

**„Natural Westernriding“  
Ihr Online Westernkurs!**



**Handout zum Ausdrucken und  
Nachlesen**

## Handout zu folgenden Themen:

- Die Gangart "Trab"
- Die Gymnastik im Trab
- Das Anhalten aus dem Trab

Herzlich willkommen zum nächsten Teil meines Videokurses

### „Natural Westernriding“.

Heute steht die Gangart Trab auf dem Programm, wo ich Ihnen vor allem auch zeigen möchte, wie Sie die gymnastizierenden Übungen einsetzen können, die Sie schon aus dem Schritt kennen.

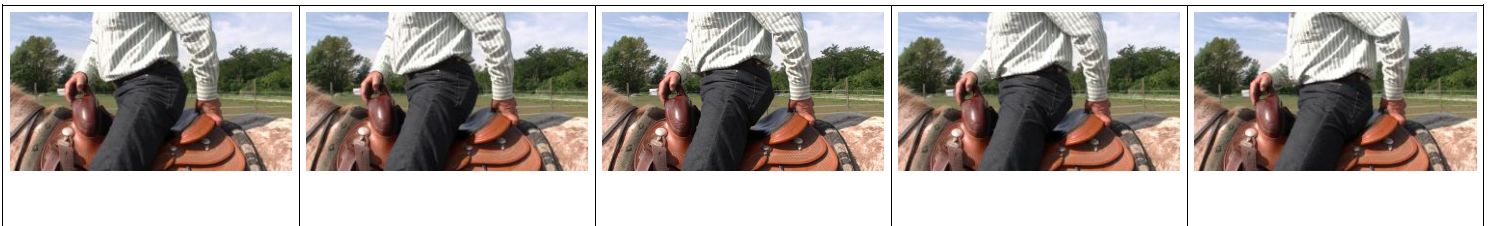
### Der Trab in seiner Bewegung

Vor noch nicht all zu langer Zeit, haben viele Reitlehrer die Anweisung gegeben, im Trab sich einfach auf und ab zu bewegen.

Das wurde so gelehrt, weil man einfach nicht genau wusste, wie die Bewegung eigentlich wirklich aussieht.

Erst seit etwa einem Jahrzehnt weiß man, dass die Bewegung genau gegenteilig zur Galoppbewegung verläuft.

Also eine Elypse, deren Bewegung von vorne nach hinten erfolgt.



Dieser ist also kein, wie oft missverstandenes, Auf und Ab des Beckens, sondern unser Becken sollte sich dabei in einer Art Elypse bewegen.

Die Drehrichtung unseres Beckens ist dabei nach HINTEN gerichtet!

Sie sehen dies hier nicht nur in einer Grafik, sondern auch im Video in Zeitlupentechnik!

Natürlich gilt diese Bewegung auch in allen drei verschiedenen "Sitztechniken";

## **Leichttraben – Entlastungssitz – Aussitzen**

### **Das Aussitzen:**

Beginnen wir erst einmal mit dem Aussitzen; Wenn dein Pferd einen eher langsamen, nicht sehr schwingenden Trab hat, ist das Aussitzen sicherlich die bequemste Art.

Beim Westernreiten denken viele eigentlich nur an diese Sitzart, den beim trainierten Pferd ist der Trab, auch als Jogg bezeichnet, eben leicht zu sitzen.

Sehen Sie sich dazu einfach nochmal die Grafik (o) oder die Zeitlupenaufnahme im Video an.

Sie können den Bewegungsablauf auch auf einem Gymnastikball üben.

Wenn Sie hier zum erstenmal über die korrekte Technik im Trab erfahren haben, dann sollten Sie das auch tun, da Sie hier die Gelegenheit haben, die Bewegung zuerst langsam und mit zunehmender Übung immer schneller aus zu führen.

Kommen wir nun aber schon mal zum -

### **Leichttraben**

Hierbei handelt es sich um ein zeitweiliges Verlassen der Sattelfläche in einem bestimmten Takt.

Der Trab ist eine Gangart, bei der jeweils die diagonalen Beine des Pferdes, zur gleichen Zeit den Boden berühren (auffußen), oder eben das jeweilige andere Beinpaar, den Boden gerade verlässt.

Genau in diesem Takt sitzen wir in die Sattelfläche ein, oder bleiben für den nächsten Takt in der Luft "hängen", wobei die elyptenartige Bewegung aufrecht bleibt.

So, nun habe ich das so richtig theoretisch erklärt. Jetzt wollen wir uns dies in der Praxis genauer ansehen.

Wir beginnen also mit dem Leichttrab, da bei den meisten Pferden, am Beginn einer Reitstunde das Tempo etwas höher ist, als in der Mitte oder am Ende der Trainingseinheit.

In solch einer höheren Geschwindigkeit ist es nicht ratsam aus zu sitzen, da es meistens nicht gelingt, den Takt zu halten.

Dadurch stört man das Pferd in seiner Bewegung und "fällt" dem Tier somit in den Rücken.

Als Abwehrmechanismus erhöht das Pferd dann das Tempo oder nimmt seinen Hals so hoch, dass man dadurch die Kontrolle verliert.

Beim Leichttraben berühren wir ja jetzt nur mehr bei jedem zweiten Takt den Sattel, sodaß wir hierbei sehr viel leichter in den Rhythmus finden.

Ähnlich ist das nun auch beim -

## Entlastungssitz

Was ist das nun wieder?

Dabei handelt es sich eigentlich nicht wirklich um ein Sitzen, sondern viel mehr steht man nun in den Steigbügeln und berührt dabei die Sattelfläche gar nicht mehr!

Wir federn nun die "schüttelnde" Trabbewegung des Pferdes, mit unserer Hüft, den Knien und den Sprunggelenken aus.

Sie sehen dies nun wieder hier genauer im Video.

Diese "Sitzart" hat nun zwei Anwendungsbereiche.

Erstens verwenden wir den Entlastungssitz beim "Bergauf" Traben, um die Hinterhand unseres Pferdes zu entlasten.

Und zweitens, bei Pferden, bei denen das Tempo im Trab auch noch für das Leichttraben zu hoch ist.

Dies finden wir sehr oft bei noch sehr jungen Pferden oder solchen, die noch nicht lange im Training stehen.

Aber auch dann findet diese Sitzart Anwendung, wenn ich mein Pferd im Rücken entspannen möchte und das sogenannte "Vorwärts – Abwärts" erreichen möchte.

Das "Vorwärts – Abwärts" hilft dem Pferd, sich unter dem Reitergewicht zu strecken und so durch seine Rückenbewegung locker zu werden.

Nur ein Pferd, dass sich unter einem Reiter locker und ohne Verspannung bewegt, kann sich ausbalancieren und in weiterer Folge intensivere Bewegungen (Manöver) ausführen.

Nun sind Sie auch technisch in der Lage, je nach Bedarf (Tempo, Steigung...) die richtige Sitzart zu wählen und diese natürlich auch schon beim Aufwärmen im Training, ein zu setzen.



## **Die Gymnastik im Trab**

### **Die Biegeübung, die Innen- und Außenstellung und das Schenkelweichen.**

Nun können wir die schon bekannten Biegeübungen auch im Trab ausführen.

Dies hat den Vorteil, dass die meisten Pferde, gerne den entstehenden Schwung dazu nützen, um die Biegungen noch etwas besser und stärker aus zu führen.

Das wiederum verhilft zu einer wesentlich besseren Gymnastizierung.

Wir haben nun auch die Möglichkeit, zum Beispiel das Manöver "Stopp" zu verbessern und auch zu beschleunigen.

Erst jetzt wird beim Stop auch vermehrt die Hinterhand des Pferdes "unter gesetzt", sodass mit zunehmender Übung auch ein "**Sliding Stopp**" daraus wird.

So, nun sind wir also beim ersten richtigen "Manöver". Aber natürlich ist das erst der Anfang.

Denn es benötigt viel Zeit und Geduld, damit wir mit Hilfe der gelernten Techniken, wirklich gute Manöver entwickeln können.

Zeit und Geduld sind dabei die wichtigsten Werkzeuge, denn wir wollen ja unser Pferd nicht rasch "abrichten", sondern unser Pferd im Gleichgewicht und in seiner natürlichen Selbsthaltung reiten.

## **Das Anhalten aus dem Trab**

Wir haben nun unser Pferd durch das "allgemeine" Aufwärmen und die Biegearbeit (Gymnastizierung) soweit vorbereitet, dass wir unsere ersten Versuche machen können, aus dem Trab an zu halten.

Das ist die wichtigste Stufe, um später einen "Sliding Stopp" zu erhalten.

Versuchen die ersten Stopps aus dem Trab nicht über die lange Seite Ihres Reitplatzes oder Halle zu reiten, sondern in Querrichtung.

Durch die kürzere Distanz können wir verhindern, dass Ihr Pferd der Versuchung unterliegt, einfach zu schnell zu werden, bevor wir es zum Anhalten auffordern.

Reiten Sie nun einfach von einer kurzen Seite des Platzes zur Anderen und geben Sie rechtzeitig die Signale zum Anhalten, die wir schon in den letzten Videos kennen gelernt haben.

Reiten Sie nicht zu nahe an die Platzbegrenzung, damit Sie Ihr Pferd nicht verschrecken, weil es glaubt, Sie wollen gegen die Bande reiten.

Wenn Ihr Pferd nun angehalten hat, fordern Sie es auf, ein bis drei Schritte zurück zu gehen.

Dadurch zeigen Sie ihm, dass Sie es gerne hätten, das es beim Anhalten, selbständig seine Hinterhand unter setzt.

Wiederholen Sie das einige Male, aber hüten Sie sich davor, mehr als 4-5 solcher Stoppabläufe zu üben, da sonst Ihrem Pferd auch schon mal die Kraft für diese Übung ausgehen kann.

Es würde dann nicht mehr anhalten wollen und Sie müssten zu kämpfen beginnen um das Anhalten dann doch noch durch zu setzen.

Damit verleiden Sie Ihrem Pferd aber die Lust an dieser Übung, die bei richtiger Ausführung und Trainingshäufigkeit, eine enorme Steigerung der Leistungsfähigkeit Ihres Pferdes entwickelt.

Jedes Pferd freut sich darüber, wenn es durch richtiges Training seine Geschicklichkeit und Leistungsfähigkeit steigern kann.

Es merkt dann, dass diese bessere Leistung auch im "Pferdealltag" von Nutzen sein kann!

Etwa wenn es in Herdenhaltung leben darf und beim Spielen mit den Kameraden besser weg kommt oder beim Ausritt, das Gewicht des Reiters, wesentlich besser verarbeiten kann.

Wieder wünsche Ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Üben und wenn Fragen dabei auf tauchen, melden Sie sich bitte einfach.

Mit lieben Grüßen

Ihr Andreas Gruber

FENA Westerntrainer

[goldenjac@hotmail.com](mailto:goldenjac@hotmail.com)

