

Das lockere Doppel



Für gutes Reiten müssen Pferd und Reiter fit sein. Biomechaniker Gerd Heuschmann und Sitztrainer Michael Rohrmann helfen erstmals gemeinsam.

TEXT Melanie Tschöpe FOTOS Lisa Rädlein

Von null bis vier Uhr läuft es rund. Gegen fünf stockt's und bei sechs knirschen die Knochen. Ich sitze auf einem Hocker mit beweglicher Sitzfläche und soll mit meinem Becken ein liegendes Ziffernblatt umrunden. Das klingt leicht, ist es aber nicht – wie oft beim Reiten.

Zwei so unterschiedliche Körper wie die von Mensch und Pferd zusammenzubringen, klappt nicht immer auf Anhieb. Leichter wird's, wenn man weiß, wie diese Körper funktionieren. Deshalb gibt es an diesem Wochenende auf dem Sophienhof in Neuberghessen einen bisher einzigartigen Reitkurs. Biomechaniker Dr. Gerd Heuschmann und Sitz-Spezialist Michael Rohrmann wollen Reitern und ihren Pferden gemeinsam zu mehr Harmonie verhelfen.

Das Ziel: Schöner reiten

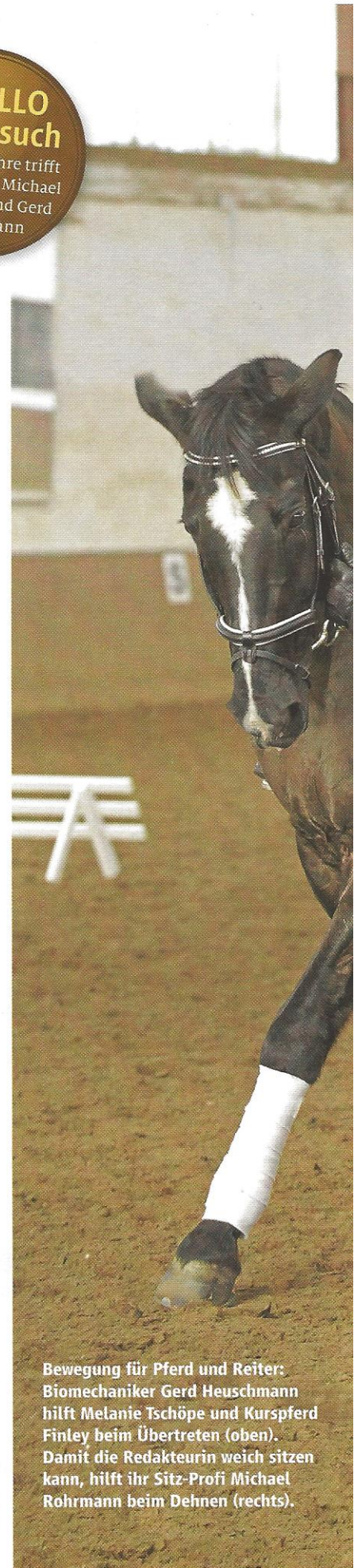
Damit das klappt, gibt es ein strammes Programm. Der Kurs beginnt am Freitagabend mit gut zwei Stunden Theorie und erster Turn-Praxis wie dem imaginären Ziffernblatt unter dem Becken. Und schon da wird klar: Unter dem gefühlten Motto „Macht

euch locker“ kämpfen Rohrmann und Heuschmann hier vor allem gegen steife Hüften, verspannte Muskeln sowie blockierte Gelenke und Gedanken bei neun Reiterinnen und ihren Vierbeinern.

Baustein 1: Der Reiter

Rohrmann nutzt dabei Übungen des Sportwissenschaftlers Eckart Meyners, von dem er sich zum Bewegungstrainer ausbilden ließ. Der ganze Samstag steht im Zeichen des Reitersitzes. Jeder Teilnehmer hat eine eigene Trainingseinheit, in der er reitet, am Boden turnt und gekniet wird und dann wieder in den Sattel steigt. Der liegt in meinem Fall auf Finley, einem 22-jährigen Oldenburger-Wallach, den mir seine Besitzerin Regina Bertram für den Kurs zur Verfügung stellt.

Auf seinem Rücken bestätigt sich, was die Hocker-Übung am Vorabend schon andeutete – ich bin etwas hüftsteif. Den ausladenden Bewegungen des 1,85-Meter-Rappen zu folgen, fällt mir entsprechend schwer. Also muss ich auf die Matte und meinen Körper drehen und wenden, wie es mir bisher völlig unmöglich schien. Doch mit



Bewegung für Pferd und Reiter: Biomechaniker Gerd Heuschmann hilft Melanie Tschöpe und Kurspferd Finley beim Übertreten (oben). Damit die Redakteurin weich sitzen kann, hilft ihr Sitz-Profi Michael Rohrmann beim Dehnen (rechts).



etwas Nachhilfe von Michael Rohrmann berührt plötzlich mein rechtes Knie den Boden links neben mir, während ich mit den Schultern weiterhin quasi „auf dem Rücken“ liege.

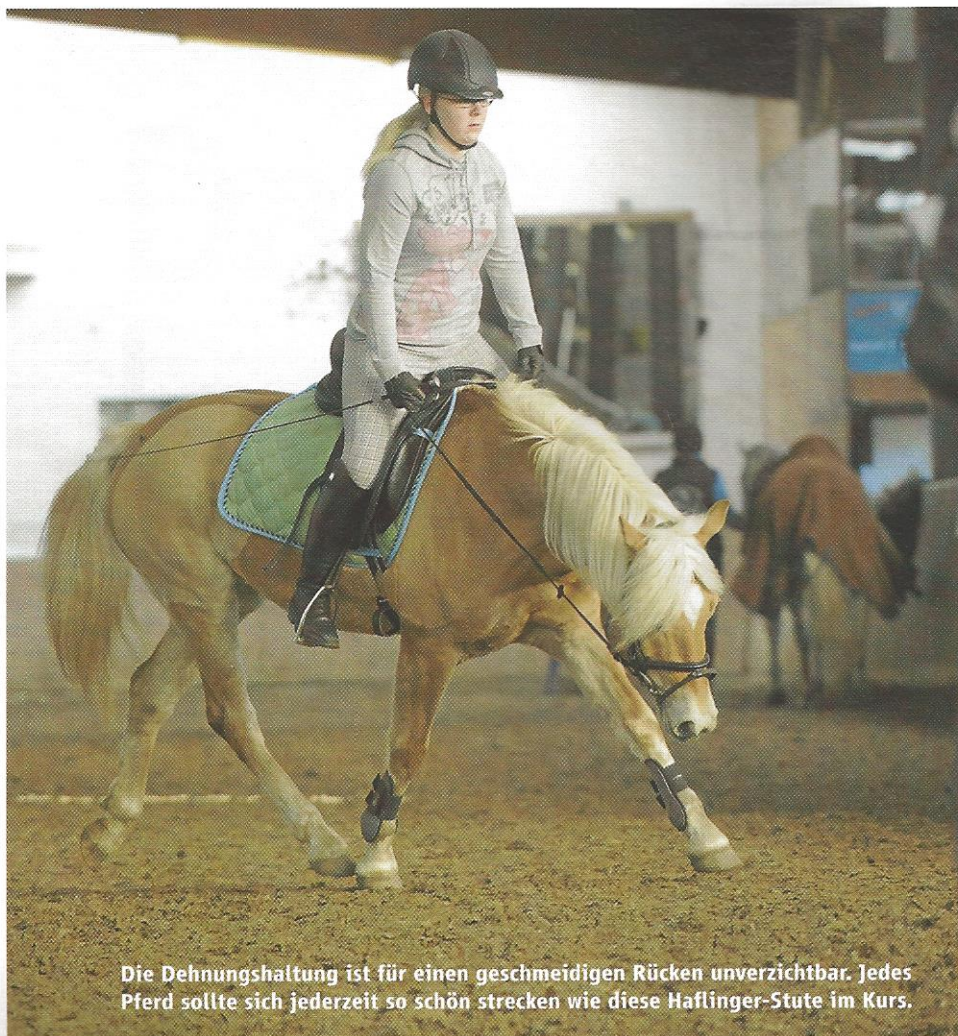
Dass mir dabei nichts wehtut, liegt daran, dass Rohrmann genau hinguckt, bevor er die Reiter dehnen, balancieren, turnen oder verzwickte Koordinationsaufgaben bewältigen lässt. Jeder bekommt, was er verdient, beziehungsweise was er braucht. Der Erfolg: Alle Reiterinnen sitzen in den letzten Minuten ihrer Reitstunde deutlich besser als am Anfang. Auf dem Weg dahin wechselten manche mehrmals zwischen Boden und Sattel. Denn, so stellt Rohrmann klar, Sitzkorrekturen sind so individuell wie Menschen. „Keine Übung wirkt bei allen gleich. Manchmal muss man mehrere ausprobieren, bis man den richtigen Weg findet.“

Rohrmann guckt nicht nur auf den Körper: „Wie ein Reiter sitzt, hängt auch stark von seinen Gefühlen und Gedanken ab“, erklärte der Trainer schon im Theorie-Vortrag. Praktisch führt das dazu, dass eine Teilnehmerin am Samstag gar nicht am Boden turnen muss, sondern vor allem knifflige Reitaufgaben bekommt. Die sollen dafür sorgen, dass sie ihren Kopf ausschaltet, die eigenen Defizite vergisst und sich ganz auf ihr Pferd und die Situation einlässt.

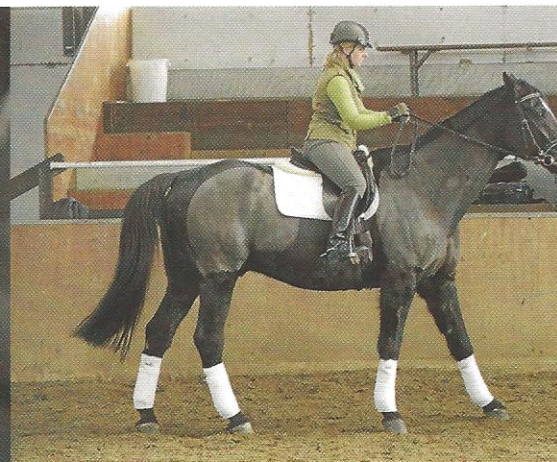
Rohrmann hat dabei auch clevere Reittipps auf Lager: Als die Reiterin die Zügel von oben über die Zeigefinger in die Hand laufen lässt (Littauer Zügelführung, siehe auch CAVALLO 3/2013), wirken ihre Hände sofort weniger rückwärts. Und damit ihr Pferd nicht mit der Schulter in die Wendung driftet, soll sie mit der Wade ganz vorne am Gurt treiben.

Baustein 2: Aufwärmen

Als die Pferde am Samstagabend schon wieder im Stall stehen, treten die Reiter zur letzten Runde des Tages an: einer kurzen Lektion übers Aufwärmen. „Egal ob Laufen, Dehnen, Koordinationstraining oder ein bisschen Bälle werfen mit den Reiter-Kollegen – ►►



Die Dehnungshaltung ist für einen geschmeidigen Rücken unverzichtbar. Jedes Pferd sollte sich jederzeit so schön strecken wie diese Haflinger-Stute im Kurs.



Rückwärtsrichten dehnt die Rückenmuskeln. Das fällt Finley zunächst noch etwas schwer.

ist etwas hüftsteif. So wie ich am Vortag muss jetzt der große Wallach Gymnastik machen. Flottes Tempo mit viel Dehnung, seitliches Übertreten und Rückwärtsrichten sind Heuschmanns Ansätze, um Finleys Lende und Rücken zu lösen. Mein Job dabei ist, ihn möglichst wenig zu stören. Dank der gründlichen Bewegungsschule vom Vortag klappt das ganz gut.

Heuschmann erklärt genau, warum er welche Übung reiten lässt und auch, was ich bei der künftigen Arbeit beachten müsste, wäre Finley mein Pferd. Das wichtigste Ziel: ihn so beweglich zu halten, wie nur möglich. Dabei muss man allerdings seine Grenzen akzeptieren. „Niemals mit Kraft oder Druck arbeiten“, sagt Heuschmann. „Was nicht mehr geht, darf man nicht erzwingen.“ Wer über Widerstände einfach hinweggeht, kann den Pferdekörper überlasten und Verletzungen verursachen, bei alten Pferden noch leichter als bei jüngeren Tieren.

Gerd Heuschmann unterrichtet noch vier weitere Kursteilnehmerinnen mit ihren Pferden. Bei allen prüft er vor allem die Grundlagen: Geht das Pferd fleißig vorwärts, hat es dabei einen stabilen Takt und lässt es im Rücken los? Egal auf welchem Niveau die Pferde ausgebildet sind – in diesen Punkten können sie alle noch besser werden.

Dementsprechend ähneln sich die Anweisungen. Damit die Hinterhand mehr Raumgriff entwickeln und der Rücken aktiv werden kann, gilt für die vier Warmblüter und den Haflinger an diesem Tag: „Zügel loslassen und vorwärts!“ Im Trab und später auch im Galopp sollen sich die Pferde richtig strecken. Voraussetzung dafür ist, dass Pferd und Reiter sich grundlegend vertrauen: „Darf ein verspanntes, möglicherweise sonst immer festgehaltenes Pferd sich plötzlich frei bewegen, kann es dabei auch einmal

alles ist besser, als kalt aufs Pferd zu steigen“, erklärt Rohrmann. „Tut euch zusammen, das fällt leichter als allein“, versucht der Ausbilder, die Reiter zum Kampf gegen den inneren Schweinehund anzustacheln.

Wir laufen und hüpfen etwa 30 Minuten durch die Bahn und versuchen uns an Purzelbäumen, Ballspielen und Slalom-Wettrennen mit geschlossenen Augen, nur geführt durch die Hände einer Mitreiterin auf den Schultern.

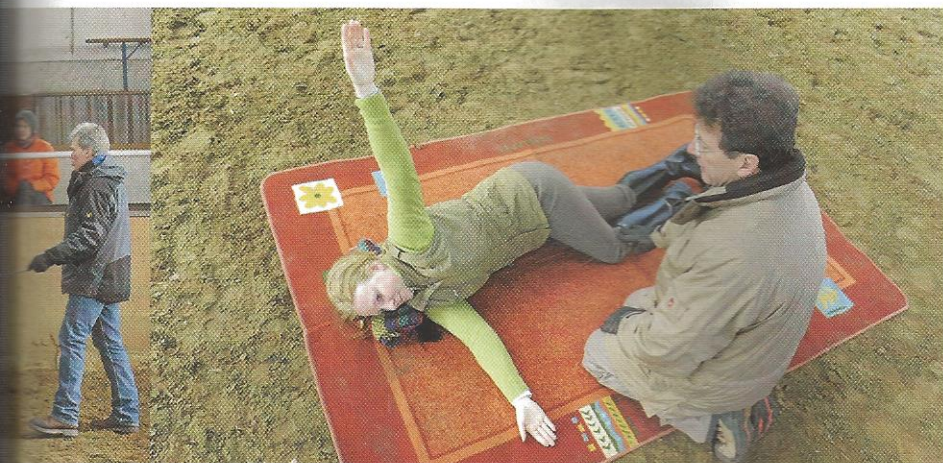
Baustein 3: Das Pferd

Am nächsten Tag steht nicht mehr der Reiter im Mittelpunkt, sondern sein Pferd. Der Tierarzt, Biomechaniker und gelernte Bereiter Dr. Gerd Heuschmann unterrichtet am Vormittag eine Hälfte der Kursteilnehmer, die andere bekommt ihre Lektion von Michael Rohrmann, ebenfalls gelernter Bereiter und Pferdewirtschaftsmeister Reiten.

Finley und ich werden von Gerd Heuschmann unter die Lupe genommen. Genau wie ich, muss auch der Rappe lockerer werden. Was bei mir vom Schreibtisch aus kommt, ist bei Finley eine Frage des Alters – auch er



Koordination ist wichtig für feine Hilfen. Deshalb üben die Reiter auch den Hopperlauf aus dem Trainingsprogramm von Bewegungsforscher Eckart Meyners.



Bewegungsübungen am Boden machen geschmeidig. Hier dehnt Redakteurin Melanie Tschöpe unter Rohrmanns Aufsicht den Oberkörper und die Schultern.

Freudensprünge machen“, warnt Heuschmann. „Damit müssen Reiter rechnen und im Zweifel auch klarkommen.“

Baustein 4: Das Wissen

Den Sinn der flotten Jagd erklärt Gerd Heuschmann am Nachmittag ausführlich. Der Biomechaniker schildert den Reitern und etwa 40 weiteren Zuhörern lebhaft und einleuchtend, wie der Pferdekörper funktioniert und was das fürs Reiten bedeutet.

Der freie Galopp etwa ist schlicht gut für den Rücken: „Bei jedem Galoppsprung kippt das Pferd sein Becken ab und dehnt damit die Lenden- und Rückenmuskeln. Je raumgreifender es galoppiert, und je länger es seinen Hals trägt umso stärker ist dieser Effekt.“ Maximal gestreckt werden die Muskeln, wenn das Pferd im Galopp in die Dehnungshaltung geht.

Lenden- und Rückenmuskeln dehnen sich auch, wenn ein Pferd korrekt mit gesenkter Kruppe rückwärts tritt oder die Hinterbeine seitwärts überkreuzt. Nun verstehen die Reiter noch besser, warum sie diese Übungen am Vormittag reiten sollten.

Auch andere Themen, die in seinen Reitstunden immer wieder auftauchen, erklärt Heuschmann im Vortrag: Dass Rückenmuskeln nur geschmeidig arbeiten, wenn das

Pferd in seinem individuell optimalen Takt gehen darf, wenn sein Genick immer locker bleibt und das Pferd mit freiem Unterkiefer entspannt auf dem Gebiss kauen kann. Oder, dass die nötige Kraft für die Versammlung am besten durch Schubkrafttraining entsteht, weil dieselben Muskeln, die das Pferd vorwärts schnellen lassen, auch in der Hankenbeugung die Gelenke stützen.

Stimmt das Ergebnis?

Ich konnte selbst mit Leihpferd an diesem mit Infos vollgepackten Wochenende eine Menge über das lernen, was mir und meinem Pferd fehlt und auf welchem Wege wir uns verbessern könnten. Das Kurs-Konzept lieferte allen Teilnehmern die Chance, den Status quo von sich und ihren Pferden gemeinsam zu ermitteln und gute Tipps für die künftige Arbeit mitzunehmen.

250 Euro Kursgebühr für aktive Reiter waren dafür eine lohnende Investition. Auch Zuschauer konnten für 70 Euro zweieinhalb Tage lang viel lernen. Michael Rohrmann plant eine Wiederholung für das Jahr 2014. Termine wird der Ausbilder über seine Homepage (siehe unten) bekanntgeben, sobald sie feststehen. Damit auch künftig Reiter und Pferde die Chance bekommen, sich zusammen richtig locker zu machen. ■

DIE KURS-KONTAKTE

Auf dem **Sophienhof in Neuberg/Hessen** gab es schon mehrere Kurse mit Michael Rohrmann. Seminar-Organisatorin war Alexandra Richter. www.sophienhof-neuberg.de



Michael Rohrmann ist Pferdewirtschaftsmeister Reiten, Bewegungstrainer und Trainer-Ausbilder. www.michaelrohrmann.de



Dr. Gerd Heuschmann ist Tierarzt mit Focus auf Biomechanik, gelernter Bereiter und Buch-Autor. www.gerdheuschmann.com