

Artikelserie: „Wissenswertes im Distanzreitersport“

Für Ideen immer zu haben: Andrea Amacher (E-Mail: andrea.amacher@gmx.ch)

Schritt-Training

Bereits seit einiger Zeit ist bekannt, dass ein guter Schritt das A und O des Distanzpferdes ist. Nach neueren Nachforschungen bei den französischen Spitzen-Endurancereitern wird nun dem Schritt-Training noch mehr Beachtung geschenkt.

Das Haupttraining des Distanzpferdes sollte das Schritt-Training sein, d. h. 5 - 7 x pro Woche während mehreren Stunden reines Schritt-Reiten in abwechslungsreichem Gelände mit evt. kurzen, ruhigen Trab- und Galopp-Phasen auf ausgezeichneter Strecke.

Ziele:

- schonendes Ausdauertraining
- Gymnastik des Rückens
- Engagement der Hinterhand
- das Pferd trägt sich in der natürlichen Haltung (langer Hals, nach vorwärts - abwärts)

Der gute Schritt:

Schritt ist nicht gleich Schritt!!! Ein guter Schritt sollte sich um 7 km/h bewegen. Dabei soll sich das Pferd in seiner Längsachse nach vorwärts - abwärts strecken können, den Rücken aufwölben und die Hinterhand gut engagieren. Als Reiter spürt man diese Bewegung als ein kräftiges Vorwärtsschieben und als einen harmonischen, elastischen Bewegungsablauf.

Viel Übertritt mit der Hinterhand bedeutet aber noch lange nicht, dass das Pferd über den Rücken geht! Erst sobald sämtliche obgenannten Kriterien erfüllt sind kann von einem „über den Rücken gehenden Pferd“ gesprochen werden.

Die ersten Schritte:

Wie trainiert man nun diesen schnellen Schritt? Auf den Ausritt nimmt man, falls nötig, Hilfsmittel wie eine lange Dressurgerte oder/und man Sporen. Das Pferd wird am langen Zügel an der Grenze zum Trab getrieben. Kurz bevor es in den Trab fällt wird es **sofort**, wenn möglich nur mit der Stimme, in den Schritt zurückpariert und wieder getrieben. Das Pferd sollte lernen auf diese Stimmhilfe zu reagieren damit man nicht immer im Maul herumziehen muss. Dabei ist es trotz langem Zügel wichtig, das Pferd mit dem Schenkel an den Zügel zu treiben damit es nicht auf die Vorhand fällt.

Steigerungen:

- Bergschritt bietet eine Verstärkung des Engagements der Hinterhand. Dabei **setzt** sich der Reiter in den Sattel und lässt sich den Berg hinauf stossen. Arbeitet ein Pferd richtig mit der Hinterhand, muss es nun die Hinterhand mehr untersetzen um das Reitergewicht nun zusätzlich nach oben und vorwärts zu stossen.
- Beim Abwärtsreiten sollte es keine Rhythmus- und Tempoeinbusse geben. Der Reiter bleibt im Sattel sitzen, damit, wie beim Bergschritt, das Pferd die Hinterhand mehr unter den Körper setzen muss. Zügiges Abwärtsschreiten stellt ein ideales Bauchmuskeltraining dar. Beim Abwärtsreiten ist es umso wichtiger, dass sich die Bewegung immer elastisch und harmonisch anfühlt. Sollte dies nicht der Fall sein, läuft das Pferd zu stark auf der Vorhand und es muss mit vermehrtem Schenkeleinsatz und an den Zügel reiten korrigiert werden.
- In der Gruppe reiten bietet den Anreiz des Herdentriebes! Man sollte jedoch am Anfang darauf achten, dass die Gruppe etwa das gleiche Schrittempo hat damit nicht immer nachgetrabet werden muss.

- Topographisch interessantes Gelände mit vielen Kurven (Kurven sauber reiten mit guten Biegungen), Auf- und Abstiegen ist eine ideale Gymnastizierung für den gesamten Pferdekörper

Das Schrittraining ist wie bereits am Anfang erwähnt ein schonendes aber sehr anstrengendes Ausdauertraining. Auch für den Reiter ist es körperlich und zum Teil auch psychisch (es kostet oft sehr viel Geduld das Pferd immer wieder in den Schritt zu parieren) anstrengend und man sollte sich am Anfang nicht zu viel vornehmen und mit kleineren Strecken beginnen, welche dann auf Tagesritte ausgedehnt werden können.

Nun wünsche ich allen tolle Schritt-Trainings und glückliche Pferde und wünsche eine gute Saison.