

# 10 Tipps

## für einen kräftigen Pferderücken

1

### Lösende Arbeit

Nur losgelassene Muskulatur kann sich positiv entwickeln. Daher liegt der Schlüssel zu einem starken Rücken in der lösenden Arbeit: Regelmäßiges Zügel-aus-der-hand-kauen-Lassen fördert die Dehnungsbereitschaft und verhindert Ermüdung und Verspannung.

2

### Längsbiegung

Gleichmäßige Längsbiegung auf beiden Händen macht das Pferd geschmeidig, beweglich und elastisch. Die seitliche Rumpfmuskulatur wird gedehnt und gekräftigt, die natürliche Schiefe ausgeglichen. Zirkel, Volten und Schlangenlinie sind somit auch für den Rücken gut.

3

### Springgymnastik

Beim Springen nutzt das Pferd alle Muskeln und Gelenke intensiver als auf ebenem Hufschlag. Ein guter Grund, jedes Pferd regelmäßig über niedrige Hindernisse springen lassen. Systematisch aufgebaute Springgymnastik hilft zudem, Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Beweglichkeit zu verbessern.

4

### Cavaletti

Trabt das Pferd über niedrige Cavaletti, muss es seine Gliedmaßen höher anheben und weiter vorschwingen. Auch im Galopp fußt das Pferd dynamischer ab. Das hebt den Rücken und fördert neben der Losgelassenheit auch den Muskelaufbau.

6

### Bergauf und Bergab

Im Gelände bergauf und bergab reiten, ist für den Rücken von unschätzbarem Wert. Bergaufreiten fördert auf natürliche Weise die Schubkraft, beim Bergabreiten nimmt das Pferd quasi von alleine mehr Last auf und entwickelt Tragkraft - beste Voraussetzungen für einen starken Rücken.

5

### Galoppieren

Längeres Galoppieren in frischem Tempo - idealerweise leicht bergauf - ist das perfekte Training für den gesamten Organismus und ganz besonders für die Rumpfmuskulatur. Im leichten Sitz mit kurzem Bügel entlastet der Reiter und hält dem Pferd den Rücken frei.

7

### Übergänge

Übergänge sind wahre Wundermittel: Flüssig von hinten nach vorne über den Rücken geritten, verbessern sie die Muskeltätigkeit. Insbesondere die Übergänge zwischen Arbeitstrab und Arbeitsgalopp sind gut für den Rücken.

8

### ... und noch mehr Übergänge

Später leisten dann die Übergänge mit versammelnder Wirkung gute Dienste. Das können Wechsel zwischen Trab-halt-Trab oder Galopp-Schritt-Galopp sein, aber auch Tempounterschiede innerhalb der schwinghaften Gangarten Trab und Galopp.

9

### Rückwärtsrichten

Rückwärtsrichten fördert die Hankenbeugung und stärkt die Hinterhand. Besonders effektiv ist es, wenn direkt aus dem Rückwärts energisch angetrabt wird. Dabei muss das Pferd abwechselnd Schub- und Tragkraft entwickeln - sehr anstrengen, aber auch sehr wirkungsvoll.

10

### Abwechslung

Ein abwechslungsreicher Trainingsplan mit wohl dosierter Belastung und genügend Möglichkeit zur freien Bewegung hilft, Rückenprobleme gar nicht erst entstehen zu lassen. Auch Anleitung durch einen qualifizierten Ausbilder ist immer sinnvoll - ganz nach dem Motto: „Richtig reiten reicht.“

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 Landesfachschiule für Reiten und Fahren.  
Schulleiter Falk Sieber

