

# 10 Tipps für eine aktive Hinterhand

2

## Seitengänge

Es ist sinnvoll, bereits in die lösende Arbeit Seitengänge wie Schulterherein und Schenkelweichen einzubauen. Wichtig dabei ist, das ihr das Vorwärts des Pferdes nicht verliert, denn Seitengänge werden in einer Vorwärts-Seitwärts-Bewegung geritten.

4

## Übergänge Übergänge Übergänge

Es ist und bleibt so: Übergänge sind Wundermittel für die Aktivierung der Hinterhand Eures Pferdes! Kurze, in die Arbeit eingebaute Sequenzen von Schritt zu Trab, Trab zu Galopp oder Schritt zu Galopp tun bereits sehr viel. Achtet dabei darauf, dass ihr sie flüssig von hinten nach vorn reitet. So verbessern sie nicht nur die Muskeltätigkeit Eures Pferdes, sondern aktivieren auch Hinterhand.

5

## Tempowechsel

Ebenfalls gute Dienste für eine aktive Hinterhand des Pferdes leisten Tempowechsel innerhalb der einzelnen Gangarten Schritt, Trab und Galopp. Wichtig dabei ist, dass die Verstärkung und Rückführung, d.h. der Wechsel, erarbeitet und vorbereitet werden. Dies sollte ihr unbedingt über den Sitz „erreiten“ und nicht die Hand „erziehen“.

1

## Korrekte lösende Arbeit

Bereits bei der lösenden Arbeit solltet ihr unbedingt auf Korrektheit achten. Wichtig ist dabei insbesondere der Schritt Eures Pferdes. Geritten werden sollte dieser im Vorwärts-Abwärts. So dehnt sich das Pferd vertrauensvoll an die Reiterhand und folgt ihr. Was das Tempo angeht, solltet ihr zwischen Arbeitstempo und Mittelschritt wechseln und in beiden Tempi Vorwärts-Abwärts und reiten.

3

## Ab ins Gelände

Wenn ihr im Gelände bergauf und bergab reitet, aktiviert ihr quasi automatisch die Hinterhand. Bergaufreiten fördert auf natürliche Weise die Schubkraft Eures Pferdes und beim Bergabreiten nimmt Euer Pferd quasi von allein mehr Last auf und entwickelt dadurch Tragkraft. Besonders effektiv ist es, wenn ihr das Bergauf und Bergabreiten in einem langsamen vorwärts-abwärts und gerade gerichtet reitet. Gerne könnt ihr diese Übung in den verschiedenen Tempi Schritt, Trab und Galopp reiten.

6

## Zirkel verkleinern und vergrößern

Zirkel verkleinern und vergrößern an sich ist eine tolle Lektion die Hinterhand Eures Pferdes zu aktivieren und so die Rittigkeit und Versammlung zu fördern. Aber Achtung: Unbedingt auf korrekte Biegung und Stellung achten! Reiten könnt ihr dabei in allen drei Gangarten. Die Versammlung, die man beim Zirkel verkleinern erarbeitet, könnt ihr auch gut nutzen, um die Spannung für eine gute Verstärkung zu nutzen. Durch den Wechsel zwischen Versammlung und Verstärkung fällt es Eurem Pferd leichter die Hinterhand zu aktivieren. Verkleinert den Zirkel bis auf eine Volte und setzt das Pferd dabei vermehrt auf die Hinterhand.

7

## Galopparbeit in verschiedenen Stellungen

Damit das Pferd seine Hinterhand nutzt, muss es durch den Körper springen. Das erreicht man besten, wenn indem es im Maul „locker lässt“. Also probiere dich aus und bringe Abwechslung rein. Reite auf dem zweiten Hufschlag und stelle das Pferd im Galopp nach außen. Halte dies eine Seite lang auf der nächsten Seite stellst du es leicht nach innen, dann wiederum ganz gerade. Das kann man auch auf dem Zirkel machen. Eine Runde in Konterstellung nach Außen und eine Runde nach innen stellen.

8

## Gerade Richten!

Habt ihr euer Pferd locker in der Hand und es lässt sich problemlos stellen, so stellt es ganz gerade und haltet es im versammelten Galopp, auf der Mittellinie fernab von Der Anlehnung und Unterstützung der Bande. Das wird nicht sofort klappen, aber sucht euch immer einen Punkt am Ende der Bahn und reitet konsequent auf diesen Punkt zu.

9

## Trabstangen (auch für Dressurpferde)

Stangen sind nicht nur für Springpferde geeignet. Lege Stangen mit Abstand von ca. 1,20 (Großpferd) auf den Boden und trabe hindurch. Achte darauf, dass dein Pferd losgelassen vorwärts abwärts die Aufgabe löst. Durch die Stangen schulst du die Konzentration und Koordination deines Pferdes. Hänge zur Steigerung der Aufgabe die Stangen im Seitenwechsel ca. 30cm hoch. So lernt das Pferd die Hinterhand höher zu heben, dadurch kommt der gesamte Rücken in Bewegung

10

## Trabsprünge mit Vorstange

Ähnlich wie Trabstangen sollten auch Dressurpferde regelmäßig kleine Sprünge machen. Auch dies schult die Koordination und Kraft im Hinterbein. Aus einer losgelassenen Haltung und aus dem Trab zu springen schult das Pferd seine Hinterhand aktiv einzusetzen und viel Kraft darüber aufzunehmen.

i

## Fachkompetenz rund ums REITEN in Sachsen

Landesleistungsstützpunkt Reiten  
Anlage Landgestüt Moritzburg/RfV Moritzburg e.V.  
Stützpunktleiterin Susann Krönert  
Landestrainer Manfred Kröber - Tel. 0171 8073287

Neben dem Landesstützpunkt Reiten in Moritzburg stehen in Sachsen folgende Talentstützpunkte Reiten zur Verfügung:  
PSV Großbuch e.V. - Schwerpunkt Dressur  
Stützpunkttrainerin S. Kriebitzsch - 0174 3123079  
RFV Lengenfeld e.V./Fohlenhof Schöniger - Schwerpunkt Ponysport  
Stützpunkttrainerin A. Schöniger - Tel. 0173 8541256  
PSI Tannehof Neu Krauscha e.V. - Schwerpunkt Vielseitigkeit  
Stützpunkttrainer S. Stiefelmeyer - 0172 6353613  
RFV Seelitz e.V.  
Stützpunkttrainerin K. Großer - 0172 7971585

Ebenfalls auf der Anlage in Moritzburg und Teil des Gestütsbetriebes ist die Landesfachschule für Reiten und Fahren. Schulleiter Falk Sieber

11

## Bonus-Tipp: In-Out

Das ist eine Steigerung des einfachen Trabsprunges mit weiterführenden Sprüngen. Diese müssen auch nicht höher als 50 cm sein und einen guten Lerneffekt des Pferdes zu erreichen. Auch das schult massiv die Koordination, Kraft und Beweglichkeit, nicht nur in der Hinterhand, sondern im gesamten Pferd.