



Tragkraft

Der Aspekt Tragkraft

In diesem Seminar nehmen wir uns **einen Aspekt** in der Pferdeausbildung heraus. Wir lernen zu sehen, WIE, WO und in WELCHEM Rahmen das Pferd in seiner Kraft läuft und in seiner Tragkraft gestärkt wird.

Dieser eine Aspekt wird gefördert und gefordert und dies aus folgenden Gründen:

- Ein Pferd, das in seiner Kraft läuft, wird stolzer, mutiger und stärker
- Ein Pferd, das stolz, mutig und stark ist, verliert nach und nach Ängste und Unsicherheiten – wird also sicherer und zuverlässiger
- Ein Pferd, das sicherer wird, ist besser an den Hilfen
- Ein Pferd, das sich besser lenken lässt, ist besser formbar
- Ein Pferd, das besser formbar ist, kann unter dem Reiter besser gymnastiziert werden
- Ein besser gymnastiziertes Pferd, kann länger trotz oder dank ReiterIn gesund erhalten werden

Wie wird das gemacht?

- Immer in kleinen Erfolgsschritten aufbauen und fördern
- Immer den optimalen Rahmen für das jeweilige Exterieur suchen und abrufen
- Das Pferd immer in seinem Balance Rahmen trainieren (das ist streng!)
- Lob auf den Punkt, wenn es die richtige Idee verfolgt
- Wenn das Pferd es kann, einen Schritt weitergehen. Nicht zu lange und oft wiederholen.
- Immer mit einem Erfolgserlebnis die Lektion beenden.
- Lernen, wann die Kraft schwindet und wann nur die Sorgfalt und Motivation fehlt
- Das trainieren am Punkt und auf den Punkt fordert vom Menschen viel Feinheit, Qualität und Selbstreflexion
- Mit 2x 10-15 min pro Woche (zu Beginn) habt ihr schon schöne Erfolge!

Wovon verabschiedet man sich, um Tragkraft zu erreichen:

- Seitengänge in tiefer Dehnungshaltung
- Antreten in den Schritt findet nur noch „in der Kraft“ statt und geschieht nicht, in dem das Pferd erst seinen Schwerpunkt in Richtung v/a verlagert
- Ungezieltes Vorwärts (jagen) ohne Kraft und Balance werden nicht mehr gefördert
- Gangverstärkungen außerhalb von schön fließenden (im Takt), getragenen Gängen sind vorerst tabu. In Dehnungshaltung sind sie nicht mehr zu empfehlen!

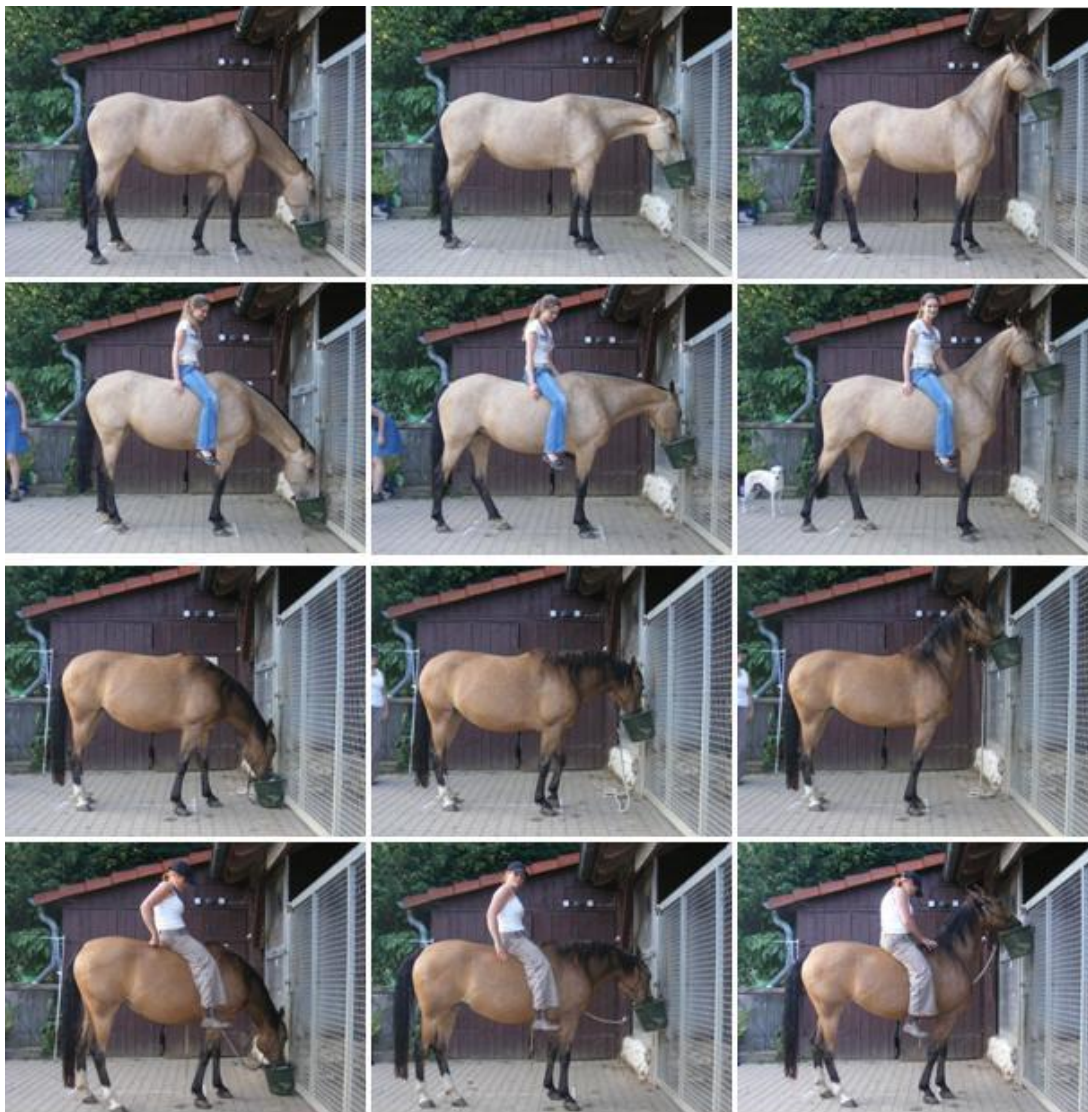
Warum?

Wenn das Pferd seinen Kopf unter das Buggelenk absenkt, fängt die Brustwirbelsäule an, zwischen den Schulterblättern (die nur bindegewebig mit den Gliedmaßen und dem Rumpf verbunden sind) abzusinken. Je nach Pferd/Typ kann sich das um mehrere Zentimeter handeln. (siehe Lieblingspferdchen-Studie) Wenn man Tragkraft fördern will, möchte man den Widerrist hoch, die Bauchmuskeln aktiv, die Hinterhand geschlossen haben.

Wenn der Widerrist absinkt, verändert sich die Statik des Pferdes. Die Möglichkeit, sich zu tragen und unterzutreten, schwinden sofort! Warum? Weil das Becken hoch gestellt wird und die Gliedmaßen hinten in Streckstellung vortreten. Weil so keine Hankenbeugung möglich ist. Federung wird dezimiert und die Schläge in die Wirbelsäule und Gelenke werden erhöht.

Trageerschöpfungen werden gefördert, Verschleißerscheinungen ermöglicht. Die Vorhand wird überlastet, Brust- und Halswirbelsäule inkl. Nackenband werden überanstrengt. In der Folge treten Verspannungen oder stärkere Blockaden auf.

Fazit: in der Dehnung ist keine Kräftigung ohne Langzeitschäden möglich. Jeder Leistungssport bestätigt das. Wenn man Kräftigungsübungen macht, dehnt man nicht. Man dehnt davor oder danach. Dehnen lässt man vorzugsweise im Stand, das ist optimal fürs Pferd.



Name	Fresshöhe	ohne Reiter	mit Reiter
Samira	unten 15 cm	150 cm	145 cm
	mitte 75 cm	150 cm	148 cm
	oben 145 cm	153 cm	152 cm
Nala	unten 15 cm	146 cm	142,5 cm
	mitte 75 cm	147 cm	144 cm
	oben 145 cm	149 cm	147,5 cm
Lake	unten 15 cm	156 cm	152 cm
	mitte 75 cm	157 cm	155 cm
	oben 145 cm	158 cm	157,5 cm