

Dehnungsbereitschaft ist für Elisabeth Frei ein besser gewählter Ausdruck als die gebräuchliche „Dehnungshaltung“. Ihr ist es wichtig zu erklären, dass Dehnung keine Haltung darstellt, sondern ein Zusammenspiel vieler Faktoren wie, der Sitz und das Können des Reiters, die Gemütslage des Pferdes und das Wissen um die Biomechanik beim Vierbeiner.

Dehnungsbereitschaft oder Dehnungshaltung

Dehnung ist keine Haltung sondern ein Zusammenspiel

Autorin: Elisabeth Frei & Theres Misar vom [Schweizer Reitmagazin PASSION](#)

Dehnungsbereitschaft ist für Elisabeth Frei ein besser gewählter Ausdruck als die gebräuchliche „Dehnungshaltung“. Ihr ist es wichtig zu erklären, dass Dehnung keine Haltung darstellt, sondern ein Zusammenspiel vieler Faktoren wie, der Sitz und das Können des Reiters, die Gemütslage des Pferdes und das Wissen um die Biomechanik beim Vierbeiner.

Es hilft, sich bewusst zu machen wie Dehnung im Pferdekörper entsteht und welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um Pferde so zu reiten, dass diese Reiter und Reiterinnen gesund tragen können.

Was also ist oder bedeutet „Dehnung“?

Es ist das Zusammenspiel der oberen und unteren Muskelgruppen mit abwechselndem An- und Abspinnen, um eine nötige Grundspannung zu erzeugen. Zudem muss die Balance vorhanden sein. Analog bei uns Menschen: auf einem Bein stehend können auch wir keine Grundspannung erzeugen. Auch ist es wenig hilfreich, sein Pferd nur auf der Vor- oder Hinterhand zu reiten, denn auch so entsteht keine Dehnung. Das Finden des Schwerpunkts, also der Mitte beim Pferdekörper, ist von zentraler Bedeutung. Und ebenso aber auch das Wissen, dass jedes Pferd seinen eigenen, individuellen Schwerpunkt aufweist.

Bei der angestrebten Dehnung geht es zuerst nicht um eine „Bedienungsanleitung“ wie z.B. inneres Bein an äusseren Zügel. Vielmehr ist es eine Bestandsaufnahme über den momentanen Gesamtzustand des Pferdes. Ist es nervös, oder aufgereggt entspannt? Welchen Körperbau weist mein Pferd auf? Und wie steht es um sein Temperament? Ebenso müssen Ausbildungsstand und Charakter beim Erarbeiten der Dehnung mit eingezogen werden. Auch ist die mentale Entspannung bei Pferd und Reiter/in ebenso wichtig wie das reiterliche Können. All diese Punkte können bereits vom Boden aus abgefragt werden.

Zeigt sich ein Pferd bereits hier zu aufgedreht oder nervös, bleibt man lieber erst bei der Arbeit vom Boden aus, denn Sicherheit geht immer vor.

Sicherheit geht immer vor

Geht es dann in den Sattel, sollte man beim Warmreiten erneut eine „Anamnese“ machen. Sitze ich nur „auf Muskeln und Fell“, oder hört mir mein Pferd zu? Was macht die Halsmuskulatur, was der Rückenstrecker? Tritt die Hinterhand gleichmäßig unter? Spannen und entspannen sich alle Muskeln gleichmäßig? Welche Haltung bietet mir mein Pferd an? Habe ich die Möglichkeit mit Hand, Sitz oder Schenkel lange Muskeln kürzer und kurze Muskeln lang zu machen, und das in allen Gangarten?

Ein erfahrener und souveräner Reiter kann sich die Antworten selber geben und verfügt über das Können, aus der gegebenen Situation das Pferd richtig zu gymnastizieren. Viele sind aber sicher auf die Hilfe eines Reitlehrers oder einer Reitlehrerin angewiesen. Wobei auch hier die „Chemie“ zwischen Lehrer und Schüler stimmen muss. Ein Reitlehrer sollte Sympathie sowohl für das Pferd als auch für den Menschen auf dessen Rücken aufbringen können. Auch hier braucht es das Zusammenspiel aller Beteiligten. Zudem muss der Trainer den Spagat vollbringen, das Reiterpaar zu fördern, seine Grenzen erkennen, zugleich aber nicht nur auf Befindlichkeiten eingehen, weil dadurch sinnvolles Lernen nicht möglich ist.

Neues Lernen erfordert Zeit und Geduld. Das oft verwendete Zitat „Reiten ist Fühlen“ muss in diesem Fall mit mehrheitlich Worten vermittelt werden, was eigentlich einem Widerspruch in sich gleichkommt.

Kein Meister fällt vom Himmel. Und um einem Pferd zur Lockerheit zu verhelfen, damit es sich freiwillig dehnt, muss nicht gleich das ganze Repertoire der Reitkunst bemüht werden. Je nach Können und Geschicklichkeit des Reiters ist es zielführender, sich nur auf die Hände, den Sitz, oder das Bein zu konzentrieren, um dann die Anforderungen schrittweise zu erhöhen. Die Zügel können wahlweise kurz oder lang geführt werden, je nach Vertrauen in das eigene Können.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Reitlehrerin haben nahezu all meine Schüler früher oder später das Gefühl gefunden.



Elisabeth Frei reitet und unterrichtet seit 30 Jahren. Gelernt hat sie von den Besten. So zählten u.a. Georg Wahl, Christine Stückelberger, Philip Karl und Mark Rashid zu ihren Ausbildern. Ihr individueller Unterricht richtet sich an Reiterinnen und Reiter, denen das anatomisch korrekte Gymnastizieren des Pferdes ein Anliegen ist, oder die gezielt den Weg in die hohen Lektionen suchen.

Kunst von Elisabeth Frei

Das Feingespür für Pferde ist auch in Elisabeths Bildern [zu finden](#).

