kommt. Das Tempo sollte gleich bleiben und die Hinterhand darf nicht ausbrechen (sonst Stellung verringern).

In der Ecke vermehrt mit dem inneren Bein treiben (Innenstellung und Tempo bleiben gleich) um eine Biegung zu erarbeiten. Nach der Ecke Pferd durchparieren und wieder gerade aus gehen lassen, Zügelkontakt und Innenstellung bleiben bestehen.

Nach dem Abbiegen bei **A** Pferd ohne Stellung gerade aus gehen lassen im Schritt, dabei einen fleißigen Schritt verlangen. Etwa 2-3 m vor dem letzten Hüttchen Pferd (am besten über das Becken) etwas verlangsamen, an dem Hüttchen gerade aus weiterlaufen lassen, bis das Pferd komplett an dem Hüttchen vorbei ist, und dann **aus der Bewegung heraus eine 90° Hinterhand-Wendung nach links oder rechts reiten.**

Diese Hinterhand-Wendung wird folgendermaßen erarbeitet:

Etwa 3m vor dem Hüttchen zuerst den Zügelkontakt aufnehmen, das Pferd über Becken oder notfalls auch Zügel verlangsamen (kein starker Zügelndruck !!!), Pferd in Innenstellung gerade am Hüttchen vorbei reiten (inneres Bein verhindert ein nach innen drücken) – Blick ist auf **C** gerichtet !!!

Nach dem Hüttchen **über den äußeren Zügel die Wendung einleiten**, indem dieser zusätzlich zum inneren Zügel angenommen wird. Zeitgleich muss das innere Bein weg, das äußere Bein kann die Wendung treibend unterstützen. Es sollte darauf geachtet werden, dass das Pferd nicht mit dem inneren Vorderbein zurück geht und wendet, sondern mit dem äußeren Vorderbein das andere Vorderbein kreuzt. Nur so macht es einen Sinn und verbessert die Beweglichkeit der Schulter.

Wem das jetzt alles zu viel ist, macht diese Übung erstmal trocken im Stehen und beginnt im Stand mit der Innenstellung des Pferdes und dem hinzunehmen des äußeren Zügels + äußerem Bein (wenn benötigt).

Wenn's gut geklappt hat am langen Zügel im Schritt weiter, kurze Pause, Handwechsel und auf der anderen Hand weitermachen.

Wem das zu wenig ist, kann die Hinterhand-Wendung auch mit Außenstellung probieren und natürlich aus dem Trab heraus. 😊

## 2. Station: Erhöhte Stangen im Schritt/Trab zur Lockerung

Diese Übung dient mehr der Lockerung, überreiten von erhöhten Stangen im Schritt und Trab. Dabei darauf achten, dass das Pferd im gleichmäßigen Tempo geht und nicht über den Stangen eiert. Sollte das Pferd sich „den Weg selbst suchen“ wollen – Tempo erhöhen. Das gleichmäßige Tempo über das Becken erarbeiten, ist auch eine gute Übung für das eigene Taktgefühl und verbessert den Sitz.

## 3. Station: Stangenviereck, Biegung & Stellung im Schritt & Trab

Im Schritt oder Trab in das Stangenviereck einreiten, vorher schon eine Innenstellung erarbeiten. Hier ist es die Kunst eine gleichmäßige Volte zu reiten und trotz Stangen ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten.

Diese Übung dient auch der Verbesserung der Aufmerksamkeit, da die Pferde meist dazu neigen, sich mehr auf den Boden zu konzentrieren wenn dort Stangen liegen als auf die Reiterhilfen. Das Pferd soll aber beides können, deshalb hier Vorsicht vor Überforderung! Die Übung mag simpel erscheinen, ist sie aber nicht.

Deshalb bitte keine Reizüberflutung der Reiterhilfen – erst mit einer leichten Innenstellung beginnen, das innere Bein verhindert ein nach innen kommen. Wenn das Pferd in Innenstellung sicher im Schritt und Trab ohne Tempoveränderung auf der Ideallinie über die Stangen geht, dann erst eine Biegung verlangen.

Zur Steigerung für geübte Pferde kann diese Übung auch mit Außenstellung, Gangartenwechseln zwischen den Stangen und im Galopp (16-20 m) geritten werden.

**Bitte die Reihenfolge beibehalten und nach JEDEM Workout eine Schrittrunde am langen Zügel. Viel Spaß! 😊**