

Dressurausbildung Teil 4:

Schritt – die anspruchsvollste Gangart



Schritt ist die Gangart, in der wir die Arbeit mit dem Pferd beginnen, und zwar in jeder Hinsicht. Einerseits beim jungen Pferd, das noch alles lernen muss, andererseits bei jedem Arbeitsbeginn. Gleich, ob beim Longieren oder Reiten – die Bedeutung der Schrittphase für die körperliche und seelische Vorbereitung auf die Arbeit ist enorm wichtig. Schrittreiten hat aber für die Ausbildung des Pferdes eine weit größere Bedeutung, als nur die Gangart zu sein, in der warmgeritten wird und Pausen gemacht werden. Nicht umsonst wird der Schritt bei vielen Rassen auf Zuchtschauen und in Leistungsprüfungen mit Multiplikationsfaktoren bewertet, um seine besondere Bedeutung zu unterstreichen. Im Schritt zeigen sich Ausbildungsfehler am deutlichsten, im Trab oder Galopp können diese noch relativ gut kaschiert werden.

TEXT: KRISTINA JANSSEN, FOTOS: SWANTJE SCHRÖDER

Warmreiten im Schritt

Als Fluchttier ist das Pferd in der Lage, sofort in hoher Geschwindigkeit zu fliehen. Die Situation eines Reitpferdes ist jedoch eine andere: Wenn der Besitzer abends zum Stall kommt, steht es oft schon eine ganze Weile in seiner Box. Das unterscheidet es von seinen Artgenossen in freier Wildbahn, die sich den ganzen Tag kontinuierlich leicht bewegen und immer ‚auf dem Sprung‘ sein können. Das Reitpferd im Gegensatz dazu macht aus dem Stillstand heraus eine abrupte Änderung durch, indem es mit uns auf seinem Rücken eine Zeit lang Sport macht – egal, ob auf dem Dressurviereck oder im Gelände. Daher ist es zur langfristigen Gesunderhaltung seines Bewegungsapparates unbedingt erforderlich, eine ausreichend lange

Aufwärmphase im Schritt einzuhalten. Beim Stehen in der Box wird allein durch das hohe Körpergewicht des Pferdes, das auf vier feingliedrigen Beinen ruht, der ‚Saft‘ aus dem Gelenkknorpel gepresst. Der Knorpel wird dadurch fest und spröde. In der Bewegung wird durch die stetig wechselnde Be- und Enlastung der Gelenke die Gelenkflüssigkeit wie ein Film über die Knorpelflächen gezogen und hineingearbeitet. Dabei quellen diese auf und werden elastisch und verformbar und puffern vor allem auch schwere Stöße (etwa beim Stolpern oder beim Aufkommen nach einem Sprung) sehr viel besser ab. Auch der Entstehung von Gelenk-Chips (abgesprungenen Knorpelfragmenten) wird dadurch vorgebeugt. Mit zunehmender Erwärmung werden zudem alle Bestandteile

des Bewegungsapparates vermehrt durchblutet und mit Nährstoffen und Energie versorgt, besonders auch die Sehnen und Muskeln werden geschmeidig und elastisch. In gleichem Maße gilt das auch für den Reiter. Kein erfolgreicher menschlicher Sportler würde je auf eine ausgedehnte und sinnvoll konzipierte Aufwärmphase verzichten. Das sollten wir auch nicht tun.

Schritt zu reiten gibt uns die Gelegenheit, von Beginn des Trainings an die richtigen Muskelketten im Körper zu aktivieren. Ich halte nichts davon, 15 bis 20 Minuten ausschließlich Schritt am hingeebenen Zügel zu reiten und dann im Trab ‚richtig anzufangen‘. Der hingeebene Zügel ist kein Garant für einen guten Bewegungsablauf: Latscht ihr Pferd von Natur aus, →



Schrittreiten auf unterschiedlichem Untergrund stärkt Bänder und Sehnen des Pferdes und entspannt die Seele.



Wiebe im entspannten Schritt auf der Weide. Dafür zu sorgen, dass der Partner Pferd ein artgerechtes Leben führt, sollte eine Selbstverständlichkeit für den Pferdehalter sein. Außerdem ist es Voraussetzung für ein konstruktives, motiviertes Training.



soll. Wenn ein Pferd weiß, dass das gemeinsame Training immer im Schritt beginnt, wird dies zu einer guten Gewohnheit. Außerdem können im Schritt neue Übungen und Lektionen am besten erarbeitet werden. Gleich, ob mit einem jungen Pferd die Handwechsel verbessert werden sollen oder ein erfahrenes Pferd die Seitengänge erlernt: Gelingen die Übungen gut im Schritt, kann man sich im Trab an sie heranwagen. Umgekehrt können viele Probleme, die im Trab oder Galopp auftreten, im Schritt gelöst werden.

Beim Reiten habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Pferde auch unter

auch Kommunikation. Pferd und Mensch erfüllen sich gegenseitig mit Hilfe ihrer Körper und richten ihre Wahrnehmung auf einander. Diese Kommunikation beginnt man am besten im Schritt. Wir Menschen haben in unserem Alltag häufig verlernt, unseren Körper bewusst wahrzunehmen. Konzentriertes und bewusstes Schrittreiten gibt uns die Möglichkeit, die Sensibilität uns selbst gegenüber zu erhöhen. Natürlich gibt es Situationen, in denen es nicht sinnvoll ist, darauf zu bestehen, dass das Pferd Schritt schon perfekt in Dehnung gehen muss. Zum Beispiel, wenn ein Pferd viel Energie hat und immer wieder von Umweltreizen

Gutes Schrittreiten aktiviert die richtigen Muskelgruppen

aufregenden Bedingungen von Beginn an konzentriert bei mir sind, wenn sie es gewohnt sind, von Beginn an wirklich bewusst Schritt geritten zu werden. Der Schritt erscheint vielen Reitern als ‚notwendiges Übel‘, das dem ‚eigentlichen Reiten‘ in Trab und Galopp nur vorausgeht. Wenn ich mich aber aufs Pferd setze, wird nicht mehr mit der netten Stallkollegin geredet. Ich konzentriere mich voll auf meinen Sitz, Dehnung, Stellung und die bestmögliche Bewegung des Pferdes. Für mich ist Reiten nie nur Training des Pferdekörpers. Es ist immer

abgelenkt wird. Dann kann im Trab eher eine Zusammenarbeit entstehen als im Schritt. Ist es aber regelmäßig nötig, das Pferd zuerst traben zu lassen, sollte überlegt werden, ob in Ausbildung und Haltung alles richtig läuft: Pferde, die psychisch angespannt sind, werden müde gemacht, statt sie so auszubilden, dass sie entspannt und aufmerksam an die Arbeit gehen. Weder lernt ein müdes Pferd gut, noch ist es in der Lage, in der Dressur brillant zu strahlen. Ich persönlich möchte keine Trainingssituation, in der ich das Pferd erst müde machen

Tipps bei Taktfehlern im Schritt:

- Fühlen Sie in Ihren Körper hinein: Sitzen Sie entspannt auf dem Pferd?
- Sind ihre Gesäßmuskeln locker, die Oberschenkelinnenseiten unverkrampft? Ist das nicht der Fall, lassen Sie locker. Andernfalls kann ihr Becken die Bewegung des Pferdes nicht locker mitvollziehen.
- Schieben Sie aktiv aus dem Becken? Dann probieren Sie aus, sich nur mitbewegen zu lassen.
- Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Rucksack mit Eigendynamik auf dem Rücken. Dann würden Sie auch nicht entspannt laufen können.
- Treiben Sie permanent? Wenn ja, probieren Sie gezielt nur dann nachzutreiben, wenn das Pferd sich im Vorwärts verhält. Permanentes Nachtreiben stumpft ab, zerstört den Bewegungsfluss und verkrampft Pferd und Reiter.
- Ist ihr Zügel lang genug, dass ihr Pferd sich dehnen kann?

Neue Übungen, wie z.B. Seitengänge, können gut im Schritt erarbeitet werden, da Reiter und Pferd dabei mehr Zeit zum Reagieren haben.

so trainiert es 20 Minuten die Muskelkette fürs Latschen. Und das kann kaum das Ziel sein. Im Schritt kann ich mein Pferd schonend aufwärmen und das Reiten verfeinern, weil beide Partner mehr Reaktionszeit haben. Schritt ist die Gangart, die das Pferd naturgemäß am ehesten mit Entspannung assoziiert: Im Schritt bewegt es sich mit seiner Herde von einer Weidefläche zur nächsten, solange keine Gefahr droht. Trab und Galopp sind Gangarten, die für Spiel oder Flucht genutzt werden, also naturgemäß etwas aufregender auf das Pferd wirken.

Ruhe zum Lernen

Am besten lernen Mensch und Pferd in einer entspannten Atmosphäre, in der beide ihre Aufmerksamkeit auf einander richten können. Deswegen ist die Bedeutung des Schrittreitens groß - sowohl für das junge Pferd, das seine Ausbildung beginnt, als auch für das erfahrene Pferd, das etwas Neues lernen



Wiebe ist zu Beginn der Trainingseinheit etwas angespannt: Nebenan toben die Stuten auf der Weide.



Nach wenigen Schritten ist Wiebe wieder auf mich konzentriert. Ich finde es immer sehr bewegend, dass Pferde sich in der Trainingssituation mehr für mich interessieren als für ihre Artgenossen.

muss. Ich möchte einen Partner, der mir auch in aufregenden Situationen zuhört.

Guter Schritt

Beim Schritt handelt es sich um eine schwunglose Gangart. Das heißt, es gibt keine Schwebephase. Damit ein Pferd raumgreifend zum Schreiten kommen kann, muss seine Muskulatur unverkrampft arbeiten können. Schritt wird heute oftmals viel zu eilig geritten. Bei einer eiligen Bewegung lässt die Muskulatur nie vollständig los. Dadurch verhindern Reiter, dass die Pferde wirklich zum Schreiten kommen. Schreiten bedeutet, dass das Pferd Zeit hat, eine lange, raumgreifende Bewegung auszuführen. Diese Bewegung braucht viel Zeit, der Takt ist entsprechend langsam. Ein Metronom, einigen sicher aus dem Musikunterricht bekannt, veranschaulicht diesen Zusammenhang sehr gut. Bei einem langsamen Takt schlägt das Metronom weit aus, bei einem schnelleren Takt kürzer. Dreht man es in Gedanken um, hat man ein Pferdebein. Die Schwierigkeit für den Reiter beim Schrittreiten ist jedoch, dass sich dies häufig sehr langsam anfühlt. Da der Schritt eine schwunglose Gangart ohne Schwebephase ist, fehlt das Gefühl von Dynamik, was beim Trab oder Galopp zu spüren ist. Deswegen neigen alle Reiter dazu, den Schritt schnell zu machen, weil er sich dann subjektiv fleißiger anfühlt. Tatsächlich wird die Bewegung dann aber kürzer.

Schritt zeigt symptomatisch ursächliche Ausbildungsprobleme

Viele Reitlehren fordern, ein Pferd zunächst nur am hingeebenen Zügel gehen zu lassen. Der störungsanfällige Schritt könnte unter einem zu frühen Aufnehmen der Zügel leiden. Zwar ist es völlig richtig, dass falsche Einwirkungen im Schritt direkt zu Verspannungen und Taktunreinheiten führen. Ich persönlich sehe aber gerade da den Vorteil des Schrittreitens: Der Reiter erhält sofort gespiegelt, wenn etwas nicht stimmt. In den schwunghaften Gangarten Trab und Galopp werden diese Reitfehler lediglich durch die Dynamik besser kompensiert. Kommt es im Schritt zu Störungen des Bewegungsablaufes, können diese durch ein Hinterfragen des eigenen Vorgehens jederzeit wieder korrigiert werden. Natürlich ist es wichtig, hier einen erfahrenen Ausbilder an seiner Seite zu haben, der den Prozess begleitet. Das Gefühl des Reiters für den Schritt ist keine Frage der Gene - es wird durch Erfahrung erworben. Ich finde die Schrittarbeit gerade bei jungen Friesen wichtig und sinnvoll: In der Aufregung der ersten Reiterfahrten noch stärker aufgerichtet als rassebedingt ohnehin, meist bewegungsstark und häufig mit schlecht angeschlossener Hinterhand, steht die Belastung durch die aufwändige Bewegung in keinem Verhältnis zu der Stabilität von Muskeln und Bändern. Im

Schritt können die Pferde schonend und frühzeitigen Verschleiß vermeidend trainiert werden. Wird hier aber ausschließlich am hingeebenen Zügel geritten, werden meiner Meinung nach wichtige Trainingsmöglichkeiten verschenkt.

Verspannungen im Schritt

Viele Reiter machen zu viel auf dem Pferderücken. Sie schieben und treiben →



Das Reiten ohne Sattel schult das Gefühl des Reiters im besonderen Maße. Es ist faszinierend, die kleinsten Bewegungen im Pferderücken zu spüren. Probieren sie es selbst!



Besonders bei Friesen mit ihrer hohen Aufrichtung ist es wichtig, in einer Dehnungshaltung zu beginnen.



Hier ist die relative Aufrichtung zu sehen: Der Viertakt des Schritts bleibt ungestört. Ich könnte etwas aufrechter sitzen.

beständig, wodurch ein weiches Eingehen in die Bewegung des Pferdes nicht möglich ist. Sie stören und verhindern den natürlichen Bewegungsfluss. Egal bei welcher Hilfe, der Reiter muss immer in der Lage sein, die Bewegung des Pferdes noch mit zu vollziehen. Dies ist im Schritt besonders wichtig, da das Pferd

sein, es in Dehnung zu schicken, da diese Position für die Pferde immer auch mit einer psychischen Entspannung einhergeht. Viele Reiter fassen ihre Zügel am Anfang zu kurz, um das Gefühl zu haben, das Pferd besser kontrollieren zu können. Ein zu kurzer Zügel verhindert aber eine Dehnungshaltung, weil

galoppieren viele Reiter lieber, weil die Probleme in den schwungvollen Gangarten nicht so deutlich erkennbar sind. Besonders Friesenpferden scheint im Schritt oft die Energie zu fehlen, sie wirken faul und kraftlos. Dies ändert sich, wenn mit ihnen eine korrekte Dehnungshaltung erarbeitet wird. Das Genick ist hierbei auf Höhe des Widerrists, der Hals dazwischen so lang wie möglich und die Nase leicht vor der Senkrechten.

Taktfehler entstehen, weil das Pferd im Rücken nicht loslässt. Ist diese Verspannung extrem, kann sie zum Passgang führen. Hierbei bewegen sich die gleichseitigen Beinpaare gleichzeitig. Grundsätzlich ist für alle Taktfehler im Schritt die Erarbeitung einer Dehnungshaltung die Lösung, aber natürlich auch die Überprüfung des eigenen Sitzes. Denn in einer korrekten Dehnungshaltung kann das Pferd seine Rückenmuskulatur nicht festhalten. Dadurch lösen sich alle Schrittp Probleme auf. Diese kann, wie in Folge 1 und 2 gezeigt, bereits vom Boden aus erarbeitet werden. Dann hat das Pferd schon die richtige Bewegungsidee, bevor Sie sich auf seinen Rücken setzen. Natürlich können auch immer ein nicht passender Sattel oder körperliche Blockaden zu einer Störung des Bewegungsablaufes führen. Um dies auszuschließen, fragen Sie am besten einen Fachmann. ♥

Taktfehler entstehen, wenn das Pferd im Rücken nicht loslässt

ja naturgemäß weniger Körperspannung als im Trab oder Galopp hat und sich somit schneller verspannt. Schließlich muss es sich im Schritt ja nicht komplett vom Boden abdrücken. Der Schritt zeigt einen störenden Reiter unmittelbar, weswegen es viel schwieriger ist, guten Schritt zu reiten als guten Trab oder Galopp. Eine sehr gute Erfahrung ist hier das Reiten ohne Sattel: Der Reiter kann die Bewegung des Pferdes unmittelbar fühlen und sich auf sie einlassen. Oft wird meinen Schülern dabei bewusst, wieviel An- und Verspannung sie mit aufs Pferd bringen.

Ist ein Pferd zu Beginn im Schritt verspannt, muss es immer das erste Ziel

der Reiter den Zügel nicht schnell genug verlängern kann: Das Pferd „stößt“ sich bei dem Versuch, den Hals fallen zu lassen, an dem zu kurzen Zügel. Deswegen fassen Sie den Zügel zu Beginn lieber etwas länger. Wenn ein Pferd unverkrampft im Schritt in Dehnung läuft, kann damit begonnen werden, es in kurzen Reprisen aufzunehmen. Auch hier zeigt die Qualität des Schritts sehr gut an, wie viel Aufrichtung zu viel ist.

Taktfehler

Was in der Ausbildung des Pferdes gerade falsch läuft, zeigt uns das Schrittreiten sofort. Darüber könnten wir eigentlich froh sein. Stattdessen traben und