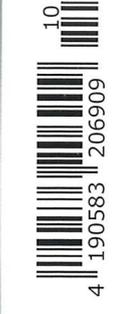


ReiterRevue

INTERNATIONAL



Neues Skandal-Video:
Pferd wie Marionette behandelt
Was soll das?

10
Okt
2024

Mythen um den Husten
**Wenn der
Atem stockt**

Reiten am Meer
**Tipps für den
Strandspaß**

Olympiasieger
Frederic Wandres
**Freddys
großer
Traum**

Vertrauen stärken zwischen Mensch und Pferd: So macht's Gianna

Elastizität

- ✓ Wie man sie fördert
- ✓ Welche Tücken sie mit sich bringt
- ✓ Warum sie das Reiten zum Hochgenuss macht

Mit Profi-Tipps von
Dorothee Schneider
und Stefan Stammer



Was ist eigentlich Hypermobilität, Elastizität und Co.?

Definitionssache

Im Zuge der Diskussion rund um die Ausbildung junger, hochtalentierter Sportpferde tauchen die Begriffe Hypermobilität, Elastizität und Überbeweglichkeit auf. Oft in Verbindung, ob diese Pferde überhaupt noch reitbar sind und wenn ja, auf welche Art und Weise. Biomechanik-Experte Stefan Stammer erklärt die Begrifflichkeiten.

UNSER GASTAUTOR



FOTO: R. PIOTROWSKI

Stefan Stammer

Sein Buch „Das Pferd in positiver Spannung“ ist mittlerweile ein Klassiker. Der Pferde-Osteopath und Biomechanik-Experte erklärt die Bewegungsabläufe von Pferden darin detailliert.

stammer-kinetics.de

lancierten und soliden Gebäude.

Im Bewegungsablauf des Pferdes bedeutet Elastizität, dass in den schwingvollen Gangarten Trab und Galopp die Bewegungsenergie aus der Schwebephase in den Funktionsketten aus Sehnen und Muskeln beim Auffüßen gespeichert und beim Abfüßen wieder freigegeben wird. Oder anders formuliert, das Pferd federt in seinen Muskel-Fasziens-Funktionsketten.

Das Geheimnis eines leistungsfähigen und gesunden Sportpferdes ist somit eine hohe Dehnfähigkeit gepaart mit einer gut entwickelten Elastizität.

ningszustand der Muskulatur, um diese Beweglichkeit abzusichern und als Bewegungsqualität sichtbar zu machen.

Bei der Beurteilung der Elastizität kommt es letztendlich darauf an, wie die Bewegungsenergie zwischen dem aktiven und dem passiven Anteil der Funktionskette aufgeteilt wird. Bildhaft gesprochen fällt ein sehr bewegliches Pferd mit schlaffer Muskulatur von einem Bein auf das andere, während es mit gut entwickelter Muskulatur dieselbe Beweglichkeit in ein leistungsfähiges Katapult umwandeln kann.

Elastizität

definiert die elastische Beschaffenheit, also die Fähigkeit eines Körpers, eine durch äußere Einwirkung hervorgerufene Formänderung aus eigener Kraft wieder rückgängig zu machen.

Gibt es ein normales Maß an Beweglichkeit?

Dafür gibt es zunächst keine einheitliche Definition. Die Pferdezucht hat sich weiterentwickelt und auf Disziplinen spezialisiert. In der allgemeingültigen Wahrnehmung würde man sich als Norm ein älteres Modell eines Sportpferdes mit Doppelveranlagung vorstellen: nicht zu groß im Rahmen, mit drei guten Grundgangarten und einem ausba-

Welche Strukturen bestimmen die Elastizität?

Das Pferd federt in myofaszialen Funktionsketten. Eine myofasziale Einheit besteht aus einem passiven Anteil (Fasziensystem) und einem aktiven Anteil (Muskulatur). Die Faszien sind mit einem Gummiband vergleichbar, welches sich nach der Dehnung wieder zusammenzieht. Dabei gibt es Pferde mit weichen oder strafferen Gummibändern. Die Aufgabe der Muskulatur ist dabei, den Spannungszustand des Gummibandes zu regulieren. Es gilt: Je weicher, also dehnfähiger, die Fasziensysteme sind, desto wichtiger ist der Trai-

Spannung ja oder nein?

Jetzt kommt der im Reitsport sehr strapazierte und oft missverstandene Begriff der Spannung ins Spiel. Jedes Pferd braucht ein Grund-

Hypermobilität

beschreibt eine unphysiologisch hohe Beweglichkeit eines oder mehrerer Gelenke. Dabei ist das aktive und/oder das passive Bewegungsmaß des entsprechenden Körperabschnitts vergrößert.

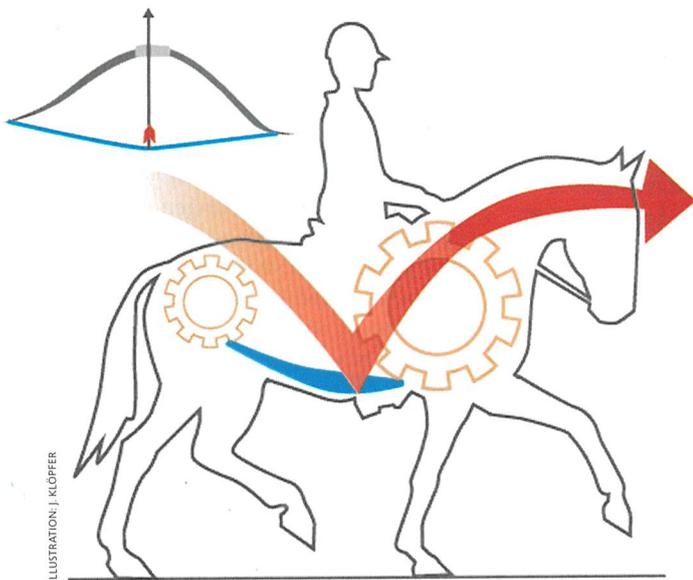


ILLUSTRATION: J. KLÖPPER

Wie ein Bogen spannt sich der Rücken des Pferdes auf, wenn es in positiver Spannung geritten wird.

Moderne Zucht

Züchten bedeutet immer eine Weiterentwicklung und Verbesserung des Bestehenden. Speziell in der Dressur sind aktuell Pferdetypen mit einer überdurchschnittlichen Gangmechanik, einer ausgeprägt schwungvollen Federung und gleichzeitig hohen Rittigkeitswerten gefragt. Diese Komponenten des sichtbaren Bewegungsausmaßes werden durch eine höhere Beweglichkeit mit einer dazu passenden Elastizität erreicht.

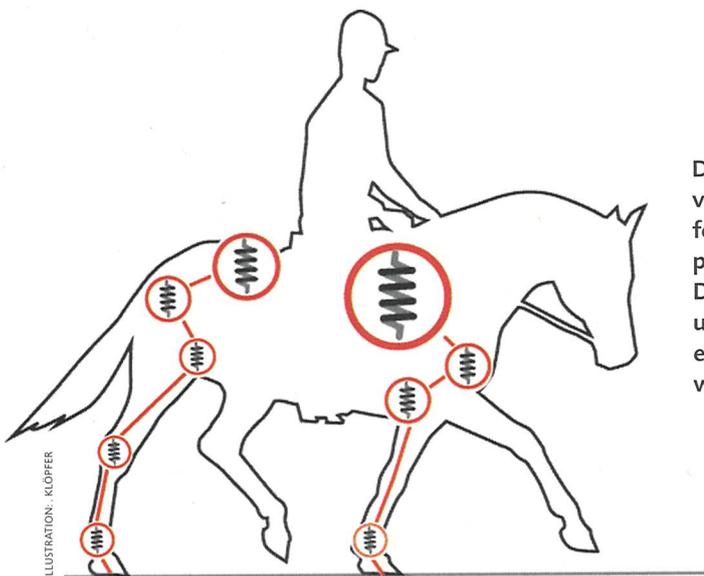


ILLUSTRATION: J. KLÖPPER

Das Pferd ist mit vielen „Sprungfedern“ im Körper ausgestattet. Das ist wichtig, um Bewegungsenergie umzuwandeln.

stellende Frage ist nicht, wie bewegt sich das Pferd in seinem äußeren Rahmen sondern wie nimmt das Pferd die Bewegungsenergie aus der Schwebephase auf? Antwort: Durch die plyometrische Muskelaktivität. Dieser Begriff der Sportphysiologie beschreibt die Muskelaktivität der Federung und wird in drei Phasen unterschieden: 1. Einfedern: der Muskel nimmt Bewegungsenergie in seine Dehnung hinein auf. 2. Umkehrphase: der Muskel schaltet von Dehnen auf Verkürzen um. 3. Ausfedern: der Muskel verkürzt sich und unterstützt aktiv die neue Bewegungssequenz.

niveau an Spannung, um die Dehnfähigkeit seiner Sehnen- und Bandsysteme abzusichern. Sehr bewegliche Pferde brauchen viel Spannung, straffe und feste Pferde dagegen weniger. Spannung ist keine Frage von ja oder nein, denn es gibt keine Alternative: außer Entzündungen und Schmerzen.

Woher kommt die Spannung?

Spannung entsteht überwiegend innerhalb der Muskulatur. Das junge Pferd, das mit viel Beweglichkeit ausgestattet ist, wird sich zunächst muskulär verspannen, um diese Beweglichkeit in Bewegung umzusetzen. Diese äußere Verspannung zeigt sich in der Regel durch ein sich Festhalten sowie eine höhere innere Spannung und Nervosität. Für den Ausbilder ist diese Verspannung zu

Beginn wenig kontrollierbar. Seine wichtigste Aufgabe ist, durch Vertrauen und Ruhe, diese unkontrollierte und natürliche Spannung des Pferdes in neue, der Ausbildungsskala entsprechende Funktionsketten und Bewegungsabläufe umzuleiten und weiterzuentwickeln. Das Konzept von Takt, Losgelassenheit und Anlehnung hat bei modernen Sportpferden absolute Priorität, allerdings müssen Zeiträumen und Trainingsmethoden den neuen, körperlichen Voraussetzungen angepasst werden.

Richtig reiten reicht?

Im Prinzip ja. Nur was bedeutet „richtig“ im Kontext moderner Sportpferde? Zunächst muss der Ausbilder das Konzept der aktiven Federung verinnerlichen und die Wichtigkeit der Bewegungssequenz des Einfederns kennen. Die zu

Worauf kommt es an?

Aus diesen funktionalen Fakten heraus, muss der Schwerpunkt des vorbeugenden und gesundheitsorientierten Trainings für moderne Sportpferde auf die Bewegungssequenzen des Einfederns und der Umkehrphase ausgerichtet werden. Der Reiter sollte sein Reitgefühl und seine Hilfengebung dahingehend optimieren, dass die Schwebephase des Pferdes sich so organisiert, dass Balance und Selbsthaltung auf die Aufnahme und Richtungsgebung der Bewegungsenergie ausgerichtet sind. Dabei braucht es aufgespannte Dehnungsbereitschaft, bei der das Pferd sowohl den Brustkorb als auch das Becken gegenläufig aufspannt und somit die unteren Bewegungsketten in der Schwebephase voraktiviert. ■