

## Ist Leichttraben wirklich leicht traben – und Aussitzen nur für Sitzenbleiber?

Von Silke Hembes

**Macht Leichttraben den Reiter leichter? Oder erleichtert es dem Reiter das Traben? Oder vielleicht dem Pferd? Ist Leichttraben notwendig oder erschwert es vielleicht sogar manchmal die Arbeit des Pferdes? Kann gezieltes Leichttraben auf dem einen oder anderen Hinterhuf als Hilfe und mit Trainingsziel eingesetzt werden? Viele Fragen – die Ausbilderin Silke Hembes gibt für den Tölt.Knoten die Antworten**

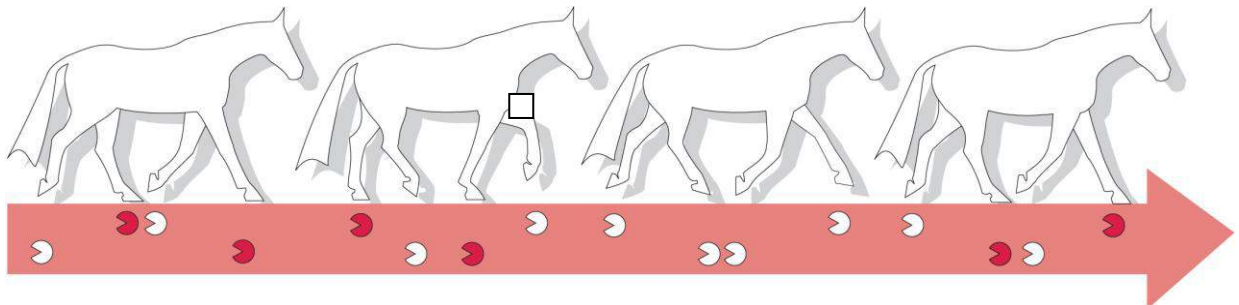
*Für diesen Trabartikel habe ich sehr viele öffentliche und kostenlos verfügbare Videos im Internet nachgeschaut - dort sieht man alle Rassen unter verschiedensten Bedingungen - von ganz großartig bis ganz grauslich. Es kam zu diesem Aufsatz, weil eine Reiterin in meinem Bonner Kurs glaubte, es wäre ungewöhnlich, dass sie nicht immer sofort fühlte, wann sie sich im Leichttraben erheben oder einsitzen sollte. Mit dieser Frage steht sie ja nicht alleine da - nur wird das normalerweise nicht formuliert. Weil man — auch ich, bis zu diesem Zeitpunkt — einfach dachte und denkt, das Gefühl dafür kommt mit der Zeit. Allerdings ließ es mir keine Ruhe. Wenn man das Aussitzen entsprechend der Bewegung des Pferdes logisch erklären kann, dann muss dies doch auch für das Leichttraben gelten. Das Ergebnis dieser Gedanken können Sie nun hier nachlesen. Und vielen Dank nochmal an Brigitte, die die betreffende Frage stellte!*

:

### Zunächst einmal grundsätzlich Wissenswertes zum Trab

Der Trab ist bekanntermaßen ein 2-Takt in vier Phasen:

Diagonale – Schwebephase – Diagonale – Schwebephase



Grafik: mit freundlicher Genehmigung des Kosmos Verlag Stuttgart

Obwohl dieses „Wissen“ seit Generationen genau so gepredigt und gelehrt wird, traben erstaunlich viele Pferde ohne Schwebephase und das zum Teil nicht mal schlecht.

Bei vielen Pferden entsteht die tatsächliche Schwebephase erst bei der Erweiterung des



Raumgriffes, wenn der Schub zunimmt und das Pferd tatsächlich anfängt in diesem größeren Raumgewinn in der Schwebephase zu „fliegen“, bevor die nächste Diagonale kraftvoll und weit unter den Schwerpunkt fußt, um den Schub für die nächste „Flugphase“ zu ermöglichen. In ruhigem Trabtempo fußt meist der Hinterhuf, während der gleichseitige Vorderhuf abrollt (siehe Bild links). Dabei kann das Pferd im „Arbeitstempo“ mit

dem Hinterhuf in das Siegel des Vorderhufes treten. Ob ein Pferd mehr Last mit der Hinterhand trägt oder aber der Vorhand zuspiziert, kann man auf Fotos sehr gut erkennen. Der Huf der Diagonale, der mehr trägt, ist näher am Boden.

### **Versammlung im Trab und Schwebephase?**

Auch in der Piaffe, dem maximal versammelten Trab am Platz, mit minimalen oder gar ohne Raumgewinn, ist die Reiterschaft sich nicht einig, ob es tatsächlich eine Schwebephase gibt, geben muss, geben soll – oder eben nicht. Nicht zu übersehen ist die Schwebephase dagegen in der Passage, dem so genannten Stolztrab. Hier soll die Schwebephase sichtbar verlängert werden, durch ein kraftvolles Auffedern in die Schwebephase – aber nach oben aus der Tragkraft heraus und nicht, wie in der Verstärkung aus der Schubkraft heraus nach vorn.

### **Was sagt die Art der Fesselung über den Trab aus?**

Schwerer zu sitzen sind häufig kurz gefesselte Pferde. Je kürzer die Fessel desto weniger Schwung wird über den Fesselkopf abgedämpft. Je länger die Fesselung, umso verletzungsanfälliger ist dieser ganze Bereich. Aber ein solches Pferd ist für den Reiter weich zu sitzen! Beispiele für lang gefesselte Pferde sind häufig unter hochblütigen Rassen wie den Saddlehorses oder Arabern zu finden. Eine kurze steile Fessel ist typisch für kraftvolle Pferdetypen die auch über viel Zugkraft verfügen wie zum Beispiel Haflinger, Freiberger, Friesen oder Welsh Cobs. Bei Islandpferden variiert die Fesselstellung und Länge je nach Typ stark – aber achten Sie zukünftig mal darauf, ob ein Pferd das auffällig gut zu sitzen ist, nicht vielleicht auch längere Fesseln hat als eines, das sich „hart“ anfühlt.

## Die Rückentätigkeit im Trab

Ein weiterer Grund, ob ein Pferd weich und daher leicht zu sitzen ist oder eher nicht, ist die Rückentätigkeit: Der Rücken des Pferdes hebt und senkt sich im Trab nicht nur auf und ab. Er tut dies wechselseitig. Das macht es ein wenig anspruchsvoll, einen schwingvollen Trab geschmeidig auszusitzen. Ist ein Pferd gut geritten und schwingt in einer kraftvoll von hinten nach vorn durch den Körper fließenden Bewegung gut durch, ist dies für einen geübten Reiter gut zu sitzen: Das Pferd nimmt ihn mit in die Bewegung.

Ein Anfänger ist mit einem solchen Schwung meist etwas überfordert. Er würde unweigerlich im Sattel nach oben geworfen und würde nun am Knie klemmend in den Spaltsitz geraten oder, wenn er ein gutes Körpergefühl und Gespür für Bewegung hat, im Becken abkippen und die Auf- und Ab-Bewegung des Pferderückens mit einer mal mehr, mal weniger stark gerundeten LWS mitmachen. Dies sieht zwar nicht sonderlich elegant aus, ist aber, vor allem ohne Sattel recht bequem.

## „Schenkelgänger“ im Trab?

Ein Pferd, das im Trab NICHT im Rücken aufschwingt, ist – solange es ruhig tragt – gar nicht so schlecht zu sitzen. Der Reiter wird nicht sonderlich erschüttert, da das Pferd den Rücken schlicht „festhält“. Lediglich die Gliedmassen des Pferdes leisten die Arbeit es im Trab vorwärts zu bewegen. Der Rücken bewegt sich so gut wie nicht. Die diagonale Fußfolge ist hierbei häufig nicht sicher gegeben und es kommt auch nicht zur Schwebephase. Hält ein solcher „Schenkelgänger“ auch noch hübsch sein Köpfchen auf oder leicht hinter der Senkrechten, kann der Reiter in Schönheit erstarren und auf diese Weise viele Wettbewerbe gewinnen. Heutzutage muss ein Pferd weder unbedingt mit aktiver Hinterhand den Trab verstärken noch absolut taktrein schreiten können um zu gewinnen. Der Schritt scheint irgendwo auf dem Weg zum Grand Prix oder anderen ‚hochklassigen Prüfungen‘ zwangsweise verloren zu gehen. Die Vorhand allerdings muss spektakulär „treten“ im Trab. Da ist es dann auch nicht mehr so schlimm, wenn die



Deutlich sichtbare gebrochene Diagonale bei einem völlig verspannt gehenden Pferd.

Grussaufstellung nur 0,5 Sekunden andauert. Lesen Sie bitte zum Begriff „Schenkelgänger“, falls er Ihnen nicht geläufig ist, Herrn Dr. Gerd Heuschmanns sehr empfehlenswertes Buch „Finger in der Wunde“.

### **Warum ist es üblich, sofort Leichttraben zu lernen?**

Für die meisten Reitlehrer ist es einfacher, ihrem Reitschüler „hoch - runter - hoch - runter“ zuzurufen als ihm zu erklären, wie er in die wechselseitig aufschwingende Bewegung des Pferderückens hineinfindet, so dass er sein Pferd nicht stört und geschmeidig zum Sitzen kommt.

Dies kann man vielen Ausbildern nicht mal zum Vorwurf machen. Beruft man sich auf die FN Richtlinien Reiten und Fahren, die sich, was das Aussitzen im Trab betrifft, wiederum bis heute auf Wilhelm Müseler berufen, so wird dort eine vor-zurück-abkipp-aufricht-Bewegung des Beckens beschrieben. Diese ist unbequem und schwierig auszuführen, so dass man es als Reitlehrer tatsächlich vorzieht – auch den Pferden zuliebe, denen die Versuche eines Anfängers DAS zu üben, tatsächlich nicht zuzumuten sind – dem Eleven erst einmal das Leichttraben nahe zu bringen: „Hoch - runter - hoch - runter“, bis das halbwegs sitzt. Im Vergleich zur Müsellerschen „FN-Ehestandbewegung“ (Eberhard Hübener in [www.reiten-lesen-denken.de](http://www.reiten-lesen-denken.de) ist das unreflektierte Leichttraben tatsächlich die Pferde und auch Menschen schonende Alternative für alle Beteiligten!

### **Und wie sitzt man nun richtig im Trab?**

Entgegen dem in den Richtlinien immer noch propagierten Müsellersitz, hat auch die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN) seit einigen Jahren Ausbilder wie Prof. Eckart Meyners entdeckt. Er erklärte als einer der ersten speziellen Bewegungstrainer sehr anschaulich und nachvollziehbar, wie der Reiter mit dem losgelassen aufgerichteten Becken in die sich wechselseitig hebende und senkende Bewegung des Pferde-rückens hinein findet. Schon Feldenkrais nutzte das Zifferblatt der Uhr, um Richtungsangaben in



Hier sieht man deutlich, dass der linke Fuß der Reiterin tiefer ist als der rechte, weil das Pferd sich in der Hangbeinphase links befindet. Die Reiterin lässt sich mit losgelassenem Gesäß vom Pferd in der links-rechts-Bewegung mitnehmen.

der Körperbewegung zu veranschaulichen. Das aufgerichtete Becken bewegt sich in der Trabbewegung auf einer Linie zwischen „9 und 3 Uhr“, wechselseitig steigend und sinkend. Schafft es der Reiter, sich vom Pferd in dieser Bewegung – bei aufgerichtetem Oberkörper und mit losgelassenem Gesäß – mitnehmen zu lassen, dann kann er den Trab sitzen!

### **Der durchlässige Reiter**

Die Bewegung, die sich am Kontaktpunkt Sitz vom Pferd auf den Reiter überträgt, wird dort vom Reiter aufgenommen und „durchlässig“ durch den Körper hindurch gelassen. Aber wohin? Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Wege, die Bewegung und den Schwung eines Pferdes durch den Reiter hindurchzulassen. Entweder geschmeidig fließend im Gleichklang mit dem Pferd oder den Takt störend gegen die Bewegung des Pferdes.

### **Tiefe Fersen**

Mit dem wechselseitig abschwingenden Pferdrücken senken sich auch die Fersen, dem sich wechselseitig senkenden Becken folgend. Eigentlich sänke der ganze Fuß, da aber die Ballen auf den Steigbügeln ruhen, senken sich nur die Fersen wechselseitig aus den lockeren Sprunggelenken heraus. Die Zehen sind bei passender Bügellänge entspannt. Sind die Bügel nicht zu lang, ruhen die Füße in den Bügeln und lassen das lockere wechselseitige Absinken der Ferse zu.

### **Zu lange Bügel**

Sind die Bügel zu lang, drückt der Reiter den Fussballen nach unten und „greift“ mit den Zehen nach dem Bügel oder versucht ihn durch Spreizen derselben zu fixieren (Bild rechts) Selbst wenn dies gelingt, kann nun die Ferse nicht mehr sinken, da sie sich beim Herabdrücken des Ballens nach oben bewegt und das Fußgelenk nun fest ist.



### **Fliegende Schenkel**

Sie sind das geringste Übel. Kann die Bewegung des Pferdes, die den Reiterkörper ab dem Gesäß bewegt, diesen nicht wieder verlassen, schwingt der Körper selbst auf und ist nicht mehr in der Lage, in einer Einheit „mit dem Pferd zu fließen“. Die Körper arbeiten dann gegeneinander. Fluss und Balance sind verloren. Ist das Fußgelenk des Reiters fest, kann die Bewegung nicht durch die sich senkenden Fersen oder wechselseitig durch die an das Pferd

heranpendelnden Waden fließen und die Unterschenkel werden unruhig. Klopfende Schenkel sind das sichtbare Zeichen dieser Festigkeit.

### **Klappender Sitz**

Ist der Sitz schon oberhalb der Knöchel und Knie fest, eben aus einem angespannten Gesäß heraus, führt dies zum „klappenden Sitz“ – umgangssprachlich auch „Dotzen“ genannt. Daher stammt auch der charmante Begriff „Pfefferstosser“, den Dressurreiter bei Turnieren erhalten haben. Interessant, denn eigentlich sollten jeder Reiter ja bei Turnierreife sitzen können. Aber das können sie ja auch – in sehr tiefen Sätteln mit sehr dicken Pauschen. Schafft der Reiter es mit Hilfe eines solchen Sattels, trotz angespanntem Gesäß, nicht im Sattel zu klappen und gleichzeitig die Waden ans Pferd gepresst zu halten, wird sich die Bewegung einen anderen Weg suchen. Der Knieschluss ist im leichten Sitz und zum Springen angebracht und in Krisensituationen hilfreich. Beim losgelassen gehenden Pferd ist er aber ein Sitzfehler!



Eine durch den Sattel fixierte Reiterin mit schiebendem Sitz und klemmendem Knie

### **Das nickende Huhn**

Ich wiederhole mich: Wird die Bewegung des Pferdes nicht am Kontaktpunkt vom Pferd ausgehend vom Reiter aufgenommen, so kann es keine gemeinsame Bewegung geben. Wird die Bewegung nicht vom Reiter genauso losgelassen und durchlässig hindurch gelassen wie vom Pferd, kommt es zu Dissonanzen in der Bewegung. Gelingt es dem Reiter, diese Festigkeit an Bein oder Sitz nicht herauszulassen, dann wird die Bewegung sich einen Weg durch die Wirbelsäule nach oben suchen und der Reiter beginnt mit dem Kopf zu nicken: entweder indem sich der Nacken taktmäßig hebt und senkt und das Kinn sich dabei dem Hals nähert und entfernt, oder aber durch ein Vor- und Zurückstoßen des Kinns des Reiters.

Ab den 80er Jahren sah man nach und nach immer mehr Pferde mit wirklich viel Trabpotential auf den Reitplätzen. Soviel Schwung muss ein Reiter aber auch sitzen können. Zu diesem

Zeitpunkt war es in den Reitställen noch ausschließlich üblich den Sitz zu schulen, indem der Reiter an der Longe übte so zu sitzen, dass es dem beschriebenen Ideal in der Reitlehre rein optisch so nahe wie möglich kam. Mancher Reitschüler war talentiert genug, während er sich bemühte die Hacken tief und die Schultern hinten zu halten, trotz dieser angespannt eingenommenen Haltung, in die Bewegung des Pferdes zu finden. Übt man auf diese Weise lange genug an der Longe, hat man eine Chance, sich so einen passablen Sitz anzugewöhnen. Ist das Körpergefühl des Eleven nicht so gut ausgeprägt, bleibt eine hohe Grundspannung erhalten, die es dem Reiter ermöglicht, trotz der Erschütterung durch das Pferd, die vorgeschriebene Haltung beizubehalten. Unter anderem durch ein stark angepresstes Knie – was erklärt, warum der „Knieschluss“ für so wichtig erachtet wurde – und einen schiebenden Sitz, der nur möglich ist, wenn der Reiter seinen Oberkörper zurück nimmt und so durch das eigene Gewicht sein Gesäß über Druck in die Lendenwirbelsäule in den Sattel presst. Dies wiederum wurde als „mit Kreuz reiten“ deklariert. Da der Reiter auf diese Weise nicht in der Bewegung des Pferdes sondern dagegen sitzt, reagiert dieses, wenn es ein eher phlegmatischer Typ ist „gebremst“, wenn es ein eher hitziger Typ ist mit „Abschieben“. Der Druck und die Spannung, die so direkt am Kontaktpunkt Sitz zwischen Pferd und Reiter entstehen, müssen irgendwo wieder „ausgeleitet“ werden. So entstand eine Art Mode in den Reitställen: Plötzlich hatten viele Pferde so viel Schwung, dass man sich nach hinten lehnen und mit dem Kopf nicken musste. Und da es ja erstrebenswert ist, ein schwingvolles Pferd zu haben, war es plötzlich sozusagen „en vogue“ als Reiter mit dem Kopf zu nicken.

Andererseits war dies eine Mode, die den Pferden den unangenehmsten Sitzfehler ersparte, der sich aus einem verspannten Gesäß ergibt:

### **Die hämmernden Hände**

Ist der Reiter durch den ganzen Körper hindurch bemüht, Spannung zu halten um „still“ zu sitzen, blockiert auch die Hand. Der Körper ist starr, die Hand ebenfalls. Das Pferd bewegt sich, die Hand nicht. Die starre Hand ist immer eine harte Hand und verabreicht dem Pferd ruckartige Zügelanzüge im Maul, entgegen der fließenden Bewegung des Pferdes. Dies ist leider das Ergebnis reiterlichen Bemühens die Hand „still“ zu halten. Betrachtet man all diese Probleme, die im ausgesessenen Traben entstehen können, solange ein wenig routinierter Reiter noch nicht ausbalanciert sitzen kann, scheint das Leichttraben schon den Pferden zuliebe die bessere Alternative zu sein. Über das Aufstehen und Platznehmen beim Leichttraben kann der Schwung des Pferdes leicht vom Reiter absorbiert werden, so es denn

schwungvoll trabt.

### Der schwunglose Trab

Der schwunglose Trab ist in ruhigem Tempo, wie bereits erwähnt, für den Reiter nicht unangenehm. Er sitzt ziemlich ruhig auf einem festgehaltenen Pferderücken. Legt der Reiter



Vorderzwiesel 12 — Hinterzwiesel 6. Mit der Einteilung des Sattels mit Hilfe des Zifferblatts der Uhr ist klar beschreibbar, wohin uns das Pferd bewegt.

allerdings zu, wird dieser feste Rücken natürlich zur Abschussrampe, da die Bewegung nicht fließend, sondern rumpelig beim Reiter ankommt. Bei vielen Schenkelgängern mit schwachen Rücken ist dies allerdings nur für den Reiter kein Problem. Legt man zu, schieben diese Pferde hinten heraus und lassen den Rücken dabei durchhängen. Das ist wiederum nicht so schwer zu sitzen. Der Pferderücken schwingt nicht auf, sondern sackt am Ende jeder Schwebephase ein wenig durch. Schwierig für den Reiter ist es

dabei allerdings zu verhindern, dass das Pferd sich während dieses Bewegungsablaufes mit durchhängendem oder gar weggedrücktem Rücken und mit vorgeschobenem Unterhals über den Zügel begibt, um seine Balance zu finden. Es ist die logische Haltung eines so gerittenen



Pferdes: Ursache und Wirkung 1:1. Das „Herausheben“, die logische Folge eines ohne Rücken gerittenen Pferdes, wird dann häufig mit dem Versuch des besonders „tiefen Einstellens“ korrigiert. Voilà – die Rollkur oder auch Hyperflexion oder auch LDR (low-deep-round) – wie immer Sie es nennen wollen!

Richtig aussitzen — linkes Bild: 9 Uhr im Trab — rechtes Bild: 3 Uhr im Trab



## Wie vermeidet man all diese Probleme?

An erster Stelle muss die bereits beschriebene Sitzschulung stehen, die den Reiter den Sitz „in“ die Pferdebewegung finden lässt. Und das, bevor sich Reitlehrer und Reitschüler ins Leichttraben flüchten, ohne dass der Schüler vorher das Aussitzen des Trabes gelernt hat! Hat der wenig routinierte und deshalb nicht wirklich losgelassen sitzende Reiter erst einmal gelernt, sich der Erschütterung des Trabes durch Leichttraben zu entziehen, ist es ungleich schwerer, im Aussitzen wieder in die Bewegung des Pferdes hineinzufinden. Bewegungsmuster macht sich jeder Körper durch entsprechende Übung zu Eigen.

Positiv empfundene, wenn auch falsche Bewegungsmuster werden dabei natürlich schneller abgespeichert als korrekte, aber trainingsintensive Bewegungen. Ist ein Muster „fest installiert“, weil es gut funktioniert, ist es nicht einfach, es wieder zu ändern, zu ergänzen oder gar zu ersetzen.

Der Körper des Reiters, der als erstes leicht zu traben gelernt hat, wird also durch Druck auf die Bügel, das Schließen der Knie und das Erheben des Gesäßes aus dem Sattel versuchen, die Erschütterung des ausgesessenen Trabens zu vermeiden – und zwar OHNE, dass der Reiter dies wünscht. Möchte man ein Bewegungsmuster korrigieren oder ersetzen sind viele, viele Wiederholungen nötig, um dieses dem Körper „anzugewöhnen“. „Der Geist ist willig aber das Fleisch ist schwach...“

Ein Reitschüler, der noch nicht aussitzen kann, und dem lediglich „Sitzen!“ zugerufen oder gar gebrüllt wird, wird versuchen diesen Befehl umzusetzen, indem er sich immer mehr anstrengt, sich im Sattel zu fixieren und dabei wird er zwangsläufig verspannen. Ein Reitschüler, dem bereits im Schritt erklärt wird, wie er in die wechselseitige Bewegung des „Motors Hinterhand“ hineinfindet, um sich vom Pferd mitnehmen zu lassen, hat im Trab die Möglichkeit aktiv zu agieren, statt lediglich auf die Erschütterung durch den Trab zu reagieren, indem er klemmt. Die symmetrisch wechselseitige Bewegung der Hinterhand findet im Schritt im gleichen Rhythmus statt wie im Trab. Wer im Schritt die Gelegenheit hatte, das wechselseitige Heben und Senken des Pferdrückens zu erfüllen und sich hineinzufinden, ist nicht gezwungen, dies im Trabe irgendwie zu „erjagen“. Ein Bewegungsmuster, das der Körper in der Ruhe des Schrittes erlernen konnte, ist im Trab viel eher abrufbar. Vor allem, wenn der Reiter genau weiß, was mit seinem Körper passiert und warum!

## **Warum also überhaupt Leichttraben?**

Das Leichttraben ist grundsätzlich nicht unbedingt notwendig. Es wird auch noch nicht allzu lange praktiziert. Als die Jagdreiterei in England immer mehr leichte Pferde mit großem Raumgewinn favorisierte, weil diese einfach schneller waren als die barocken Pferde, die vorher ausschließlich bei Hofe zum Vergnügen geritten wurden, wurde das Traben natürlich nach und nach unbequemer. Es erfordert viel positive Spannung der Mittelpositur bei gleichzeitig losgelassenem Gesäß, einen sehr raumgreifenden Trab mit ausgeprägten Schwebephasen längere Zeit gut zu sitzen. Nicht, dass es unmöglich wäre, aber es fordert einen sehr gut trainierten und konditionierten Reiterkörper, wie er auch heute leider viel zu selten anzutreffen ist. Schon damals war nicht jeder Reiter, der zu seinem Vergnügen an Jagden teilnahm, so gut trainiert. Allein zu diesem Zwecke entwickelte sich das Leichttraben – zur Bequemlichkeit des Reiters!

Und natürlich ist es keine Frage, dass einem Pferd im flotten Trab ein leichttrabender Reiter, der seine eventuell vorhandenen Sitzschwächen über Knie und Sprunggelenk in den Bügeln abfedert, deutlich angenehmer ist als einer, der ihm bei jedem Takt in den Rücken stößt!

Das Leichttraben kann daher sowohl für das Pferd als auch für den Reiter eine sehr angenehme Alternative und Abwechslung sein – wenn das Pferd über einen taktreinen Trab verfügt und der Reiter bewusst und in Balance leicht trabt.

## **Ist der Reiter beim „leicht“ Traben phasenweise wirklich leichter?**

Das Leichttraben, das aufgrund seiner Herkunft auch „englisch Traben“ genannt wird, ändert natürlich nichts am Gewicht des Reiters. Ein Reiter, der 70 kg wiegt, belastet sein Pferd jederzeit mit 70 kg, ob er gerade sitzt, steht oder einen Kopfstand macht. Das Gewicht auf dem Pferd bleibt gleich, allerdings nicht immer am gleichen Ort. Je nach Versammlungsgrad, lasten diese 70 kg mal mehr auf der Vorhand und mal weniger. Je mehr das Pferd seine Hanken beugt und sich dabei relativ aufrichtet, umso mehr Last wird der Hinterhand zugespielt. In dem Buch „Irrwege der modernen Dressur“ hat Philippe Karl dies anhand einiger Grafiken sehr anschaulich erklärt. Ein geschickt in der Bewegung leicht trabender Reiter wird seinem Pferd durch sein Tun demnach keine Balanceprobleme verursachen und sich für das Pferd die ganze Zeit relativ gleich schwer anfühlen.

Ein Reiter allerdings, der hinter die Bewegung gerät und zu spät aufsteht, wird durch die Bewegung des Pferdes sofort wieder heftig in den Sattel zurück befördert – vielleicht vergleichbar einem Surfer, der nicht den Kamm der Welle erwischt hat um diese zu reiten,

sondern zu spät ist und so einfach „hinten runter fällt“. Die physikalischen Kräfte, mit denen ein so ungeschickt agierender Reiter nun wieder im Sattel landet, werden mit Sicherheit seine eigenen 70 kg Lebendgewicht überschreiten und dem Pferd äußerst unangenehm sein.

Ein Reiter, der zu schnell aufsteht und dadurch vor die Bewegung gerät, wird dem Pferd ebenfalls ein unangenehmes Gefühl vermitteln, da er es aus dem Gleichgewicht auf seine Vorhand bringt. Nun wird das Pferd bestrebt sein, sich wieder auszubalancieren und daher versuchen, etwas schneller nach vorne unter die Last zu laufen.

Das ist etwa so, als trügen wir Menschen einen anderen auf unseren Schultern, der sich mal nach vorne, mal nach hinten lehnt. Um nicht zu stürzen, müsste der Tragende sich jeweils in die Richtung bewegen, in die sich der Getragene bewegt – also unter das Gewicht und das ziemlich schnell. Der Vierbeiner Pferd kann dies natürlich besser ausgleichen als der Zweibeiner Mensch. Trotzdem erklärt dieser Vergleich, warum sich unser Sitz direkt auf die relative Aufrichtung und die Lastverteilung auf Vor- und Hinterhand unseres Pferdes auswirkt. Die genannten Beispiele deuten bereits an, wie wir Reiter uns diese Nuancen im Zeit- und Bewegungsablauf des „Auf und Ab des Leichttrabens zu Nutze machen können, um sowohl das Tempo als auch den Rahmen, in dem das Pferd sich bewegt, zu beeinflussen.

### **Träge Pferde zu mehr Schwung motivieren.**

Reite ich ein gesundes Pferd, das sich heute eher etwas behäbig bewegt und ich möchte es gerne zu mehr Frische motivieren, kann ich es im Leichttraben durch ein energisches Aufstehen sehr früh beim Abrollen des inneren Hinterhufes dabei unterstützen, dieses Hinterbein – und damit auch das diagonale Vorderbein – fleißig nach vorne zu schwingen. Das folgende Einsitzen hingegen wird nur sehr kurz und leicht stattfinden. Der Sattel wird nur kurz berührt – bewusst nicht voll belastet – bevor ich meine Aufmerksamkeit wieder ganz intensiv auf das freudige Aufstehen mit dem klaren inneren Bild der Weite und der Idee des Vorwärts richte. Das Einsitzen ist also in diesem Fall etwas Nebensächliches, das lediglich das nächste Erheben mit der Idee von „Vor!“ ermöglicht. Ihre freudige und frische Idee von vorwärts wird sich auf Ihr Pferd übertragen.

Stehen Sie allerdings nicht vor dem Abrollen des entsprechenden Hufes auf, – sonst wirft es Sie als Reiter nach hinten, sobald dieser Fuß vom Boden abhebt. Um aber genau beurteilen zu können, wann ich sinnvollerweise aufstehe, muss ich als Reiter wissen, wann sich welcher Huf wo befindet. Nutzen Sie diese Art der Motivation anfangs nur kurz für einige Tritte und lassen Sie das Pferd dann wieder ruhiger traben, indem sie seinen eigenen Rhythmus wieder

aufnehmen für das Wechselspiel im Erheben und Einsitzen.

All dies ist lernbar, wenn ich mir bereits im Schritt die Muße gönne zu erfahren, was sich unter mir tut und ich mir die Zeit nehme, sowohl auf dem Papier Fußfolgen anzuschauen als auch diese in Natur und Bewegung zu studieren.

Natürlich gibt es sehr talentierte Reiter, die dies nicht nötig haben. Sie fühlen all das, was ich hier beschreibe, ohne analysieren zu müssen. Die meisten Menschen – und dazu gehöre ich auch – müssen dies jedoch nach und nach erlernen: durch schauen, fühlen und hören und durchdenken.

### **Hitzige Pferde zu mehr Ruhe kommen lassen**

Auch ein eiliges Pferd kann in seinem Tempo aktiv durch die Art des Leichttrabens des Reiters beeinflusst werden. Hätte ich gerne ein ruhigeres Tempo, als das Pferd es mir anbietet, konzentriere ich mich vor allem auf das Einsitzen und minimiere die Phase des Aufstehens. Ich stehe also erst dann auf, wenn das Pferd mich mit dem Motor Hinterhand nach oben bewegt und gehe in dieser Bewegung nur so flach wie möglich mit und nehme so bald wie möglich wieder Platz. Das Erheben in diesem Leichttraben beschränkt sich also auf ein kurzes Anheben des Gesäßes vom Sattel, gefolgt von sofortigem wieder Einsitzen. Die Konzentration des Reiters in dieser Übung bezieht sich vollständig auf die Phase des Sitzens. Diese wird soweit wie möglich ausgedehnt, was dazu führt, dass das Pferd sich nach und nach aufnehmen wird. Anfangs kann es länger dauern, bis das Pferd im Tempo zurückkommt. Nach und nach wird das Pferd immer schneller reagieren. Loben Sie von Anfang an sehr, wenn Ihr Pferd auch nur im Ansatz versucht, Ihren Wünschen Folge zu leisten.

### **Hangbeinphase oder Stützbeinphase?**

Um das Leichttraben belebend oder beruhigend aktiv einzusetzen, muss ich mir über die Phase klar sein, auf die ich Einfluss nehmen möchte. Bevor ich das Leichttraben als Hilfe einsetze, muss ich wissen wo welches Hinterbein meines Pferdes sich gerade befindet und was dies mit mir macht. Im Aussitzen habe ich beim Taktzählen immer die Betonung auf das vorschwingende Hinterbein gelegt, da sich diese Seite des Rückens senkt und der Reiter eben dort „abgesetzt“ wird, wenn er sich in der Bewegung befindet. In der Stützbeinphase linker Hand, hebt sich das Pferd also über das linke innere Hinterbein am Boden nach vorn, während ich als Reiter nach rechts gesetzt werde, da das rechte Hinterbein in diesem Moment nach vorne schwingt. Ich sitze also linker Hand in der Stützbeinphase hinten links auf 3 Uhr.

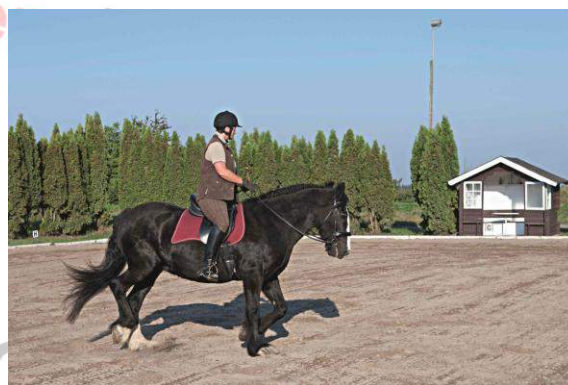
Schwingt danach die Diagonale hinten links/vorne rechts in die Hangbeinphase, so lässt der Reiter seine rechte Hüfte mit nach vorne-oben schwingen, in dem er mit dem Bauchnabel Richtung 12 Uhr aufsteht, statt sich auf 9 Uhr zu setzen.

### **So trabt der Reiter „auf dem inneren Hinterfuß“**

Die Konzentration für das Aufstehen muss also nun auf der Seite meines Beckens sein, die angehoben wird und nicht, wie für das Aussitzen so wichtig, auf der Seite des Beckens, die absinkt. Bitte erschrecken Sie nicht, aber so einfach und gleichzeitig komplex stellt sich die Biomechanik im Zusammenspiel Pferd-Reiter im Trabe dar. Ist dieser Bewegungsablauf für den Reiter klar erfühlbar, muss er nie mehr schauen, wann das äußere Vorderbein vorschwingt, um zu wissen, dass er nun aufstehen muss, wenn er auf dem inneren Hinterfuß leicht traben will. Allerdings kann der Lernprozess hier auch umgekehrt von statten gehen. Man schaut, tut, fühlt und analysiert anschließend.

### **Das Leichttraben auf dem inneren oder dem äußeren Hinterfuß.**

Das traditionelle Leichttraben auf dem inneren Hinterhuf, hilft auf gebogener Linie die Tragkraft des inneren Hinterbeines zu aktivieren und zu trainieren. Eine schlüssige Argumentation für effektives Training. Dieser Idee folgend wurde es in Deutschland zur Norm, auf dem inneren Hinterhuf zu traben.



Leichttraben auf den linken, inneren Hinterfuß

Andere Nationen traben auf gebogener Linie auf dem äußeren Hinterhuf und argumentieren dabei, dass der innere Hinterhuf doch sowieso schon durch die Linienführung mehr Last zu tragen hat, es also doch sinnvoll ist, beim Einsitzen den äußeren Hinterhuf ausgleichend mehr

zu belasten. Auch das klingt logisch! Beide Begründungen haben Ihre Berechtigung und für den denkenden Reiter bietet es sich an, beide zu nutzen.

Möchte ich also ein Hinterbein speziell gezielt trainieren, etwa um die natürliche Schiefe auszugleichen oder in einer Reha-Phase eine Seite gezielt zu stärken, so kann ich dies tun, in dem ich bewusst genau auf diesem Hinterbein trabe, egal, ob es sich gerade innen oder außen befindet.

Im Umkehrschluss kann ich so auch ein schwächeres Bein schonen, wenn die Reha nach einer Verletzung zum Beispiel noch nicht sehr weit fortgeschritten ist.

### Leichttraben als Galopphilfe

Reite ich ein Pferd, das es schwierig findet im Rechtsgalopp anzuspringen – oder das vielleicht gar nicht auf die Idee kommt, dass dies überhaupt möglich ist, so kann es sehr hilfreich sein, dieses Pferd rechter Hand auf dem äußeren Hinterhuf zu traben.

Mache ich dies auf großen, weiten Linien mit einem großen, energetischen Aufstehen und einem bewussten Einsitzen hinten außen, auf 7 Uhr, so vermittele ich dem Pferd erstens die Idee von Vorwärts und zweitens, sein äußeres Hinterbein vermehrt einzusetzen. Ich „spanne“ sozusagen die Feder, die das Pferd in den gewünschten Galopp befördern soll.



Machen Sie AUF und lassen sie den Galoppsprung heraus!

Entsprechend der relativen Aufrichtung, wird sich die innere Schulter des Pferdes deutlicher heben, je stärker sich die Hanken des äußeren Hinterbeins im Trabe senken.

Jedem Gangpferdereiter ist dieses Gefühl im Trab bekannt: So entsteht die Galopprolle! In diesem Fall nutze ich als Reiter genau diese. Fühle ich, wie das Pferd sich hinten außen setzt und die innere Schulter sich deutlich hebt,

biete ich dem Pferd durch den verwehrend wirkenden äußeren Schenkel und eine nach vorne öffnende innere Hand an, in den Galopp zu wechseln. Tut es dies, ist es genug und ich lobe

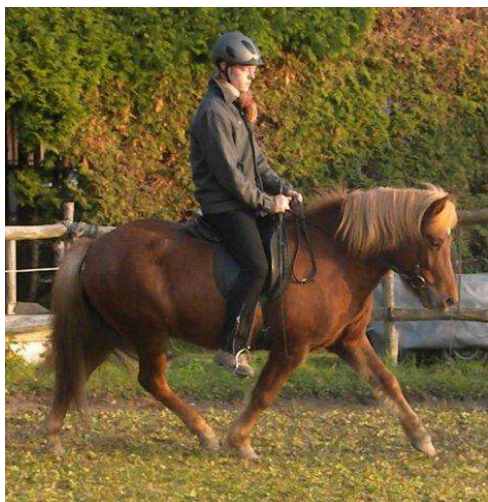
sehr. Tut es dies nicht, trainiert diese bewusste Art zu Traben das äußere Hinterbein. Springt das Pferd nicht an, sitze ich wieder um und bringe wieder mehr Ruhe in den Trab.

Diese Art den Galopp vorzubereiten ist nicht weit verbreitet, aber trotzdem ist sie absolut logisch. Sie bewahrt Reiter und Pferd, die ein Problem mit dem Angaloppieren haben, vor dem Stress, in ein Muster von klemmendem, stoßendem Sitz und im Trab davon rennendem oder im Kontergalopp anspringenden Pferd zu geraten, statt des ruhigen, fließenden Einspringens in den Handgalopp.

Aus dem Leichttraben heraus in den Galopp zu finden, ist reine Übungssache und fällt uns Menschen nur deshalb anfangs schwer, weil wir es nie getan haben und es ja auch strengstens verboten war.

Probieren Sie es aus! Es ist eine unglaublich interessante Erfahrung, die uns Reitern viele neue Erkenntnisse über unsere eigene Beweglichkeit, deren Grenzen und die Losgelassenheit und Durchlässigkeit unseres Pferdes beschert.

### **Nutzt Gangpferden das Leichttraben um den Trab zu finden und zu stabilisieren?**



Geschmeidiger Sitz – geschmeidiges Pferd



Optimale Schwungförderung durch exakt dosierte positive Spannung im Erheben.

Gerade bei Gangpferden, die im Trab nicht immer selbstverständlich über zwei gleichmäßig agierende Diagonalen und eine klare Schwebephase verfügen – wie übrigens auch mancher Dreigänger – ist es für den Reiter anfangs schwierig, „zweckmäßig“ leicht zu traben.

Zweckmäßig in dem Sinne, dass Pferd und Reiter vom Leichttraben profitieren!

Auch junge Pferde anderer Rassen, die keine Gangveranlagung haben, fühlen sich häufig beim Anreiten durch das Leichttraben gestört. Ein Reiter muss schon sehr geschmeidig und gefühlvoll sitzen, um dem Pferd immer durch sein aktives Reiten zu helfen. Vor allem am Anfang ist weniger mehr und nicht stören wichtiger, als schnell viel zu erreichen.

Ich halte es immer für sinnvoll, zuerst das Aussitzen zu erlernen und dann das Leichttraben bewusst als Hilfe zu nutzen. Übergehe ich das Aussitzen, nehme ich mir als Reiter die Chance, in die Bewegung des Pferdes hineinzufinden. Und nur wer wirklich fein sitzen kann, der kann auch mit dem Pferd leicht traben, so dass es für beide angenehm ist.

Einem Pferd, das nicht über einen sicheren Zweitakt verfügt, kann ich als Reiter nur dann mit dem Leichttraben helfen, wenn ich genau weiß, wann und wie ich damit seinen Schwung intensiviere. Bin ich mir nicht sicher, genau das zu beherrschen, ist es erst einmal sinnvoller, ein Gleichmaß im natürlich angebotenen Gang (oder gebrochenen Zweitakt) zu suchen und anzustreben, statt einen noch nicht sicheren Takt manipulieren zu wollen.

Mehr über Silke Hembes

[www.silke-hembes.de](http://www.silke-hembes.de)

#### Lesetipps:

[Der Weg zum guten Reiten von Silke Hembes](#), Kosmos Verlag,

[Bewegungsgefühl und Reitersitz](#) sowie die weiteren Bücher rund um den Reitersitz von Eckard Meyners, Kosmos Verlag,

[Balanceakt](#) und **Finger in der Wunde** von Dr. Gerd Heuschmann, Wu Wei Verlag,

**Irrwege der modernen Dressur** von Philippe Karl, Cadmos Verlag,

**Schmeichelnder Sitz, atmender Schenkel, flüsternder Zügel** von Eberhard Hübener, Olms Verlag

[www.reiten-lesen-denken.de](http://www.reiten-lesen-denken.de) – Eberhard Hübener

Text: Silke Hembes

Fotos / Grafik: Kosmos Verlag, Silke Hembes, Barbara Schnabel, Ulrike Amler, privat

© töltknoten.de 2012