

Solide Grundausbildung - Individuelle Förderung in allen Klassen - Ferienlehrgänge - Ideales Gelände

## Die Hangbahn

### Natürliches Hilfsmittel zur Förderung von Losgelassenheit und Balance von Reiter und Pferd

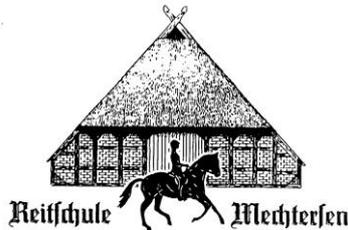
Wer mit seinem Pferd immer im Gleichgewicht ist – sowohl psychisch als auch physisch – hat Freude am Reiten. Darüber hinaus aber besitzt er/ sie eine wesentliche, unverzichtbare Grundlage für den Erfolg im Sport..

Um dieses Gleichgewicht zu erreichen und zu erhalten, halten wir uns tunlichst an die Skala der Ausbildung, die uns den richtigen Weg aufzeigt.

Jeder erfahrene Reiter kennt die mannigfachen Probleme, die im Laufe der Ausbildung auftreten können. Fast all diese Probleme (wenn sie nicht klinischer Natur sind) haben ihren tieferen Grund in mangelnder Losgelassenheit .

+Solange Steifheiten oder Verspannungen jeglicher Art nicht beseitigt sind, gibt`s **nichts**, keinen Takt, keine Anlehnung, keine Durchlässigkeit, ganz zu schweigen von Geraderichtung, Schwung und Versammlung.

Also ist der erste Augenmerk auf die Losgelassenheit zu richten, wofür uns die Reitlehre ja vielerlei Möglichkeiten bereitstellt, die wir auch mit Fleiß in der täglichen Ausbildungsarbeit praktizieren.



Solide Grundausbildung - Individuelle Förderung in allen Klassen - Ferienlehrgänge - Ideales Gelände

Um diese Arbeit abwechslungsreicher und dazu noch wirkungsvoller zu gestalten, haben wir in Mechtersen eine „Hangbahn“ eingerichtet, ein in der Reitlehre bisher noch nicht erwähnter Begriff, aber eine vorzügliche, wirkungsvolle und dabei schonende Ausbildungshilfe.

Nicht zu verwechseln mit der „Wellenbahn“ ist dies ein Reitplatz auf leicht abfallendem Gelände mit unterschiedlichen Formationen, wo das Pferd – um im Gleichgewicht zu bleiben – ständig seinen Schwerpunkt den Geländeverhältnissen anpassen muss.

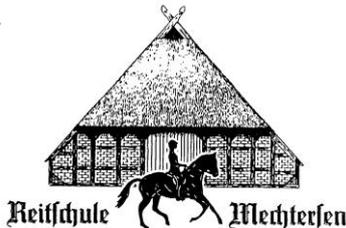
„Von selbst“  
nimmt das Pferd beim Bergauf die gewünschte Dehnungshaltung ein und tritt beim Bergab mit der Hinterhand stützend weit unter den Schwerpunkt.

Der ständige Wechsel zwischen diesen Extremen, d. h. zwischen der Entwicklung von Schubkraft und Tragkraft, ist außergewöhnlich förderlich für Balance und Losgelassenheit. Kleine Baumstämme – bergauf oder bergab – fördern die Aufmerksamkeit. Hufschlagfiguren können beliebig angelegt werden. Der Baumbestand lädt die Pferde ein, sich zu biegen. Halbe Paradén werden für das Pferd leicht verständlich und fördern die Durchlässigkeit.

Selbstverständlich darf der Reiter für das Pferd keine Behinderung sein, sondern muss bestrebt sein, in allen Lagen seinen „Balancesitz“ mit dem sich ständig verändernden Schwerpunkt des Pferdes in Einklang zu bringen. ..

Es ist der Gemeinsame Schwerpunkt, der über die Harmonie zwischen Reiter und Pferd zur Leistung führt. Dies gilt für alle Disziplinen im Reitsport, und ganz besonders in der Vielseitigkeit !

Wir haben mit der Arbeit auf der Hangbahn Jahrzehnte lang allerbeste Erfahrungen gemacht.



Solide Grundausbildung - Individuelle Förderung in allen Klassen - Ferienlehrgänge - Ideales Gelände

Neben der Entwicklung von Losgelassenheit lassen sich Anlehnung und Durchlässigkeit sowie die weiteren Elemente der Skala mühelos verbessern. Die Pferde entwickeln im Verlauf die Muskeln an der richtigen Stelle, und Sehnen und Gelenke erfahren die notwendige Stabilität, - unverzichtbar für Gesundheit, Kondition und Leistung.

Wir beginnen mit der Schrittarbeit von 15 min  
ein oder zwei Mal die Woche .

Um Muskelkater zu vermeiden, wird die Schrittarbeit langsam bis hin  
zu 30 min gesteigert.

Z.Zt. sind wir dabei, das Trainingsangebot zu erweitern.  
Wir bauen an der Hangbahn einen Rundkurs von ca. 300 m ,  
der für die Trab- bzw Galopparbeit gedacht ist.

Gedacht ist auch an ein Sprung-Garten für unsere Mitglieder!  
Für Jugendliche mit Ponys als auch für unerfahrene Pferde + Reiter.

Möglich wäre ein Zirkeltraining mit div. Varianten und kl. Sprüngen  
( max 0,50 m ) wie Baumstämme, kleine Kreuze, trockene Gräben,  
Wälle, Banketts - auch als In-Out nutzbar. Alles ist so angelegt , dass  
das Pferd im gewünschten Handgalopp bleiben muss – also entweder  
im Rechts- oder Linksgalopp. Ein Training, was dem Reiter die  
diagonale Hilfengebung erleichtern und so auch verinnerlichen soll.

*Überarbeitet : 120225*

*Botho von Ziegner*