Tipps und Tricks für gute Zügelführung in der Bahn und im Gelände

Eine Frage des Gefühls

Mr. Maxse war anfangs des 20. Jahrhunderts für seine vorzügliche Hand berühmt und hatte aus diesem Grund auch weniger Unfälle beim Jagdreiten als viele andere Herren in Leiceistershire. Eines Tages erklärte er seinem Reitknecht mit einem seidenen Taschentuch, das er um einen Pfahl band, seine Ansichten hierüber: «Zieh' mal daran», sagte er. «Fühlst Du, dass es entgegen zieht?» – «Ja Herr» erwiderte der Diener grinsend. «Gib nun mal nach. Fühlst Du noch, dass es zieht?» «Nein Herr». «Kannst Du doppeltes Rindvieh nun begreifen, dass Deine Pferde Ähnlichkeit mit diesem Pfahl haben? Wenn Du nicht an ihnen ziehst, so werden sie auch nicht an Deiner Hand ziehen.»

Doris Süess*

Wenn Pferde könnten, so würden sie eine Petition gegen rückhaltige, ziehende, unruhige, unbewusst ungleich hohe Hände unterschreiben. Das Thema «Zügelführung» ist leider nicht einfach mit der Reitanweisung «Hände ruhig» erledigt. Es ist auch nicht mit einer Reitstunde abgearbeitet. Das erste, was es braucht, ist, dass sich der Reiter seiner Hände bewusst wird, um danach bewusst seine Technik zu verbessern. Das Ziel der Reiterei ist eine Zügelführung mit weicher Hand. Doch, was ist eine weiche Hand? Leider gibt es keine Skala, auf welcher man eintragen kann, was hart oder was weich ist. Es ist vielmehr eine Gefühlssache. Eine weiche oder harte Hand hat man nicht – man entwickelt sie. Man muss sich also nicht mit einer harten Hand abfinden, man kann sie in eine weiche «umformen». («Ruhige Hände – bewegliche Finger», Nuño Oliveira)

Beim Reiten geht es darum, dass der Reiter merkt, wenn er zum Beispiel am Zügel zieht. Gummibänder geben ein schnelles Feedback darüber. Sobald Zug und Kontakt zum Gummiband weg sind, weiss der Reiter, dass er am Zügel zieht.

Die innere Hand zieht in der Wendung am Zügel – kein Problem, das Gummiband gibt ein direktes Feedback und der Reiter kann sich schneller selbst korrigieren.

Doch weshalb lässt sich dieses Anliegen, wie viele andere Reitthemen auch, nicht so einfach im Reitunterricht erfolgreich verändern? Was macht Reiten so schwierig und Reitunterricht manchmal zu einer Herausforderung? «Die Sprache!» Weshalb? Der Reiter kann Bücher zum Thema Zügelführung und auch zu anderen lesen, doch es sind vor allem Worte: Wie viel ist «wenig» und wie fest soll sich die Hand schliessen? Oder was auch immer zu den jeweiligen Themen beschrieben wird. Erschwerend kommt nach dazu, dass sowohl beim Geschriebenen, als auch beim Unterricht Abläufe nur nacheinander formuliert werden können, welche jedoch zum Teil zeitgleich stattfinden. Auch wenn diese Abläufe mit Worten wie «gleichzeitig» oder «miteinander» verbunden werden, nimmt das menschliche Hirn diese nur als Abfolge auf. Da Lernen auch damit zu tun hat, Wissen mit Gefühl zu verknüpfen, damit es erfolgreich «gelernt» ist, kann es manchmal sehr, sehr lange dauern, bis der Reiter gewisse Themen erfolgreich umsetzen kann. Und oft könnte er, wenn er es wüsste, das in der Bahn Erfahrene im Gelände vertiefen.

Die Grundlage einer guten Zügelführung ist ein Reitersitz in Balance, der losgelassen in die Bewegung des Pferdes eingehen kann. Die Hände des Reiters müssen unabhängig von der Bewegung des Pferdes und des eigenen Körpers ruhig getragen werden können. Ruhig, um später bewusst einwirken zu können. Ein Reiter mit unruhigen Händen kann nicht feinfühlig auf sein Pferd einwirken. Vielen Reitern ist auch nicht bewusst, wie stark sich ihre Hände beim Reiten bewegen oder wie unbeweglich ihre Hand, ihr Ellbogen und ihr Schultergelenk sind. Weiche und bewusste Hände bei der Zügelführung bedeuten, dass die Gelenke der Hand, des Ellbogens und der Schulter locker sind. Da jeder Reiter unterschiedliche Oberkörper- und Armlängen hat, kann die Höhe, in der die Reiterhand getragen wird, leicht von der gewünschten Normalposition abweichen.

Video

Ein kleines Video mit den vorgestellten Übungen finden sie auf dem «Pferde-Woche»-Channel von Youtube unter:
youtube.com/pferdewoche

Lockerer Oberkörper als Basis

Reiterhände können nur ruhig getragen werden, wenn der Oberkörper des Reiters sich entspannen kann. Den Oberkörper zu entspannen heisst nicht, die korrekte Haltung zu verlieren, sondern bedeutet, dass die Bewegung des Pferdes vom Reitersitz aufgenommen werden kann. Es gibt zwei einfache Übungen, den Oberkörper beim Bahnreiten und auch beim Geländereiten zu lockern.

Jonglieren

Diese Übung kann in allen drei Gangarten trainiert werden. Die Zügel können lang, halblang oder anste-

hend sein. Der Reiter bewegt seine Hände wechselseitig vorwärts-aufwärts, dann rückwärts-abwärts. Oft kann man dabei beobachten, dass sich die Hände des Reiters am Anfang ungleichmässig bewegen. Das heisst, die eine Hand kann mehr nachgeben als die andere oder die eine oder gar beide Hände haben die Tendenz, sich mehr nach rückwärts als vorwärts zu bewegen. Spannend ist dabei auch zu beobachten, dass Pferde, die vorher steif im Hals waren, anfangen sich zu strecken oder sogar problemlos am Zügel gehen. Ein wichtiger Punkt bei dieser Übung ist zudem, dass der Reiter, wenn er die Hände willentlich bewegt, sie nachher bewusster ruhig halten kann. Und darüber hinaus fördert diese Übung das Gleichgewicht und die Unabhängigkeit des Reitersitzes.

Die Gerte zwischen den Händen lässt den Reiter ungleichhohe oder eine ziehende Hand spüren.

Fotos: Doris Süess

Über die Schulter schauen

Auch diese Übung ist einfach – egal ob in der Bahn oder im Gelände. Sie fördert die Lockerheit der Schulterpartie und demzufolge auch eine sensiblere Handtätigkeit. Sie kann am losen Zügel wie auch am anstehenden Zügel gemacht werden – in allen drei Gangarten. Der Reiter schaut während des Reitens jeweils abwechselnd über die eine Schulter nach hinten, dann über die andere. Dadurch dehnen sich jeweils kurzfristig die Hals-/Schultermuskeln, was zu einer deutlichen Entspannung der Schulter führt, wenn der Kopf wieder in der Normalposition getragen wird. Der Erfolg der Übung ist schnell sichtbar: Ein unabhängigerer Reitersitz und entspanntere Schultern – mit dem Resultat einer feinfühligeren Zügelführung.

Neutrale Handhaltung

Eine sensible Zügelführung hat natürlich auch mit einer bewusst neutralen oder nachgebenden Hand zu tun – nicht zu verwechseln mit einer springenden Hand und nachlässiger Zügelführung. Und natürlich wiederholt sich auch bei diesem Thema die Erkenntnis und Einsicht: Würde der Reiter sofort merken, dass er zu lange am Zügel zieht – vornehmlich am inneren – würde er es nicht mehr tun! Zwei einfache Übungen helfen, dies selbst zu spüren oder im Reitunterricht mit Schülern anzuwenden. Anspruchsvoll wird diese Übung, wenn Wendungen geritten werden. Je nach Schwierigkeitsgrad und in Abhängigkeit der Kürze der Abfolgen. Zum Beispiel können in der Bahnmitte vier Pylonen aufgestellt werden, um dann ein «Kleeblatt» zu reiten und mit der Wahl der Radien die Schwierigkeit zu variieren. Zwei Übungen für eine neutrale Handhaltung:

Zügelführung mit Gerte

Am besten funktioniert diese Übung mit einer kurzen Gerte. Diese wird bei angenommem Zügel mit dem Daumen fixiert. Dadurch werden dem Reiter ungleich hohe Hände, wie auch eine meistens ziehende innere Hand, ganz schnell bewusst.

Super zu reiten (und zu beobachten) sind damit auch Wendungen in der Bahn oder Schlangenlinien im Gelände. Dabei kann der Reiter das Reitgefühl mit einer Affirmation unterstützen wie zum Beispiel: «Ich trage meine Hände.» Damit wird der Lernprozess wie beim Mentaltraining sehr gut unterstützt.

Mit Gummibändern zur neutralen Handhaltung

Mit zwei einfachen Gummibändern, am Sattel eingehakt, werden die Zügel mit je einem Gummiband um die Hände aufgenommen. Das Ziel der Übung besteht darin, den Reiter einen leichten Zug nach vorne in seinen Händen spüren zu lassen. Falls er den Zug verliert, soll er damit möglichst schnell wieder aufgebaut werden. Die Übung kann auch mit einem Gummiband um den Körper geritten werden. Dabei werden die Enden des Gummibandes zusammen mit den Zügeln gehalten und der Reiter merkt sofort, wenn der Zug am Band abnimmt, sollte seine Hand nach hinten gehen. An seiner Zügelführung, am Gefühl von lockeren Schultern und bewussten Händen kann man auch im Alltag arbeiten: Zum Beispiel beim Autofahren – Hände locker am Steuer – Schultern bewusst entspannen. Bewusste und weiche Hände sind der Schlüssel, damit sich ein Pferd losgelassen unter seinem Reiter bewegen kann.

---

*
Die Autorin ist Gründerin und Leiterin der Fachschule «SinTakt» für Pferde- und Hundeausbildungen in Ellighausen TG.
www.sintakt.ch
info@sintakt.ch
Telefon 079 430 00 93

Rhythmisches Jonglieren während des Reitens lockert die Schüler und fördert die Beweglichkeit des Reiters.

Diese einfache Übung lockert die Schultern und schult die koordinativen Fähigkeiten des Reiters.