

# GYMNASTIZIERENDE BODENARBEIT

*Tägliche Übungen erleichtern die Beweglichkeit*

*F*ür jene Tierfreunde, die das Glück haben, ein Pferd ihr Eigen zu nennen, aber auch für jene, die mit diesen sanften Wesen ihre Freizeit verbringen, sie pflegen, füttern, reiten und ihnen liebevolle Zuneigung schenken, scheint das Sprichwort vom Glück der Erde, welches auf dem Rücken der Pferde liegt, zum Greifen nahe. Doch oftmals trägt dieser Schein, denn Verzweiflung, Angst, Machtlosigkeit und Wut überkommen manch unerfahrene Reiter, wenn die Pferde im Gelände panisch davon stürmen, buckeln, steigen und sich verspannen, nicht bereit, der bremsenden Parade der Reiter zu folgen. In solchen Situationen ist er meilenweit entfernt: der Traum vom perfekten Einklang zwischen Mensch und Tier.

Gründe für diese Unstimmigkeiten gibt es zuhauf: Ein Sattel, der nicht optimal an die Anatomie des Pferdekörpers angepasst ist, ein falsches Führen der Zügel, aber auch gesundheitliche Probleme des Reiters, die – unerkannt – dazu führen können, dass das Pferd (z.B. bei Muskelverspannungen und Verkrampfungen) nicht so auf die Befehle des Reiters reagiert, wie er sich das erhofft. Bevor nun der Freizeitreiter die Flinte ins Korn wirft, sollte er eines bedenken: Ein Pferd ist ebenso wie der Mensch ein Lebewesen. Es fühlt und denkt, es fasst Vertrauen oder zeigt Abneigung, es freut sich oder reagiert launisch. Doch wie gelingt es einem Reiter-Neuling, all diesen Charaktereigenschaften adäquat zu begegnen? Unter Pferdekennern hat sich längst herumgesprochen, welche wohltuende

Wirkung die gymnastizierende Bodenarbeit erzielt. Da die Pferde ohne Zwang mitarbeiten und somit selbst ihre Grenzen abstecken, ist diese Art der Bewegungstherapie auch für Laien nach kurzer fachlicher Einführung praktikabel. Bei regelmäßiger Durchführung der im Folgenden beschriebenen, einfachen Übungen in ständig neuer Kombination werden sowohl der Geist und die Seele des Tieres berührt, als auch eine körperliche Auslastung erreicht und so die Bindung zwischen Reiter und Pferd verstärkt.

Zur gymnastizierenden Bodenarbeit sollte das Pferd einen Kappzaum oder ein gut sitzendes Halfter tragen. Darüber hinaus ist der Einsatz von anderen Hilfsmitteln wie Ausbinder, Longiergurt, Schlaufzügel nicht nötig. Wesentlich bei der Krankengymnastik für das Pferd ist, dass sich das Tier frei bewegen, dehnen und strecken kann und in keine Haltung gezwungen wird.

## Kleine Übungen – große Erfolge

Vor Beginn der Bodenarbeit sollte der Therapierende durch sanftes Streichen entlang des Pferdekörpers das Tier beruhigen und eine Vertrauensbasis schaffen. Ein vorsichtiges Heben und Senken des Schweifes aber auch sanftes Schwingen bewirken eine angenehme Mobilisation der gesamten Wirbelsäule. Zur Auflockerung empfiehlt es sich, im Anschluss an die sensible körperliche Annäherung das Pferd für ungefähr fünfzehn Minuten in einem großen Bogen an der Longe zu führen.



Konzentriertes Schreiten fördert die Koordinationsfähigkeit

Das Dehnen der Rückenmuskulatur kann durch vorsichtiges Strecken der Vor- und Hinterhand nach vorne erreicht werden. Es hilft dem Pferd, verspannte Rückenmuskeln zu lockern. Kopf- und Halsmuskulatur werden durch das Dehnen zur Seite geschmeidig. Ein Leckerchen – von der Seite angeboten – unterstützt die Wirksamkeit der Übung; dabei sollte der Trainierende möglichst weit hinten neben dem Pferd stehen, denn dann dreht und streckt es seinen Kopf bis auf Höhe des Mittelbauches, um an die Belohnung zu gelangen. Diese Übung sollte zwei- bis dreimal auf jeder Seite wiederholt werden.

Schwung, Taktgefühl und Balance des Pferdes werden beim Traben über Stangen gefördert, die auf dem Boden ausgelegt werden. Durch das Arbeiten

ohne Hilfszügel wird die Konzentrationsfähigkeit des Tieres unterstützt, da es die Position der Stangen genau taxieren muss, um den Parcours sicher zu bewältigen. Auch durch Bildung eines Stangensterns, der in der Mitte durch einen Strohbund erhöht wird, trainiert das Pferd, das über die Stangen steigt, durch Heben der Gliedmaßen Konzentration und Koordination.

Der engagierte Reiter wird schnell feststellen, welchen positiven Effekt diese einfachen Grundübungen bei seinem Pferd erzielen. Mit Hilfe der gymnastizierenden Bodenarbeit kann der Traum von einem harmonischen Zusammenspiel zwischen Mensch und Tier – gerade bei Reitanfängern – in Erfüllung gehen. Und dann entfesselt auch das Sprichwort beim ehemals unerfahrenen Reiter eine unbändige

Begeisterung. Wie heißt es doch so schön? Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde! ■

*Autorin: Elke Dumont*

## INFO

Ratschläge, die es bei einem Ausritt zu beherzigen gilt:

- Gönnen Sie Ihrem Pferd zu Beginn des Ausritts eine Aufwärmphase, in der Sie es etwa zehn Minuten im Schritt reiten.
- Für einen optimalen Halt und ein angenehmes Reitgefühl gurten Sie während des Ausritts möglichst mehrfach nach.
- Wechseln Sie häufiger die Gangarten, um Überanstrengungen zu vermeiden.
- Zum Abschluss helfen dem Pferd weitere zehn Minuten im Schritt, um sich wieder herunter zu kühlen und trocken zu werden.

