

Dressurausbildung Teil 6:

# Schulterherein – die Multifunktionsübung

Reiten ist Freude an der Bewegung mit dem Pferd. In der Dressur suchen wir nach dem Einswerden mit unserem Pferd. Sich harmonisch (und gymnastisch sinnvoll) geradeaus zu bewegen, ist schon schwierig genug. Kommt dann noch ein Seitengang hinzu, wird das Ganze deutlich komplizierter und gleichzeitig noch facettenreicher: Zu fühlen, wie ein Pferd sich auf eine kleine Drehung des eigenen Körpers seitlich bewegt, überhaupt festzustellen, dass man den Pferdekörper so gezielt bewegen kann, ist eine wunderschöne Erfahrung. Und eine kraftvoll untertretende Hinterhand ist ein tolles Bewegungserlebnis.

TEXT: KRISTINA JANSSEN FOTOS: SWANTJE SCHRÖDER

Es ist schon viel über die zahlreichen positiven Effekte von Schulterherein geschrieben worden: Es kann beim Geraderichten helfen, Verspannungen lösen und dazu beitragen, die Versammlungsfähigkeit zu entwickeln. Schulterherein ist eine unglaublich vielseitige Übung, die, unterschiedlich ausgeführt, verschiedene Ziele verfolgen kann, die ich im Folgenden vorstelle.

## Wann beginnen?

Solange ein Pferd sich noch seitwärts

entzieht (zum Beispiel auf der Zirkellinie etc.), hat es die vorwärtstreibenden Hilfen noch nicht sicher verstanden. Außerdem fällt es ihm scheinbar leichter, seitlich auszuweichen, als geradeaus über den Rücken zu gehen. Zu diesem Zeitpunkt mit der Arbeit an den Seitengängen zu beginnen, ist meines Erachtens zu früh: Ist seitwärts einmal die falsche Antwort des Pferdes auf die Anfrage des Reiters nach geradeaus vorwärts, ein anderes Mal dann aber die richtige Antwort auf die Anfrage nach

seitwärts, wird es für das Pferd schwierig, den Unterschied zu erkennen. Man kann sich das vergleichend so vorstellen, wie das Erlernen einer Fremdsprache: Zu Beginn lernt man nur wenige Vokabeln. Sie haben eine klare Bedeutung. Mit der Zeit kommen immer mehr Vokabeln dazu, man kann sich differenzierter äußern und irgendwann auch feine Zwischentöne und Nuancen verstehen und ausdrücken. Bevor Dressur zur Kunst wird, und man mit dem Pferd zu einer Einheit verschmelzen kann, ist es notwendig, die einzelnen ‚Vokabeln‘ gut zu erklären und eindeutig zu belegen. Und da ist es sinnvoll, dass erst die eine ‚Vokabel‘ richtig verstanden ist, bevor man die zweite mit dazu nimmt. Ein Pferd kann aber nur dann leicht an den Hilfen des Reiters stehen, wenn es genau weiß, welche Hilfe es wie beantworten soll und auch die Kraft entwickelt hat, dies zu tun.



Durch diesen Text begleitet uns der 10-jährige Sterwallach Jannis (Hannes 296 x Lammert 260P)

Zunächst muss das Pferd die vorwärtstreibenden Hilfen verstanden haben



Hier ist zu sehen, wie ich zunächst Jannis Schulter etwas nach innen führe, während ich über die innere Wade und das Wenden meines Bauchnabels die Hinterhand in eine Seitwärtsbewegung schicke.

## 1. Schulterherein auf dem Zirkel:

### Übung zum Erlernen von Schulterherein und zum Mobilisieren der Hinterhand

Beim Schulterherein auf dem Zirkel wird die Vorhand des Pferdes etwas nach innen geführt, während die Hinterbeine einen größeren Kreis beschreiben. Da unsere Schulter immer die Schulter des Pferdes beeinflusst und unser Becken das Becken des Pferdes, erreiche ich dies, indem ich mich etwas um meine Wirbelsäule in den Zirkel hineindrehe.

Schulterherein auf dieser Linie ist gut geeignet, dem Pferd die Seitwärtsbewegung beizubringen, da das Pferd sie in dieser Situation von sich aus gerne anbietet: Sicher haben Sie schon einmal beobachtet, dass Pferde, die eng gewendet werden, die Hinterbeine überkreuzen. Diesen Effekt machen wir uns zu Beginn der Ausbildung zu Nutze, um dem Pferd die Hilfen für das seitliche Übertreten beizubringen.

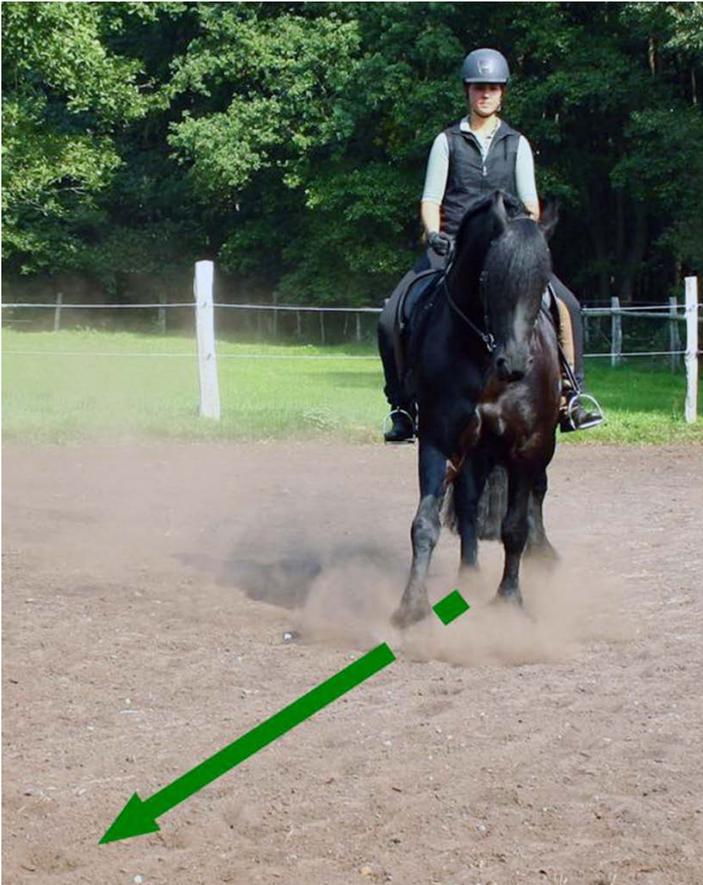
Um das Schulterherein auf dem Zirkel einzuleiten, wendet der Reiter seine Schultern leicht nach innen. Außerdem stellt er sich vor, dass er seinen Bauchnabel etwas mehr zur Zirkelmitte ausrichtet. Machen Sie sich bewusst, dass ihre Schultern die Schultern Ihres Pferdes beeinflussen und Ihr Becken das Becken Ihres Pferdes. Passen Sie hierbei auf, dass Sie nicht zu viel aus Ihrem Sitz heraus „arbeiten“. Das macht Sie und Ihr Pferd verspannt. Ihre Hilfe sollte immer zu dem Schritt passen, den

das Pferd als nächstes tun soll und nicht zum Endziel. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich verkrampft haben, lösen Sie lieber auf und beginnen neu – das ist deutlich besser für die Stimmung bei der Trainingseinheit!

In der Lernphase wird auch eine übertriebene Reaktion des Pferdes tüchtig belohnt: Schließlich ist es wichtig, dass das Pferd erstmal versteht, was wir von ihm wollen, bevor wir ganz präzise die gymnastisch korrekte Abstellung verlangen. (Abstellung meint, wie sehr sich das Pferd seitwärts bewegt, also wie weit es von der ursprünglichen Linie „abgestellt“ ist.)

Bei Pferden, die im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens Probleme mit der Mobilität haben, eignet sich diese Übung hervorragend dazu, die Beweglichkeit (wieder) herzustellen.

Dazu kann man auf einem relativ kleinen Zirkel in einem sehr langsamen Rhythmus ein deutlich abgestelltes Schulterherein üben. Werden die Pferde bei dieser Übung schneller, verspannen sie bestimmte Muskelgruppen, halten diese also angespannt. Dies hat kurze, eilige Bewegungen zur Folge. In einem ruhigen Rhythmus können die Pferde in der Bewegung an- und entspannen und trainieren so eine lange, mobilisierende Bewegung. Wenn Sie ein Pferd haben, das eh schon eine sehr instabile Hinterhand hat, sollten sie diese Übung vermeiden oder nur mit ganz wenig Abstellung reiten. →



Hier ist das Schulterherein auf einer freien Linie zu sehen. Auch hier gilt, dass sich äußere Schulter und inneres Hinterbein auf einer Linie (grüner Pfeil) befinden sollen, es sei denn, es gibt einen Grund, das Schulterherein mit mehr oder weniger Abstellung zu reiten.

## 2. Schulterherein auf einer gedachten diagonalen Linie

Diese Linie ist weniger verbreitert. Meist wird auf ihr nur Schenkelweichen geübt. Abgewendet wird an der Mitte der kurzen Seite. Kommt man von der linken Hand (wie auf den Fotos), reitet man nach rechts weg. Je nachdem, ob mehr oder weniger Seitwärtsbewegung trainiert werden soll, kommt man vor B bzw. E an (für mehr Seitwärts) oder danach (weniger Seitwärts) am Hufschlag an.

Diese Linie hat mehrere Vorteile: Zum einen für den Reiter, der das Seitwärtsreiten erlernt. Das Pferd hat von sich aus die Tendenz, aus der Bahnmitte zum Hufschlag und zur Begrenzung zurück zu kehren. Der Reiter muss dann dem Pferd nur noch klar machen, dass es sich dabei seitwärts bewegen soll. Das tut er, in dem er seinen Bauchnabel nicht Richtung B bzw. E ausrichtet, sondern eher Richtung kurzer Seite.

Im Vergleich zum Schulterherein an der langen Seite beginnt das Pferd die Linie hier mit einer öffnenden Bewegung der Schulter: Von der Mittellinie in Richtung der langen Seite. Beim Schulterherein an der langen Seite muss man die Schulter des Pferdes ja vom Hufschlag wegführen. Das führt besonders zu Beginn häufig zu einer Verkürzung der Bewegung. Schulterherein von der Mitte der kurzen Seite zur Mitte der langen Seite hilft, den Bewegungsfluss zu erhalten und eine schöne, raumgreifende Seitwärtsbewegung zu entwickeln. Es ist somit auch eine schöne Vorübung zum Schulterherein an der langen Seite.



Jannis im Schulterherein an der langen Seite.

### 3. Schulterherein an der langen Seite

An der langen Seite ist die Abstellung des Pferdes idealtypisch so, dass der Betrachter von vorn drei Beine sieht: Die äußere Schulter verdeckt das innere Hinterbein. Durch die Bande kann der Reiter die Seitwärtsbewegung am präzisesten kontrollieren. Schwankt das Pferd oder läuft in die Bahn, fällt das hier sofort auf.

Wichtig ist es bei dieser Übung, nicht direkt eine ganze lange Seite zu verlangen: Für die Motivation des Pferdes ist es viel besser, ein kurzes Stück Schulterherein richtig gut zu absolvieren und die Übung dann nach vorne aufzulösen, als bis zur Ermüdung im Schulterherein zu bleiben.

## Schulterherein stellt hohe Anforderungen an den Reitersitz

Besonders Friesen verlieren im Seitengang oftmals die Aktivität und richten sich immer stärker auf, wodurch sie nicht mehr über den Rücken gehen. Fordert der Reiter besonders zu Beginn der Ausbildung nach jedem Schulterherein eine dynamische Vorwärtsbewegung

und Dehnungshaltung, so bleibt das Pferd schon in Erwartung derselben im Schulterherein besser vorwärts und läuft sicherer über den Rücken. Am besten trainiert der Reiter sein Pferd, wenn er das Schulterherein nicht erst auflöst, wenn sich die Bewegungsqualität schon verschlechtert hat, sondern vorher.

Im Schulterherein wird die Beugung der hinteren Gelenkkette trainiert. Es ist somit eine versammelnde Übung, die Pferde mit einer instabilen Hinterhand unterstützt. Friesen mit schlecht stabilisierten Kniescheiben können somit von einem Training in einem wenig abgestellten Schulterherein profitieren.

### 4. Die Hinterhand des Friesen und das Reiten von Seitengängen

Die Zucht des Friesenpferdes macht große Fortschritte. Wir finden heute immer mehr Friesen, die nicht nur auf Grund ihrer Freude an der Mitarbeit tolle Dressurpferde sind, sondern auch auf Grund ihres Exterieurs. Dennoch gibt es auch unzählige liebenswerte und motivierte Friesen, die sich auf Grund ihres Exterieurs mehr anstrengen müssen als andere Pferde, um bestimmte Übungen gymnastisch richtig zu absolvieren. Deswegen möchte ich hier noch auf ein paar spezifische Herausforderungen bei der Ausbildung von Friesen hinweisen:

Friesen haben generell ein relativ steiles Hinterbein. Dies lässt sich durch ihre Vergangenheit als Fahrpferd erklären: Lange Zeit wurde mehr Wert auf die Schubkraft als auf ihre Fähigkeit, die Gelenke der Hintergliedmaßen zu beugen (Hankenbeugung) gelegt. Oftmals fällt es ihnen daher leichter, sich entweder ganz deutlich seitwärts zu bewegen oder eben gar nicht. Ein Seitwärts mit einer geringen Abstellung, dass die Tragkraft und die Versammlungsfähigkeit trainiert, muss daher sorgfältig und kleinschrittig (in kurzen Reprisen) erarbeitet werden. Friesen haben häufig einen relativ geringen Muskeltonus und verlieren daher schnell eine positive Anspannung. Stattdessen verspannen sie sich dann, deswegen sind die kurzen Reprisen besonders wichtig. Hier gilt ein weiteres Mal der Grundsatz, dass die Bewegungen, die man immer wieder kurzzeitig in guter Qualität trainiert, irgendwann auch lange in guter Qualität ausgeführt werden können. Kurze Reprisen, häufige Auflösung ins frische Vorwärts und viele Pausen sind wichtig, um seinem Friesenpferd physisch und psychisch ein bestmöglicher Ausbilder zu sein. →



Die Arbeit am Schulterherein sollte immer wieder durch das Reiten einer Dehnungshaltung unterbrochen werden.

## 5. Häufige Reiterfehler

- Der Reiter kippt nach innen wie eine Boje, statt sich vorsichtig um seine Wirbelsäule wie um eine Schraube zu drehen. Der Reiter verspannt sich und blockiert die Seitwärtsbewegung des Pferdes.
- Der Reiter dreht sich zu viel, wird dadurch fest und verliert die Beziehung zur Bewegung seines Pferdes.



Ein häufiger Fehler beim Seitwärtsreiten ist das hier gezeigte Kippen im Sattel. Ich sitze schief (statt mich um meine Wirbelsäule zu drehen) und werde in meiner inneren Hand fest.

Hier ist ein typischer Fehler zu sehen: Jannis biegt nur seinen Hals, bewegt sich aber nicht seitwärts.

Hat Ihr Pferd Schwierigkeiten mit dem Schulterherein, lässt es sich auch gut am Boden entwickeln. Hierbei ist darauf zu achten, dass Ihr Pferd zunächst sicher an der Hand geradeaus laufen muss, bevor man mit der Arbeit an den Seitengängen beginnt, da es Ihnen sonst immer einen Seitengang anbieten wird.



Hier ist gut zu sehen, dass Jannis nicht mehr vortritt, sondern nur noch seitwärts ausweicht.

## 6. Zu viel seitwärts oder gar nicht seitwärts

- Mag Ihr Pferd sich gar nicht schulterhereinartig bewegen, übertreiben Sie die Seitwärtsbewegung so lange, bis sie Ihrem Pferd leichter fällt. Hat Ihr Pferd auch am Boden dauerhafte Schwierigkeiten, kann es sein, dass es eine osteopathische Behandlung braucht. Häufig erschwert auch ein nicht passender Sattel die Seitwärtsbewegung.
- Ihr Pferd geht zu stark seitwärts: Eine Bewegung der Hintergliedmaße in Richtung unter den Schwerpunkt des Pferdes ist anstrengender, als wenn es seine Beine nur seitwärts setzt. Deswegen versuchen viele Pferde, sich nur noch seitwärts und nicht mehr vorwärts zu bewegen. Der eigentliche gymnastische Effekt, ein vermehrtes Arbeiten der Hinterbeine in Beugung zu trainieren, bleibt dann aus.

Beim Schulterherein auf dem Zirkel merkt der Reiter dies, wenn der Zirkel beim Schulterherein größer wird. Die korrigierende Gegenbewegung ist dann, den Zirkel zu verkleinern und dabei Schulterherein zu reiten.

Auf der diagonalen Linie ist dies der Fall, wenn die Hinterhand zuerst ankommt oder man deutlich vor B bzw. E ankommt. Oder beides!

An der langen Seite verdeckt, von vorne gesehen, das äußere Vorderbein nicht das innere Hinterbein. Der Reiter kann alle Beine im Spiegel sehen. Die Abstellung des Pferdes ist dann größer als 45 Grad. Auf allen drei Linien fühlt sich die Bewegung mehr seitwärts als vorwärts an. Und das soll sie nicht. Ein korrekter Seitengang fühlt sich immer noch wie eine gute Vorwärtsbewegung an, in die ein bisschen Seitwärts hinein gemischt wurde. ♥