

LEICHTTRABEN

Leichter gesagt als getan

Durch **Leichttraben** sollen Pferde ihren Reiter entspannter tragen können. Doch nicht für jedes Pferd und jeden Reiter ist das **Auf und Ab im Sattel** wirklich erholsam. Wir verraten Ihnen, wie Sie das Leichttraben richtig nutzen und wann Sie lieber sitzen bleiben

Text: Kerstin Philipp

Nach der obligatorischen Viertelstunde im Schritt starten viele Reiter die Lösungsphase im Trab: Im Leichttraben geht es nun Runde um Runde durch die Bahn. Und erst wenn das Pferd locker erscheint, beginnt der „Ernst des Lebens“ – und der Reiter sitzt für die nun anstehenden Übungen aus. Dabei ist ein leichttrabender Reiter nicht unbedingt immer die

beste Lösung. Und so lohnt es sich, bei manchen Pferden auch mal zu testen, früh im Trab sitzen zu bleiben. Für welche Pferde Leichttraben geeignet ist, hänge vor allem von der Art der Trabbewegung und der Rückentätigkeit ab, weniger vom Pferdetyp oder von der Rasse, ist sich Barockreiterin Corinna Scholz aus Alveslohe bei Hamburg sicher (www.tanzende-hufe.de). „Die Annahme, der Reiter werde durch das Leichttraben für das Pferd leichter, stimmt allerdings nur bedingt. Sein Gewicht bleibt natürlich gleich, es wird dem Pferd aber umso schwerer vorkommen, je mehr sich der Reiter bewegt – schlimmstenfalls noch gegen die Pferdebewegung“, erklärt die Ausbilderin.

Bei Pferden mit einem sehr dynamischen und schwer zu sitzenden Trab, wie etwa bei Friesen oder großrahmigen Warmblütern, käme es daher sogar vor, dass sich der Reiter sowohl im Aussitzen als auch im Leichttraben zu störend bewege. Hier empfiehlt Corinna Scholz, so lange im leichten Sitz zu bleiben, bis das Pferd beginnt, seine Bewegungen entspannter und weniger großrahmig zu gestalten. Pferde mit einem angenehmem Trab sollten dagegen im Aussitzen gelöst werden. „Denn hier kann ein dynamisch leichttrabender Reiter das Pferd in seinen flachen oder kurzen Trabbewegungen stören“, betont Scholz. „Durch kurze Bewegungen des Pferdes wirkt eventuell auch das Einsitzen beim Leichttraben kurz und stoßend und behindert so ein Schwingen des Rückens.“

Nicht dem Aussitzen entfliehen

Nathalie Penquitt, Ausbilderin aus Engeln bei Bremen (www.penquitt-pferdeschule.de), die häufig mit jungen Pferden arbeitet, hat auch die Erfahrung gemacht, dass gerade beim Einreiten Pferde durch das Leichttraben irritiert sein können. „Meist ist es auch gar nicht nötig, da junge Pferde sehr weich zu sitzen sind“,

Fotos: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

erklärt die Trainerin. „Solange ein Pferd den Reiter gut sitzen lässt, stört dieser auch nicht im Aussitzen. Immer dann, wenn das Pferd dies jedoch nicht tut, würde ich leichttraben.“ Doch sollte dabei das Leichttraben nicht einfach als Flucht dienen, wenn der Reiter selbst Probleme mit dem Aussitzen hat. „Je durchlässiger der Reiter in Rücken und Becken ist, umso eher wird er auch Pferde mit sehr großen Bewegungen aussitzen können. Wer aber ständig leichttrabt, macht sein Becken dadurch nur fester“, betont Corinna Scholz.

Darüber hinaus würden heute auch die meist zu langen Steigbügel das Reiterbecken blockieren und das Aussitzen erschweren. „Wenn der Reiter nicht mehr locker durch die Gelenke Hüfte, Knie und Fußgelenk mit dem

Absatz nach unten federn kann, ohne das Bein dafür strecken zu müssen, sind die Bügel zu lang“, so Scholz. Und ist der Reiter insgesamt unausbalanciert, dann schleichen sich oft auch im Leichttraben Fehler ein. „Viele Reiter stehen in einem zu langsamen oder zu schnellen Rhythmus auf und arbeiten so gegen die Pferdebewegung. Auch können unruhige Hände stören“, berichtet Nathalie Penquitt.

Den Sattel nur sanft berühren

Britta Bensch, Ausbilderin und DIPO-Pferdephysiotherapeutin aus dem Hohenlohe bei Stuttgart (www.pferdehof-bensch.de), kennt noch einen weiteren typischen Fehler: „Manche Reiter kommen einfach mit zu viel

Schwung aus dem Sattel heraus und setzen sich wieder mit zu schwungvoll und zu schwer hin. Man darf den Sattel nur sanft berühren.“ Das Leichttraben an sich sollte man dennoch nicht aus seinem Training streichen. Denn es kann ganz gezielt als Hilfe eingesetzt werden. „Gerade Pferde, die zum Beispiel in Seitengängen klemmen und verhaltener gehen, kann man wieder lockern, indem man sie zwischendurch eine halbe bis ganze Bahn im Leichttraben nach vorne schickt“, berichtet Britta Bensch aus ihrer Erfahrung. „Auch bei versammelnden Übungen hilft es, diese immer wieder mit einem lösenden Trab im Leichttraben zu kombinieren.“ Pferde, die Probleme mit dem richtigen Angaloppieren haben, kann ein gekonntes Leichttraben ebenfalls unter- »

Im Zweitakt auf und ab: Nicht jedes Pferd entspannt beim Leichttraben



Ein paar Tritte rückwärts können schon in der Lösungsphase gut gymnastizieren

„Eine Piaffe kann manchmal besser lösen als langes Leichttraben auf großen Linien.“
Corinna Scholz



Bild links: Junge Pferde können manchmal durch Leichttraben verunsichert werden, wenn sich der Reiter zu viel über ihnen bewegt. Bild unten: Achten Sie im Leichttraben auf Ihre Hände! Sie gehen manchmal zu sehr mit in der Bewegung nach oben und unten



„Viele Pferde kennen Aussitzen nur als Ankündigung für schwere Lektionen und verspannen, wenn der Reiter sitzen bleibt.“
Nathalie Penquitt

stützen, wie die Ausbilderin beschreibt: „Der Reiter trabt vor dem Angaloppieren leicht. Statt nun aber aufzustehen, wenn das innere Hinterbein vorschwingt, steht er mit dem Vorschwingen des äußeren Hinterbeins auf. So wird dieses Bein angeregt, richtig in den Galopp anzuspringen. Der Reiter muss vorher bewusst auf etwa sieben Uhr einsitzen und dann energisch aufstehen.“

Auch lassen sich hitzige, angespannte Pferde meist über Leichttraben auf gebogenen Linien mit vielen Richtungswechseln gut beruhigen. Der Reiter kann dabei über den Rhythmus des Leichttrabens bewusst Tempo und Takt bestimmen. „Hierzu verhält der Reiter minimal vor dem Einsitzen, bleibt also etwas länger in der Luft“, erklärt Corinna Scholz. „Nimmt das Pferd daraufhin fragend das Tempo zurück, wird sofort gelobt.“ Ebenso könne der Reiter sein Pferd im Leichttraben beschleunigen, wenn er minimal schneller aufsteht als das Pferd trabt und sofort lobt, sobald das Pferd darauf mit mehr Tempo reagiert. „Das Körpergefühl, das der Reiter so entwickelt, ist wiederum hilfreich für ein geschmeidigeres Aussitzen“, so Corinna Scholz. Wer sein Pferd richtig lösen will, kommt also nicht darum herum, in sein Pferd hineinzu-

horchen und die Übungen anzupassen. „Denn das vermeintliche Lösen, bei dem ein Pferd in immer demselben – meist zu hohen – Tempo auf großen Linien müde getrabt wird, führt auf Dauer nicht zu echter Nachgiebigkeit, sondern erzeugt Verspannungen“, ist sich Corinna Scholz sicher. Nach einer gründlichen Aufwärmphase im Schritt reitet Nathalie Penquitt zum Beispiel viele gebogene Linien und setzt schon früh in der Ausbildung Schulterherein im Schritt und Trab als lösende Lektion ein. Auch Rückwärtsrichten und Übergänge zwischen den Gangarten und innerhalb einer Gangart können gezielt lockern.

Das „leichte Aussitzen“

„Wichtig ist, dass in der Lösungsphase ein sehr ruhiger Trab geritten wird“, betont Britta Bensch. „Trabverstärkungen sind hier fehl am Platze.“ Und viele Pferde lösen sich auch besser im Galopp. Hier kann man zum Beispiel auf einem groß angelegten Zirkel Übergänge von einem ruhigen Trab zum Galopp reiten. „Gut gerittene und ältere Pferde werden sich eher mit Übungen lösen lassen, die wenig Raumgriff benötigen, aber die Muskulatur fordern, wie halbe Tritte, geraderichtende Biegarbeit

oder seitliches Übertreten“, weiß Corinna Scholz. „Eine eigentlich versammelnde Lektion wie Piaffe kann manchmal besser lösen als langes Leichttraben auf großen Linien.“ Für Pferde, die in ihrem Gleichgewicht störanfällig sind, sich also schlecht ausbalancieren oder schnell im Rücken fest machen, empfiehlt die Ausbilderin das „leichte Aussitzen“. Das Gesäß ist dabei zwar im Sattel, der Reiter sitzt aber nicht mit seinem vollen Gewicht ein – ähnlich dem Entlastungssitz. „Wichtig ist, dass das geschmeidige Becken des möglichst passiven Reiters die Bewegungen des Pferdes durchlässt und nur ruhig begleitet“, so Corinna Scholz.

Was einem Pferd am ehesten liegt und wie viel Leichttraben es braucht, müssen Reiter wohl Stück für Stück selbst austesten. Doch sollte das Aussitzen generell nicht nur den schweren Lektionen vorenthalten bleiben, sonst konditionieren Sie Ihr Pferd ungewollt, wie Nathalie Penquitt es oft sieht: „Viele Pferde kennen das Aussitzen nur als Ankündigung für anstrengende oder unangenehme Lektionen, während der Reiter im Leichttraben oft die Zügel entspannt lang lässt. Wer es schafft, dieses Muster zu durchbrechen, wird beliebig zwischen Leichttraben und Aussitzen wechseln können.“ 🐾

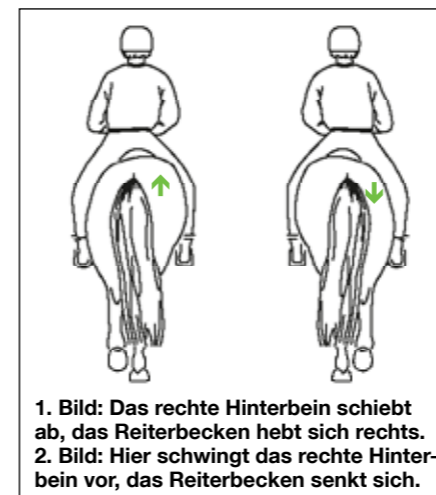
Seitengänge im Schritt und Trab sollten schon früh eingebaut werden



**1/4 HOCH
IM
ANSCHNITT**

BESSER AUSSITZEN

Zwischen drei und neun Uhr kann der Reiter auf dem Pferderücken am bequemsten Platz nehmen



**1. Bild: Das rechte Hinterbein schiebt ab, das Reiterbecken hebt sich rechts.
2. Bild: Hier schwingt das rechte Hinterbein vor, das Reiterbecken senkt sich.**

Aussitzen kann für Reiter und Pferd schmerzhaft sein, wenn der Reiter nur vom Pferd durchgeschüttelt wird. Wer sich aber bewusst macht, was hinter dem „Gerüttel“ im Trab steckt, kann den Bewegungen einen Hauch zuvorkommen und bleibt fest sitzen. Schwingt ein Hinterbein nach vorne, senkt sich auf dieser Seite die Rückenhälfte des Pferdes. Gleichzeitig hebt sich die andere Rückenhälfte, da hier das Hinterbein vom Boden abdrückt. Hebt der Reiter sein Becken auf dieser Seite leicht an, weicht sein Gesäß dem hochkommenden Pferdehintern aus – und der Reiter wird nicht unkontrolliert hochgeworfen. Sein Becken senkt sich automatisch auf der anderen Seite ab. Auf einer gedachten Linie zwischen neun und drei Uhr hebt und senkt sich so das Becken des Reiters und folgt der Pferdebewegung.