Versuch's doch mal mit einer Hand

Früher war das **REITEN MIT NUR EINER HAND** *die normalste Sache der Welt. Heute ist es aus Dressuraufgaben verschwunden und auch im Training in Vergessenheit geraten. Schade, denn es ist eine sehr wertvolle Hilfe*

TEXT: *DOMINIQUE WEHRMANN*

Ann-Kathrin Lindner im Training mit nur einer Hand am Zügel und ohne Steigbügel. Der freie Arm sollte allerdings entspannt hinter dem Oberschenkel liegen.

Foto: DOMA

Historisch betrachtet war das einhändige Reiten weniger Kunst als vielmehr Notwendigkeit – im Krieg benötigte man eine freie Hand, um seine Waffe zu führen und in sämtlichen Arbeitsreitweisen wurden mit der freien Hand Lassos geschwungen, Tore geöffnet, Stangen zum Viehtreiben benutzt etc. Es war also elementar wichtig, dass Arbeitskollege Pferd durchlässig und gehorsam auf Gewichts- und Schenkelhilfen reagierte und nicht abhängig war von der Einwirkung der Hand. In heutigen Dressurküren gibt es für etwas, das eigentlich selbstverständlich sein sollte, Pluspunkte beim Schwierigkeitsgrad. Doch in der Tat, mit nur einer Hand zu reiten, ist schwierig! Selbst für die Großen.

U25-Europameisterin und Piaff Förderpreis-Siegerin Ann-Kathrin Lindner gibt unumwunden zu: „Am Anfang ging es überhaupt nicht! Ich habe die Pferde null an den Zügel bekommen. Erst dadurch habe ich gemerkt, was noch alles zur reellen Selbsthaltung fehlt." Klingt nicht wirklich ermutigend, wenn selbst eine Grand Prix-Reiterin so etwas sagt. Doch Ann-Kathrin blieb dran: „Da hat mich der Ehrgeiz gepackt!" Und sie stellte fest, dass es sich lohnt: „Ich merke, dass die Pferde sich viel wohler fühlen." Auf die Idee, im Training häufiger einhändig zu reiten, war Ann-Kathrin übrigens nicht von alleine gekommen, sondern es war eine Hausaufgabe von Bundestrainerin Monica Theodorescu, die bei ihren Kaderreitern großen Wert auf solide Basisarbeit legt.

DAS SAGT DIE BUNDESTRAINERIN

Die Sache mit dem einhändig Reiten müsste aus Sicht von Monica Theodorescu zum Standardrepertoire in der Ausbildung gehören. „Zumindest als junger Reiter sollte ja jeder früher mal Sitzübungen an der Longe gemacht haben, bei denen er sich ohne Zügel und möglichst auch ohne Bügel nur über seinen Sitz im Sattel ausbalancieren musste. So entwickelt man eine positive Körperspannung, ohne zu verkrampfen." Außerdem gehörten einhändig zu reitende Lektionen früher in Dressuraufgaben dazu. Aus gutem Grund, wie die Bundestrainerin der Dressurreiter betont: „Einhändig Reiten testet nicht nur den handunabhängigen Sitz, es zeigt vor allem auch, ob die Pferde wirklich in Selbsthaltung gehen und an Sitz- und Schenkelhilfen stehen."

Monica Theodorescu weiß, wovon sie spricht. Früher ließ ihr Vater sie fliegende Wechsel mit nur einer Hand reiten, und bis heute gehört das bei ihr zum Training dazu. Sie erläutert: „Durch die Schenkelhilfe beim Fliegenden Wechsel bekommt das Pferd einen Vorwärtsimpuls. Mit zwei Händen kann man da schon mal in die Versuchung kommen, durch links-rechts-Ziehen gegensteuern zu wollen. Mit nur einer Hand am Zügel bin ich gezwungen, gegenzusitzen." Nicht der einzige positive Nebeneffekt in Sachen richtiger Sitz und Einwirkung wie Theodorescu immer wieder auch bei ihren Schülern feststellt: „Halbe Paraden gelingen plötzlich vollendet, weil die Reiter deutlich mehr mit Gewichts- als mit Zügelhilfen arbeiten." Außerdem helfe es auch in den Wendungen, weil man automatisch sein Gewicht korrekt verlagere, wenn man mit nur einer Hand unterwegs ist – vorausgesetzt, man macht es richtig.

> *„Einhändiges Reiten schult einerseits den Reiter, seine Lektionen exakt zu planen und differenzierter mit Gewichts- und Schenkelhilfen einzuwirken, andererseits schult es ebenso das Pferd, feiner auf die Hilfen des Ausbilders zu reagieren."*
>
> **aus Julia Thut, „Mit feiner Hand"**

WENIGER IST MEHR

Julia Thut ist eine Schweizer Dressurausbilderin und Trainer A klassisch-barocke Reiterei (FN). Sie hat ein Buch geschrieben zum Thema: „Mit einer Hand" (s. S. 44). Thut ist ähnlich wie Bundestrainerin Theodorescu der Meinung: „Es wäre gut, wenn einhändig Reiten auf dem Turnier wieder verlangt werden würde!" Warum? Thut ist überzeugt, dass man als Reiter von Anfang an anders

DAS GILT ES ZU BEACHTEN

1. Es sollte immer die innere Hand sein, die man vom Zügel löst.

2. Hand und Arm werden von der Schulter abwärts entspannt hängen gelassen.

3. Die herabhängende Hand kommt hinter dem Oberschenkel zu liegen.

4. Die Zügelfaust wird aufrecht mittig über dem Widerrist getragen.

5. Beide Zügel müssen gleich lang sein.

Bewegungstrainerin Kerstin Niemann erläutert: „Wenn ich die lose Hand gerade hängen lasse und die Hand hinter dem Oberschenkel ist, kommt das Becken nach vorne und die innere Schulter zurück. Der Reiter bekommt ein Gefühl für die Drehbewegung, die er zum Wenden braucht." Mit anderen Worten: Die Reiterschulter bewegt sich parallel zur Pferdeschulter und die Reiterhüfte parallel zur Pferdehüfte. Und auch Kerstin Niemann hat die Erfahrung gemacht, dass ihre Schüler mit nur einer Hand sehr effektiv lernen, handunabhängig zu reiten.

Bundestrainerin Monica Theodorescu fordert es nicht nur von ihren Schülern, sie nutzt das Reiten mit einer Hand auch selbst beim Training.

Foto: von Hardenberg

UNSERE EXPERTIN

MONICA THEODORESCU

geb. 1963, Mannschaftsgold bei den Olympischen Spielen 1988, 1992 und 1996. 1990 Teamweltmeisterin und Bronze in der Einzelwertung. Mannschaftsgold und Einzelsilber bei der EM 1993, zweifache Weltcup-Siegerin. Als Bundestrainerin seit 2012 im Amt und seither einmal Olympia-, zweimal WM- und dreimal EM-Gold sowie EM-Bronze der von ihr trainierten Equipen.

ausbildet, wenn es das Ziel ist, einhändig in einer Turnierprüfung bestehen zu können. Auch sie hat die Erfahrung gemacht, dass das einhändige Reiten den Reitern beibringt, dass man Pferde auch über Sitz und Schenkelhilfen stellen und biegen kann und dass der Zügel letztlich nur noch eine Begleitmaßnahme wird.

Thut gibt allerdings zu bedenken: „Historisch betrachtet, ist das Reiten mit einer Hand nur für Zäumungen auf Stange vorgesehen.“ Also beispielsweise auf Kandare. Der Grund: „Eine Wassertrense ist gebrochen, um dem Reiter das differenzierte Einwirken über den rechten oder linken Zügel zu ermöglichen. Auf diese Art und Weise lernen die Pferde Stellung und Biegung. Die Stange hingegen ist eigentlich nur fürs einhändige Reiten gedacht, weil das einseitige Einwirken des Zügels hier ein Verkanten des Gebisses hervorrufen würde, was das Pferd massiv stört. Es verkantet sich ebenfalls.“ Das heiße aber nicht, dass man einhändig Reiten nicht auch auf Wassertrense ausprobieren kann und sollte, betont Thut. Wichtig sei nur, darauf zu achten, dass das Pferd, sobald man die Zügel in einer Hand hat, unverändert bleibt in Takt, Tempo, Anlehnung, Stellung und Biegung. „Das kann nach ein paar Tritten oder Sprüngen schon wieder vorbei sein“, weiß Thut. „Das ist aber nicht schlimm, es geht ja darum, Reiter und Pferd ein Gefühl dafür zu geben, dass es möglich ist, eine Wendung nur am inneren Schenkel und äußeren Zügel zu reiten.“ Doch sobald das Pferd sich nach außen stellt oder auf dem Gebiss abstützt, sollte der Reiter wieder beide Zügel in die Hand nehmen. Sonst wird es nur schlechter, warnt die Ausbilderin. Sobald dann wieder alles sortiert ist, startet man eben einen neuen Versuch und tastet sich so allmählich an längere Reprisen heran. Wie man die Zügel dabei anfasst, sei übrigens ziemlich einerlei aus Thuts Erfahrung. Wichtig sei nur, dass sie gleich lang sind und dem Pferd so die Innenstellung überhaupt ermöglicht wird.

NUR NICHT ENTMUTIGEN LASSEN!

Was aber, wenn es nicht klappt? Ann-Kathrin Lindner hat die Erfahrung gemacht, dass selbst ihre Grand Prix-Pferde sich anfangs heraushoben. Das sei normal, tröstet Bundestrainerin Theodorescu.

Zum Weiterlesen:
Julia Thut, „Mit einer Hand“, Olms Verlag 2017, ISBN: 978-3-487-08586-9, 29,80 Euro.

„Das passiert mir auch! Aber man muss ja nicht immer nur das machen, was zu 100 Prozent klappt!“ Zumal schon der Versuch sich positiv auswirkt, wie die Grand Prix-Ausbilderin Uta Gräf immer wieder feststellt. Sie unterrichtet auch die Para-Dressurreiter in Rheinland-Pfalz und weiß: „Mit Zwang und Druck komme ich nicht weiter, wenn ich nur einen Arm habe. Ich muss andere Wege finden.“

Ob nun mit einem oder zwei Armen – das Ziel beim Reiten ist es ja, dass das Pferd sich selbst ausbalanciert. Uta Gräf: „Selbst wenn das nicht sofort funktioniert – die Idee ist geboren, die Hilfen immer weiter zurückzufahren. Das hilft mir bei meiner gesamten Reiterei.“ Gräf gibt zu, ohne ihren Job als Trainerin der Para-Dressurreiter und der Nähe zur Working Equitation durch ihren Ehemann Stefan Schneider wäre sie wahrscheinlich nicht auf die Idee gekommen, regelmäßig mit nur einer Hand zu reiten. Aber jetzt ist es für sie sozusagen ihr täglich Brot, die Selbsthaltung ihrer Pferde immer wieder zu überprüfen, indem sie ab und zu eine Hand vom Zügel nimmt.

SONDERFALL WORKING EQUITATION

Gräfs Mann Stefan Schneider hat als Working Equitation-Reiter hingegen gar keine andere Wahl. Er muss bei seinen Turnieren stets einhändig reiten. Und zwar anders als oben erläutert, immer mit derselben Hand. Würde er die Hand während der Prüfung wechseln, würde er disqualifiziert. Da er Rechtshänder ist, hat er die Zügel in der linken Hand, um die rechte frei zu haben zum Tore öffnen, Ringe aufspießen und was sonst noch so verlangt wird von den Working Equitation-Reitern, deren Disziplin sich, wie der Name schon sagt, aus der Arbeitsreiterei entwickelt hat und die sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Schneider unterrichtet auch. Wenn seine Schüler das Reiten mit einer Hand lernen sollen, sollen sie damit beginnen, zunächst beidhändig die Hände so eng wie möglich zu führen. Dann lässt er sie

UNSERE EXPERTIN

UTA GRÄF

Jahrgang 1970, mit sieben Jahren erste Reiterfahrungen, mit 18 erster Start in Klasse S. Pferdewirtschaftsmeisterin, ehemalige Kaderreiterin, Reservistin für die Olympischen Spiele 2012 in London. Heute Landestrainerin und Ausbilderin für Pferde und Reiter bis Grand Prix. Wie kaum eine Zweite steht Uta Gräf für Leichtigkeit beim Reiten. Ihre Philosophie hat sie auch in mehreren Büchern niedergeschrieben, die beim FNverlag erschienen sind.

Es sich und dem Pferd einfach machen beim Reiten – das war schon immer Uta Gräfs Ziel. Das einhändige Reiten ist ein Schritt in Richtung Leichtigkeit.

Foto: Oswald

NEU
MIT SPEZIELL ENTWICKELTEM WIRKKOMPLEX GHA®-CMC

www.immunal.de

Diät-Ergänzungsfuttermittel zur Unterstützung der Regeneration der Haut.

navalis
immunal® u HORSE Pellets

werden ergänzend bei Pferden mit akuter, chronischer oder chronisch rezidivierender Urtikaria der Haut eingesetzt.

Der speziell entwickelte Wirkkomplex GHA®-CMC führt zur Stabilisierung der Mastzellmembranen und damit zur Verbesserung des Hautbildes.

Für die Regeneration der Haut und eine spürbare Entlastung und Stärkung allergiesensibler Pferde.

www.navalis-vet.de

navalis® nutraceuticals

Die Ernährungsmedizin für Tiere.

Stefan Schneiders Disziplin „Working Equitation" hat sich aus der Arbeitsreitweise entwickelt. Da ist einhändig reiten Pflicht!

Foto: Pokorra

UNSER EXPERTE

STEFAN SCHNEIDER

Jahrgang 1957, im Saarland in eine Pferdefamilie hineingeboren, erste Erfahrungen im Springsattel, aber schon früh eine große Begeisterung für alternative Reitweisen, die ihn zur Disziplin Working Equitation geführt haben, hier erfolgreich bis Klasse S. Hat eine eigene Tierarztpraxis und bildet auf dem Gut Rothenkircherhof in der Pfalz Pferde an der Hand und unter dem Sattel aus.

gewissermaßen ein Viereck im Viereck reiten, also immer auf dem zweiten oder dritten Hufschlag, um sicherzugehen, dass die Pferde sich auch ohne die Anlehnung an die Bande ausbalancieren. Eine andere Möglichkeit ist es, immer an den Mitten der Seiten, also bei A, C, B und E abzuwenden und auf die nächste Seitenmitte zuzureiten. Wenn das auch bei enger Zügelführung gut klappt, geht es auf den Zirkel. Der soll – noch immer mit beiden Händen am Zügel –nun möglichst nur mit Gewichtshilfen verkleinert werden und die Hände sollen eng beieinander über dem Widerrist bleiben. Funktioniert auch das, nimmt der Reiter die Zügel in eine Hand. Stefan Schneider: „Das Pferd darf dabei keinen Unterschied merken." Am besten beginnt man damit auf geraden Linien und nimmt dann nach und nach Wendungen und Seitengänge dazu. Stefan Schneiders Erfahrung nach dauert es ca. ein halbes Jahr, bis man alle dem Pferd bekannten Lektionen nur mit einer Hand reiten kann – vorausgesetzt, das Pferd ist auf zwei Zügeln korrekt ausgebildet worden und lässt sich mit feinen Hilfen und gleichmäßiger Anlehnung durchs Genick reiten.

In der Working Equitation ist nicht nur vorgeschrieben, dass man die Zügel immer in derselben Hand halten muss, auch die Anzahl der Finger, die zwischen den Zügeln liegen dürfen, ist limitiert. Stefan Schneider rät dazu, die Zügel anfangs mit vier Fingern Platz laufen zu lassen. In seiner Disziplin sind später nur noch zwei Finger erlaubt. Aber je mehr Finger man hat, desto einfacher ist es für den Anfang, nochmal differenziert den linken oder rechten Zügel zum Einsatz zu bringen. Doch wie Julia Thut ja bereits anmerkte: Auf Trense sollte man sowieso nur so lange die zweite Hand vom Zügel nehmen, wie das Pferd sicher in Takt, Tempo, Anlehnung, Stellung und Biegung bleibt. Noch ein Tipp von Uta Gräf für die Vorbereitung: die Zügelbrücke: „Damit kann ich gar nicht anders als die Hände auf einer Höhe zu lassen und eben auch nicht zu breit zu führen." Man beginnt damit, die Hände wie üblich beidseitig des Mähnenkamms zu führen und macht die Zügelbrücke immer ein Stückchen schmaler, bis man schließlich die Hände zusammenhalten kann und die Zügelhilfen nur noch mit den Fingern gibt. Dann ist der Schritt bis zum einhändigem Reiten nicht mehr groß. Einfach mal ausprobieren, wenn sich das Pferd gut anfühlt und man innen schon problemlos überstreichen kann! ■

VORAUSSETZUNGEN VON PFERD …

- Williges Abwenden, vornehmlich am Sitz
- Bereitwilliges Versammeln und Verstärken der Tempi innerhalb der Gangarten
- Das Pferd sollte sich in der Wendung sicher vom äußeren Zügel führen lassen.
- Der Reiter muss in der Lage sein, für einige Schritte, Tritte bzw. Sprünge mit der inneren Hand überstreichen zu können.

… UND REITER

- Ausbalancierter, handunabhängiger Sitz
- Wendungen, Seitengänge, Tempi- und Gangartenwechsel sollten aus dem Sitz heraus geritten werden können
- Durchhaltevermögen und Geduld

Katrin Huber kann seit einem Unfall nur noch ihren rechten Arm benutzen. Sie ist siegreich bis Klasse M.

Nach einem Unfall lernte Katrin Huber, ihre Pferde einarmig zu versorgen und zu reiten.

EINE FRAGE DER GEDULD

Katrin Huber hat ihr Leben lang im Sattel gesessen, bis sie mit 21 Jahren einen Unfall hatte. Seitdem ist ihr linker Arm gelähmt. Danach ist sie 18 Jahre lang nicht mehr geritten. „Ich konnte es mir nicht vorstellen, wieder anzufangen", sagt die heute 51-Jährige. Doch dann bekam sie die Gelegenheit, einen einhändig ausgebildeten Lusitano zu reiten. Für sie ein Aha-Erlebnis! Sie kaufte sich wieder ein eigenes Pferd, einen Pura Raza Española (P.R.E.), ein sehr feines und sensibles Pferd, was es ihrer Erfahrung nach leichter macht in dieser Situation. Die größte Umstellung und auch die größte Herausforderung sei es gewesen, die Geduld zu haben, zu warten, bis das Pferd bereit ist, mitzumachen. „Ich wollte alles alleine können. Wäre ich auf Hilfe angewiesen gewesen, hätte dieser Sport für mich keinen Sinn gemacht." Also musste sie lernen zu warten, bis das Pferd das Gebiss freiwillig ins Maul nahm und sie auftrensen konnte. „Ich habe gemerkt, wenn ich gestresst bin, funktioniert es nicht. Es geht nur im Miteinander, in der Partnerschaft." Inzwischen hat sie drei Pferde, zwei davon, die sie alleine versorgt, eines in Beritt bei Uta Gräf. Vorausgesetzt, die Basis stimmt, unterscheidet die Arbeit mit ihren Pferden sich nicht sehr von dem, wie sie es früher gelernt hat, sagt Katrin Huber. „Bei meinem Spanier brauchte ich später quasi gar keine Zügelhilfen mehr." Turniere reitet Katrin Huber übrigens im Regel- statt im Para-Sport. Die letzte M*-Dressur hat sie gewonnen.

Foto: Privat