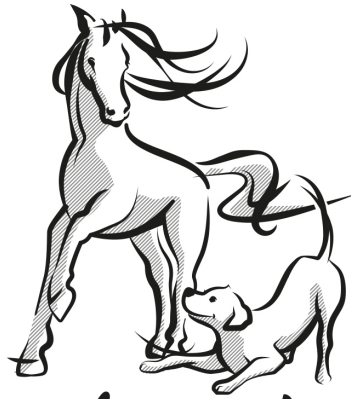




Sandra Heider

OSTEOPATHIE, PHYSIOTHERAPIE & AKUPUNKTUR FÜR TIERE
TRAUMATHERAPIE FÜR MENSCHEN & TIERE

8 Übungen für die Arbeit vom Boden

Neu gezeichnete Bewegungsschemata nach den bereitgestellten Karten. Keine Originalkarten, keine Reiter oder Führpersonen in den Abbildungen.

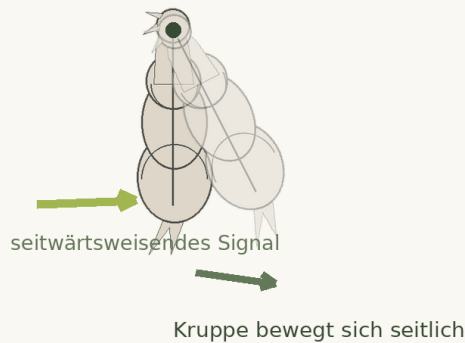
Darstellungsprinzip: Die Grafiken zeigen bewusst nur die Bewegungsgeometrie des Pferdes. Bei Travers und Schulterherein sind die Linien für Vorhand bzw. Hinterhand getrennt dargestellt, damit die Vorwärts-Seitwärts-Bewegung eindeutig erkennbar ist. Die Ziele unter „Ziel laut Karte“ sind wörtlich aus den bereitgestellten Karten übernommen.

Impressum

Sandra Heider · Salzweg 19 · 59602 Rüthen
Telefon: +49 (0)160 90235972 · E-Mail: info@sandra-heider.de
www.sandra-heider.de

oi Kruppe verschieben vom Boden

Aus dem Halt: Vorhand bleibt, Kruppe weicht seitlich



Beschreibung

Aus dem Halt wird die Hinterhand seitlich um die möglichst ruhige Vorhand versetzt. Die Vorderbeine sollen dabei möglichst an ihrem Platz bleiben; gefragt sind nur wenige kontrollierte Seitwärtstritte der Hinterhand.

Ausführung

- Pferd ruhig und möglichst gerade aufstellen.
- Die Vorhand weich begrenzen, damit sie möglichst an ihrem Platz bleibt.
- An der Kruppe ein feines seitwärtsweisendes Signal geben.
- Zunächst nur 1-2 saubere Übertritte der Hinterbeine verlangen.
- Sofort nachlassen und loben; anschließend die andere Seite arbeiten.

Sinn dahinter

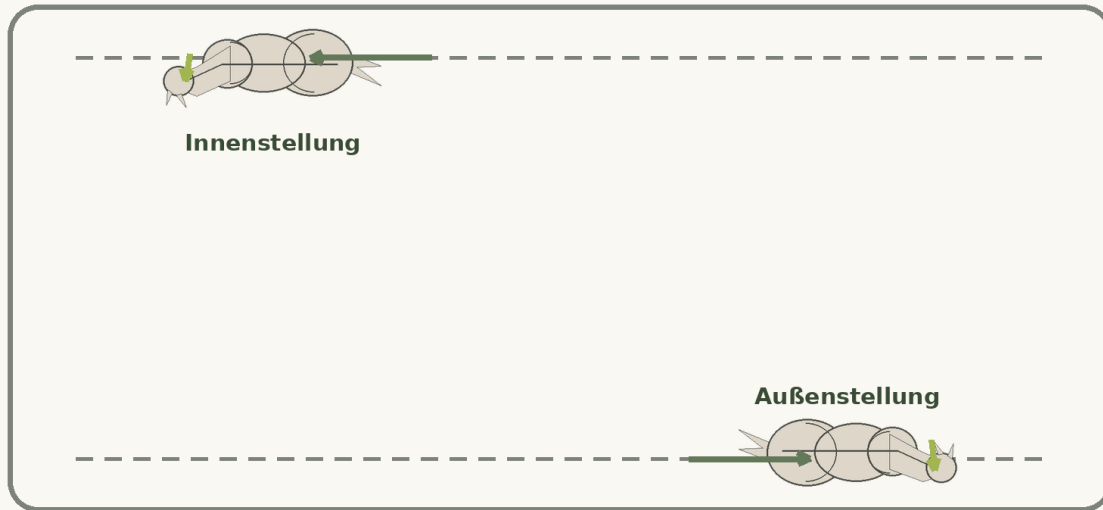
Die Übung macht die seitliche Verschiebung der Hinterhand für das Pferd klar und kontrollierbar. Sie ist eine Grundlage für spätere Seitwärts- und Wendebewegungen vom Boden.

Ziel laut Karte

- **Beweglichkeit der Hinterhand**
- **Verständnis der Schenkelhilfe**
- **Losgelassenheit / Konzentration**

02 Innen- / Außenstellung

Stellung im Genick - Körper bleibt auf der Linie



Beschreibung

Das Pferd bleibt mit dem Körper auf der vorgegebenen Linie. Nur die Stellung im Genick wird kontrolliert nach innen bzw. nach außen verändert; die Schulter soll nicht aus der Spur weichen.

Ausführung

- Im ruhigen Schritt auf einer klaren Linie beginnen.
- Für wenige Tritte eine leichte Innenstellung im Genick anfragen.
- Wieder gerade stellen und anschließend eine leichte Außenstellung anfragen.
- Die Stellung klein halten und den Hals nicht stark verbiegen.
- Takt, Tempo und Bewegungsrichtung möglichst unverändert lassen.

Sinn dahinter

Die Übung schult die Unterscheidung zwischen Stellung und seitlichem Ausweichen des gesamten Körpers. Gleichzeitig wird die Schulterkontrolle in beiden Stellungsrichtungen geübt.

Ziel laut Karte

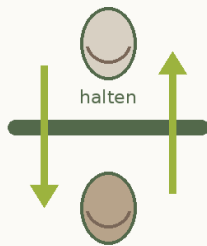
- **Lastaufnahme der Hinterhand**
- **Schenkelgehorsam**
- **Schulterkontrolle**

03 Stangenübung - jedes Bein einzeln

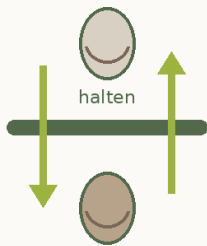
Ein Bein über die Stange - halten - zurück

Jedes Bein einzeln · je Bein 2-3 Wiederholungen

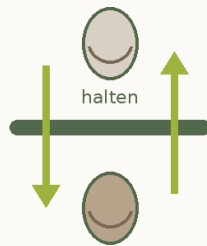
1 vorne links



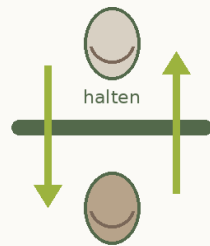
2 vorne rechts



3 hinten links



4 hinten rechts



Nur das ausgewählte Bein bewegt sich über die Stange und wieder zurück. Danach zum nächsten Bein wechseln.

Beschreibung

Das Pferd tritt mit jeweils nur einem Bein über eine einzelne am Boden liegende Stange. Nach dem Übertreten hält es kurz in dieser Position und setzt dasselbe Bein wieder auf die Ausgangsseite zurück. Die Bewegung wird 2-3 Mal wiederholt. Danach wird das nächste Bein gearbeitet, bis alle vier Beine einzeln über die Stange und wieder zurückgetreten sind.

Ausführung

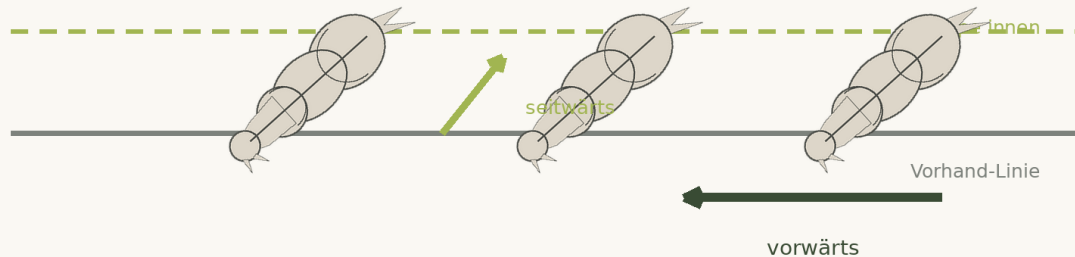
- Eine einzelne Stange sicher auf ebenem, rutschfestem Boden ablegen.
- Das Pferd so positionieren, dass das gewünschte Bein mit einem kleinen Schritt über die Stange treten kann.
- Nur dieses Bein über die Stange treten lassen, kurz halten und dasselbe Bein kontrolliert wieder zurücksetzen.
- Mit diesem Bein 2-3 Mal wiederholen; danach neu positionieren und das nächste Bein arbeiten.
- So fortfahren, bis alle vier Beine einzeln dran waren. Langsam arbeiten und die übrigen Beine möglichst ruhig lassen.

Sinn dahinter

Die Übung schult präzise Hufplatzierung, Koordination und die gezielte motorische Kontrolle jedes einzelnen Beins. Beim Übertreten einer Bodenstange muss das Pferd die Gliedmaßengelenke in der Schwungphase stärker beugen; für das Gehen über Bodenstangen ist eine erhöhte Gelenkbewegung der Vorder- und Hintergliedmaßen experimentell gezeigt. Durch das kurze Halten und kontrollierte Zurücksetzen wird die Aufgabe bewusst langsam ausgeführt und fordert zusätzlich Gleichgewicht und Körperkontrolle.

04 Kruppe herein / Travers

Travers: Vorhand auf der Linie - Kruppe nach innen



Beschreibung

Die Vorhand bleibt auf der ursprünglichen Linie, während die Kruppe nach innen kommt. Das Pferd ist in Bewegungsrichtung gestellt und gebogen und bewegt sich gleichzeitig vorwärts und seitwärts.

Ausführung

- Im Schritt auf einer geraden Linie beginnen.
- Die Vorhand konsequent auf der ursprünglichen Linie weiterführen.
- Die Kruppe mit kleiner Abstellung nach innen bitten.
- Vorwärtsbewegung und Seitwärtsbewegung gleichzeitig erhalten; nicht nur seitlich verschieben.
- Nur wenige korrekte Tritte arbeiten und anschließend wieder geradeaus führen.

Sinn dahinter

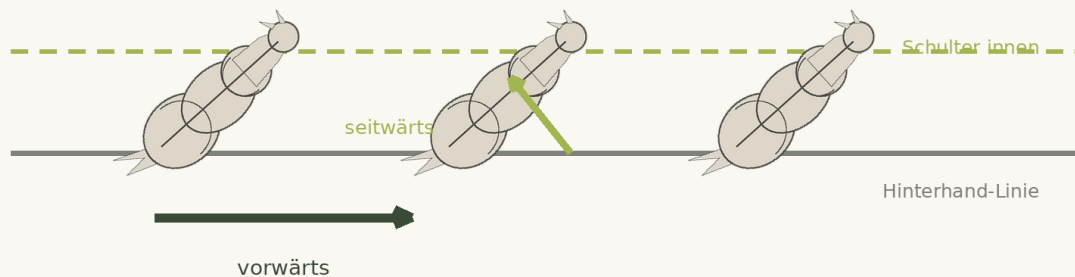
Travers verbindet Biegung mit einer kontrollierten Verschiebung der Hinterhand. Entscheidend ist, dass die Vorhand weiter auf ihrer Linie vorwärtsgeht und die Kruppe zugleich nach innen geführt wird.

Ziel laut Karte

- **Beweglichkeit der Hinterhand**
- **Lastaufnahme der Hinterhand**
- **Heben der Schulter**

05 Schulterherein

Schulterherein: Hinterhand auf der Linie - Schulter nach innen



Beschreibung

Die Hinterhand bleibt möglichst auf der ursprünglichen Linie, während die Vorhand mit den Schultern nach innen geführt wird. Das Pferd bleibt gestellt und gebogen und bewegt sich vorwärts-seitwärts.

Ausführung

- Im ruhigen Schritt auf gerader Linie beginnen.
- Die Hinterhand auf der ursprünglichen Linie halten.
- Die Schulter nur so weit nach innen führen, dass Takt und Biegung erhalten bleiben.
- Das Pferd soll weiter vorwärtsgehen und gleichzeitig seitwärts treten.
- Nach wenigen guten Tritten wieder geradeaus führen.

Sinn dahinter

Beim Schulterherein bleibt die Hinterhand auf der Linie und die Vorhand wird nach innen versetzt. Die Übung verlangt gleichzeitig Biegung, Vorwärtsbewegung und seitliche Koordination.

Ziel laut Karte

- **Lastaufnahme der Hinterhand**
- **Mehr Schub- und Tragkraft**
- **Heben der Schulter**

o6 Rückwärts - erste Übung

Rückwärts: gerade, ruhig und auf derselben Spur



Beschreibung

Das Pferd wird aus dem Halt auf derselben geraden Spur rückwärts geführt. Die ersten Wiederholungen bleiben kurz: wenige ruhige Schritte ohne Eile und ohne seitliches Ausweichen.

Ausführung

- Das Pferd gerade an einer klaren Begrenzung ausrichten.
- Ein ruhiges und eindeutiges Rückwärtssignal geben.
- Zunächst nur 1-3 gerade Rückwärtsschritte verlangen.
- Auf gleichmäßige Schritte und eine möglichst gerade Spur achten.
- Sofort nachlassen und loben, bevor Hektik oder Schiefe entsteht.

Sinn dahinter

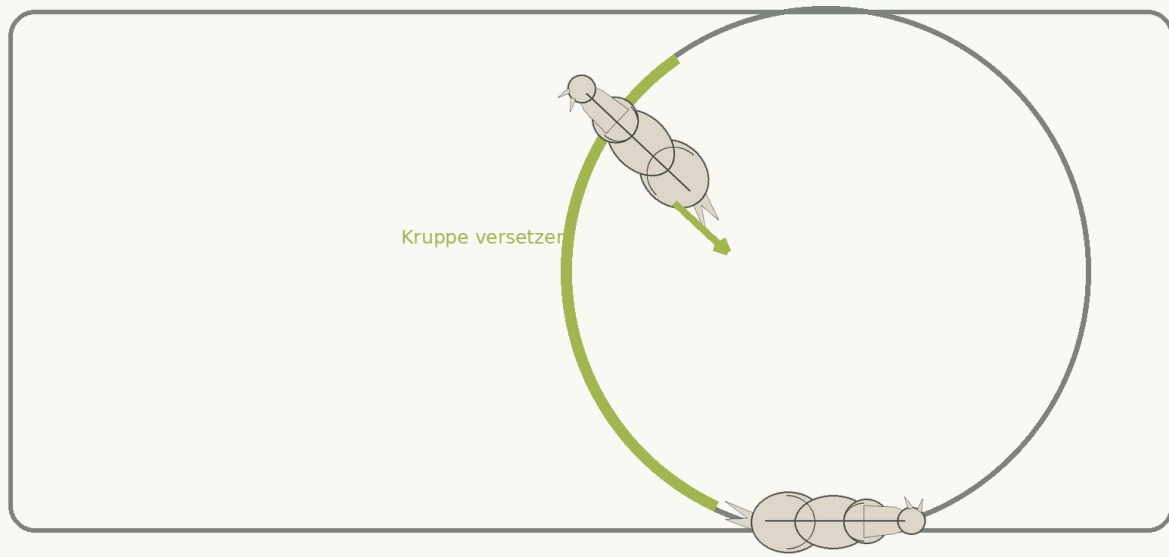
Die Übung baut ein ruhiges, gerades und kontrolliertes Rückwärtstreten auf. Die FN beschreibt beim Rückwärtstreten vom Boden ein gehorsames, williges, taktreines Rückwärts auf gerader Linie als wesentliches Kriterium.

Ziel laut Karte

- **Vorbereitung Rückwärtsrichten**
- **Gehorsam**
- **Takt im Rückwärts halten**

07 Zirkel - Kruppe verschieben

Zirkel: Schulter bleibt auf der Kreislinie - Kruppe wird versetzt



Beschreibung

Das Pferd bleibt in der Vorwärtsbewegung auf dem Zirkel. Auf einem kurzen Abschnitt folgt die Schulter weiter der Kreislinie, während die Kruppe seitlich versetzt wird. Anschließend wird die Hinterhand wieder auf die normale Zirkellinie zurückgeführt.

Ausführung

- Im Schritt auf einem ausreichend großen Zirkel beginnen.
- Die Schulter weiter auf der Kreislinie führen.
- Die Kruppe für wenige Tritte seitlich versetzen, ohne die Vorwärtsbewegung zu verlieren.
- Den Winkel klein halten und Takt sowie Biegung erhalten.
- Danach die Kruppe wieder auf die normale Zirkellinie zurückführen.

Sinn dahinter

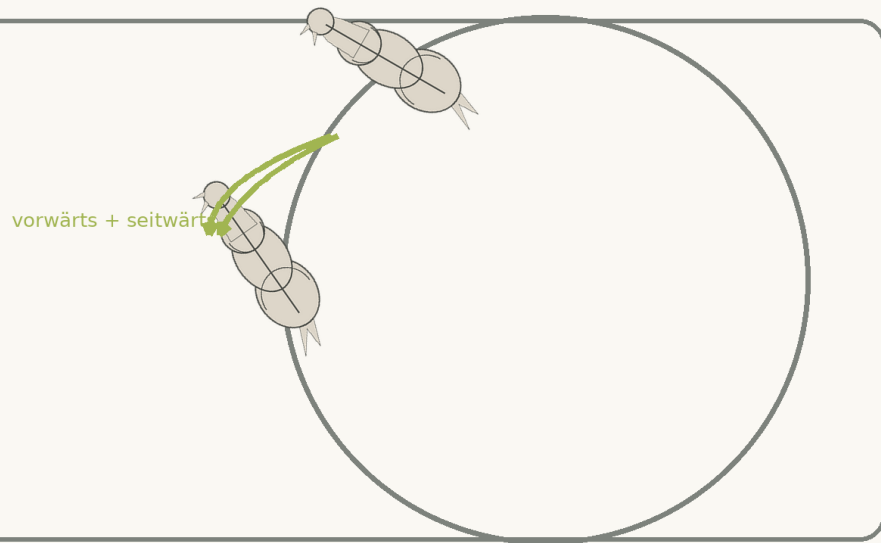
Die Übung kombiniert die gebogene Linie mit gezielter Hinterhandkontrolle. Wichtig ist, dass die Schulter den Zirkel weiterführt und die Kruppe nur für einen kurzen Abschnitt seitlich verändert wird.

Ziel laut Karte

- **Durchlässigkeit & Geschmeidigkeit**
- **Lastaufnahme der Hinterhand**
- **Biegung und Gymnastizierung**

o8 Zirkel - Traversale

Zirkel-Traversale: vorwärts-seitwärts auf einen veränderten Radius



Beschreibung

Auf dem Zirkel verbindet das Pferd Vorwärts- und Seitwärtsbewegung. Auf einem kurzen gebogenen Weg verändert es seinen Radius, bleibt dabei gestellt und gebogen und kehrt anschließend wieder auf die ursprüngliche Zirkellinie zurück.

Ausführung

- Im Schritt auf einem großen, gleichmäßigen Zirkel beginnen.
- Stellung und Biegung zunächst sicher herstellen.
- Über wenige Tritte vorwärts-seitwärts auf einen veränderten Radius führen.
- Takt und Biegung während der seitlichen Verschiebung möglichst konstant halten.
- Anschließend ruhig auf die ursprüngliche Zirkellinie zurückkehren.

Sinn dahinter

Die Aufgabe verbindet Biegung und Vorwärts-Seitwärts-Koordination auf einer gebogenen Linie. Der kurze Wechsel des Radius verlangt eine kontrollierte Ausrichtung von Vor- und Hinterhand.

Ziel laut Karte

- **Vorbereitung Galoppirouette**
- **Gymnastizierung & Durchlässigkeit**
- **Takt während der Pirouette**