

Dressurausbildung Teil 5:

# Trab – Faszination und des Friesenpferdes



Beobachte ich frei auf der Weide trabende Friesen, geht mir das Herz auf.  
Hier die Ster-Stute Wikje (Fabe x Kareh) und ihre beiden Töchter.

Ein auf der Weide trabender Friesen ist ein wunderschönes Bild. Kraft, Eleganz und Dynamik dieser Bewegung berühren jeden Menschen, sei er ein Reiter oder nicht. Viele Menschen begeistern und entscheiden sich nicht zuletzt wegen seiner besonderen Bewegungen und Ausstrahlung für ein Friesenpferd. Leider geht der Ausdruck dieser schönen Bewegungen unter dem Sattel häufig verloren. Was können hierfür mögliche Ursachen sein? Wie kann ein Reiter diesen Ausdruck bewahren und unterstützen? Die folgenden Seiten geben einigen Anregungen.

TEXT: KRISTINA JANSSEN FOTOS: SWANTJE SCHRÖDER, HEIKE HÖPNER, DR. BIRGIT JANSSEN

# Herausforderung

## Gedanken zum Training

Als Ausbilderin habe ich es mit ganz unterschiedlichen Pferdetypen zu tun. Es gibt lauffreudige Pferde, die sich gern anstrengen. Gerade bei den Friesen gibt es aber auch jene, die nicht übertrieben dynamisch sind und denen man die Freude an der Bewegung regelrecht beibringen muss. Leider passiert das im Reitalltag häufig nicht, sondern es tritt genau das Gegenteil ein: Den Pferden wird die Lust zu laufen regelrecht abtrainiert.

Um einem Pferd die Freude an der Mitarbeit zu erhalten, ist es vor allem wichtig, die Trainingsrepsen nicht zu lang zu machen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien gänzlich untrainiert und nun verlangt jemand von Ihnen, dass Sie loslaufen sollen. Noch ganz zuversichtlich, beginnen Sie zu joggen. Wenig später werden Ihre Bewegungen schleppend. Zu Beginn haben Sie sich auf die Anfeuerungsrufe Ihres Trainers hin noch mehr angestrengt, jetzt aber sind Sie am Ende und reagieren nicht mehr. Sie wollen und müssen eine Pause machen, aber Ihr Trainer scheucht Sie weiter. Wie motiviert würden Sie zu joggen beginnen, wenn Ihr Trainer Sie das nächste Mal dazu auffordert? Wahrscheinlich hätten Sie noch nicht einmal Lust, sich wieder in Bewegung zu setzen.

In unserem Beispiel könnte man mit dem Trainer reden. Ihm sagen, dass man sich überfordert gefühlt hat und es zu viel war. Übertragen wir dieses Gedankenspiel auf die Reitsituation, stellen wir fest, dass wir häufig nicht genug auf die Zeichen unseres Pferdes achten, mit denen es auf eine Überforderung reagiert. Stattdessen sind wir häufig frustriert und

fühlen uns von der fehlenden Lauffreude persönlich angegriffen: Den Pferden wird dann häufig Unwille oder Faulheit unterstellt. Um eine motivierende Trainingssituation für das Pferd zu schaffen, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass das Pferd weder weiß, wie lange es arbeiten wird, noch wozu das Ganze gut ist.

Wie viel motivierender ist hingegen folgende Trainingssituation: Sie werden aufgefordert, los zu laufen und bekommen direkt Hinweise, wie Sie sich noch besser bewegen können. Da Sie noch frisch und motiviert sind, können Sie

diese gut umsetzen. Ihr Trainer lobt Sie und freut sich sehr über Ihre Leistung. Bevor Sie das Gefühl haben, nicht mehr zu können, bekommen Sie eine Pause. Machen Sie diese Erfahrungen, werden Sie sich bei der nächsten Aufforderung zu laufen noch mehr anstrengen. Sie wissen, dass Sie die gestellten Aufgaben gut erfüllen können und geben Ihr Bestes. Sie haben Vertrauen zu Ihrem Trainer, da er nicht mehr verlangen wird, als Sie leisten können.

Wir müssen uns immer wieder neu bewusst machen, dass die Pferde nicht wissen, was auf sie zukommt. Mit jeder →



Bevor Wiebe und ich schwungvoll eine ganze Traversale reiten konnten, haben wir sie lange Zeit im Leichttraben in vielen kleinen Etappen von nur wenigen guten Tritten geübt.

Trainingseinheit haben wir die Verantwortung für das Vertrauen, das sie uns entgegenbringen, und die Motivation, mit der sie arbeiten. Damit sie mit gestärktem Selbstbewusstsein in die nächste Reprise starten und stets das Gefühl haben, die gestellten Aufgaben gut erfüllen zu können, ist es wichtig die richtige Länge einer Einheit (von einer Pause bis zur nächsten) zu finden. Dies hängt vom Pferdetyt, dem Trainingszustand und der geforderten Aufgabe ab. Bei einem jungen Pferd können es zwei Runden auf dem Zirkel in Dehnung sein. Bei einem älteren, weiter trainierten Pferd fünf Minuten Trab. Dasselbe Pferd kann aber beim Erarbeiten einer neuen Lektion, z.B. einer Traversale, nach ein oder zwei guten Ausführungen über wenige Tritte eine Pause brauchen.

Jeder Reiter ist gleichzeitig Trainer seines Pferdes. Als solcher sollten Sie sich Gedanken darüber machen, was Ihr Pferd für ein „körperlicher Typ“ ist. Dem Trainer sollten die Stärken und Schwächen des Exterieurs bewusst sein, damit er im Training entsprechend kompensieren kann. Darüber hinaus haben Friesenpferde einen relativ geringen Tonus in ihrer Muskulatur. Die positive Anspannung, die sie brauchen, um in ihrer schönsten Bewegung in Dehnung und relativer Aufrichtung über den Rücken zu

## Tipps fürs Trabtraining

- Finden Sie die richtige Dauer der Trabphase. Wie lange kann Ihr Pferd in seiner besten Qualität traben? Wann fängt es an, sich anzustrengen, bekommt die gestellte Aufgabe aber noch gut hin? Das ist der richtige Zeitpunkt, um aufzuhören und dem Pferd eine Pause zu geben. Dann wird es weiterhin motiviert mitarbeiten, mit dem Gefühl, die von Ihnen gestellten Aufgaben auch erfüllen zu können.
- Die Kopf-Halsposition ist von entscheidender Bedeutung für das freie Vorwärts in allen Gangarten, nicht nur im Trab. Ist Ihr Pferd zu hoch aufgerichtet, verspannt es im Rücken und blockiert in der Vorwärtsbewegung.
- Der Sattel kann ein echter Störfaktor sein: Der Rücken ist die Bewegungszentrale des Pferdes. Klemmt hier ein nicht passender Sattel, ist der komplette Bewegungsfluss des Pferdes gestört.

gehen, können sie nur eine bestimmte Zeit halten. Lässt die Qualität der Ausführung nach, trainieren wir eine weniger gute Bewegung. Dies kann aber nicht der Sinn von Dressurausbildung sein. Meiner Erfahrung nach machen sich Reiter viel zu wenig Gedanken darüber, dass jede Form von Bewegung Training darstellt: gutes oder schlechtes. Deswegen gilt für Motivation und Training von Pferden: Lieber kurz und gut als lang und schlecht. Die Reprisen werden mit zunehmender Kraft und Ausdauer automatisch länger.

### Die korrekte Kopf-Hals-Position

Friesen haben meist eine hohe Aufrichtung und häufig einen weichen Rücken.

Erlernen Sie keine korrekte Dehnungshaltung, sind Rückenprobleme, von muskulären Verspannungen bis hin zur Entwicklung von ‚Kissing spines‘ die Folge. Außerdem wird die Entwicklung von Kipphälsen begünstigt. Eine Dehnungshaltung ist mehr, als die Zügel länger zu lassen und abzuwarten, was passiert. Wie der Name schon sagt, werden Muskelgruppen gedehnt und müssen in der Länge arbeiten. Es ist eine anstrengende Position, die auch mal zieht. Leider sprengt es den Rahmen dieses Artikels, anatomisch genau zu erklären, was in Aufrichtung und Dehnung genau im Pferdekörper passiert. Ich empfehle daher allen interessierten Lesern das Buch „Finger in der Wunde. Was Reiter wissen müssen, damit ihr Pferd gesund bleibt“ von Dr. med. vet. Gerd Heuschmann. Hier werden entscheidende anatomische Zusammenhänge an Hand guter Abbildungen verständlich erklärt.

Für die tägliche Arbeit ist es wichtig, dass ein Pferd nicht einen längeren Zeitraum in ein und derselben Position laufen soll. Regelmäßige Positionswechsel von der Aufrichtung in die Dehnung sind notwendig, damit keine Ermüdungserscheinungen und daraus resultierende Verspannungen entstehen.

### Der Sitz – häufig der Störfaktor eines guten Trabes

#### Leichttraben

Friesen haben eine aufwendige und imposante Trabbewegung. Ihre Bewegungsdynamik stellt besondere Anforderungen an die Losgelassenheit des Reitersitzes. Meines Erachtens wird in der



FOTO: BIRGIT JANSSEN

Unter aufregenden Bedingungen zeigt sich, wie sicher man sein Pferd über den Rücken reiten kann.

Ausbildung der Pferde viel zu früh ausgesessen. Das Leichttraben macht es dem Pferd wortwörtlich leichter, über den Rücken zu gehen und die Rückenmuskulatur wechselseitig loszulassen und anzuspannen. Dies ist für die optimale Trabbewegung notwendig. Der Reiter berührt den Sattel beim Leichttraben nur kurz und entlastet sofort wieder. Gerade zu Beginn in der Dehnungshaltung ist der Trab so dynamisch, dass der Reiter beim Versuch, direkt auszusitzen, die Bewegung des Pferdes unwillentlich kleiner machen und Schwung „herausnehmen“ würde. Eventuelle Verspannungen des Reiters werden beim Leichttraben nicht unmittelbar auf das Pferd übertragen. Es kann sich bewegen, ohne durch den Reiter gestört zu werden. Daher dient das Leichttraben nicht nur der Lösungsphase zu Beginn, sondern sollte auch immer dann gewählt werden, wenn ein Pferd nicht mehr richtig losgelassen läuft. An Tagen, an denen Sie selbst im Rücken oder Becken nicht so beweglich sind, sollten Sie auf das Aussitzen ganz verzichten. Der Pferderücken ist nicht der Ort, um Ihre Beweglichkeit wieder herzustellen. Dies sollten Sie am Boden machen. Ich finde, es ist Teil der Verantwortung des Reiters, sich um die eigene Mobilität zu kümmern, bevor man sein Pferd belastet.

FOTO: MARKUS NEUROTH



Die Trabbewegung ist ein wichtiges Rassemerkmal des Friesen, stellt aber besondere Anforderungen an den Reiter. (Im Bild: Arwen vom Eichenhain Ster, Jasper x Tsjerk)

### Aussitzen

Wenn ich feststelle, dass ein Pferd beim Aussitzen aufhört, über den Rücken zu gehen, oder auch nur weniger schön trabt als zuvor beim Leichttraben, trabe ich wieder leicht und stelle die bestmögliche Bewegungsqualität her, bevor ich wieder aussitze. Viel zu oft beobachte ich Reiter, die nach 20 Minuten Warmreiten den Rest

der Trainingseinheit aussitzend verbringen. Sie achten nicht darauf, ob sich das Pferd unter ihnen noch losgelassen bewegt. Eine schöne Übung dafür ist es, zunächst leichtzutrabten, bis Sie mit dem Trab Ihres Pferdes ganz zufrieden sind. Dann sitzen Sie aus. Trabt das Pferd genauso weiter wie zuvor, ist alles gut. Stellen Sie fest, dass es sich heraushebt, zu eng wird, weniger schwungvoll läuft oder eilt, traben Sie erneut leicht, bis das Problem behoben ist. Überlegen Sie, was Sie beim Aussitzen (oft sogar unbewusst) getan haben könnten, was zu der unerwünschten Veränderung geführt hat. Probieren Sie, das beim nächsten Mal anders zu machen. So finden Sie heraus, was das Problem war. Bei dieser Analyse ist natürlich ein guter Trainer oder auch eine Videoaufnahme sehr hilfreich.

Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele Pferde in den Seitengängen weniger schwungvoll traben als im Geradeaus. Dieses Problem entsteht einerseits, wenn die Pferde im Aussitzen noch nicht sicher über längere Strecken schwungvoll geradeaus traben können und dann noch als zusätzliche Schwierigkeit einen Seitengang erlernen sollen. Zum anderen werden gerade weniger erfahrene Reiter beim Erarbeiten der →



Zu Beginn ihrer Ausbildung lernt Felina die Dehnungshaltung. In dieser Ausbildungsphase trabe ich ausschließlich leicht.

FOTO: SWANTJE SCHRÖDER

Seitengänge fest. Damit all das nicht passiert, sondern Ihr Pferd unverkrampft eine schwingvolle Seitwärtsbewegung erlernt, sollten Sie nicht direkt eine ganze lange Seite aussitzend seitwärts reiten. Stattdessen beginnen Sie, die Seitengänge aus dem schönst möglichen Trab im Leichttraben zu erarbeiten. Und dies auch immer nur einige Tritte. Spätestens, wenn Sie merken, dass Ihr Pferd den Seitengang schlechter ausführt, ist es Zeit, wieder nach vorne ins Geradeaus aufzulösen. Wenn Sie Ihr Pferd unter sich zum Strahlen bringen wollen, halten Sie sich an den Grundsatz „Klasse statt Masse“. Gleich, ob es hierbei um das Erarbeiten des Aussitzens oder des Seitwärtsreitens geht. Dieser Grundsatz gilt immer. Aus wiederholten kurzen schönen Metern werden irgendwann schöne Kilometer. Umgekehrt funktioniert das nicht.

### Häufige Störquellen beim Reitersitz

Immer wieder beobachte ich, dass Reiter ihren Steigbügel zu lang verschnallt haben. Sie wollen dem Ideal des „langen Beins“ in der Dressur genügen und hangeln nun mit ihrer Fußspitze nach dem Steigbügel. Dies führt aber sowohl beim Leichttraben als auch beim Aussitzen zu Verspannungen: Unsere Gelenke beeinflussen sich immer in Ketten gegenseitig. Hüfte, Knie und Fußgelenk

### Häufige Sitzfehler im Trab

- Der Reiter klemmt sich mit seinen Oberschenkeln hinter die Pauschen des Sattels. Dadurch werden die Muskelgruppen an der Innenseite der Oberschenkel fest. Das Becken des Reiters blockiert und kann nicht mehr mitschwingen.
- Stellen Sie sich stattdessen vor, dass das Becken des Reiters wie ein dreidimensionales Verbindungsgelenk funktioniert. Es überträgt die Pferdebewegung auf den Körper des Reiters. Erst wenn das geht, kann der Reiter durch vorsichtige Einwirkung über das Becken Einfluss nehmen. Viele Reiter arbeiten zu viel mit ihrem Becken und stören dadurch den Bewegungsfluss.



Mein Bein liegt gut gewinkelt am Pferdekörper an. Ohne Anstrengung fällt mein Absatz nach unten. Mit dieser Bügellänge kann ich jede Pferdebewegung gut mitvollziehen.

sind so eine Kette. Damit sie beim Aussitzen und Leichttraben elastisch mitfedern kann, müssen alle Glieder frei beweglich sein. Bin ich jedoch in einer Überstreckung, weil ich nach einem zu langen Bügel angele, ist mein Bein fest. Dies überträgt sich direkt auf das Becken.

- Die Kopfhaltung des Reiters ist entscheidend: Fixiert der Reiter starr einen bestimmten Punkt oder guckt zu weit nach unten oder oben, ist ein Mitschwingen nicht möglich: Der Reiter ist nicht „durchlässig“ für die Bewegungen des Pferdes. Achten Sie darauf, keinen bestimmten Punkt zu fixieren, sondern weich die Umgebung vor sich wahrzunehmen.
- Viele Reiter suchen sich einen Gegenhalt im Zügel, um sich in den Sattel hineinzuziehen. Dadurch wird das Pferd beim Aussitzen etwas enger und läuft gebundener. Hier hilft es, nur kurz auszusetzen und sofort wieder leichtzutrablen, ohne dabei den Zügelkontakt zu verändern.



Deutlich zu erkennen ist die Überstreckung meines Beines, wodurch sich auch die Position des Beckens ändert. Ich wirke instabiler. Beim Leichttraben und Treiben müsste ich meinen Absatz hochziehen. Ein Mitschwingen mit der Pferdebewegung ist so nicht möglich.

Ein losgelassenes Mitschwingen mit der Pferdebewegung ist so nicht mehr möglich, somit wird auch der Rücken des Reiters fest. Sie können das leicht selbst ausprobieren, in dem Sie sich mit gerade durchgedrückten Beinen hinstellen und springen. Lassen Sie die Beine auch beim Aufkommen auf dem Boden durchgedrückt. Ganz anders, wenn Sie ihre Gelenke leicht beugen und dann hochspringen und ebenso aufkommen: Ihre Gelenke federn nach. Beim Leichttraben kommt noch hinzu, dass der Reiter beim zu langen Bügel wie auf Zehenspitzen balanciert, wenn er nach dem Bügel sucht. Dies macht instabil und führt dazu, dass der Reiter entweder kippt oder sich am Pferdekörper festklemmt, wodurch er das Pferd blockiert.

Ein schöner Trab ist das Ergebnis aus durchdachtem Training, passendem Equipment und der Entwicklung und Verbesserung des eigenen Sitzes. So kann auch ein Pferd, das von Natur aus nicht über brillante Grundgangarten verfügt, zu einem schönen Ausdruck kommen und an Ausstrahlung gewinnen. ❤️