Richtiges Abreiten

Rena Fraikin über die Gestaltung der Lösungsphase

Abreiten kann man das Pferd so, wie es sich am besten lösen lässt – auch im Galopp. Foto: Eva Schaab, hfr

Ein entspanntes und losgelassenes Pferd ist das Ziel eines jeden Reiters. Doch wie genau erreiche ich die Losgelassenheit bei meinem Pferd? „Die Lösungsarbeit sollte man immer individuell gestalten, so wie es für das Pferd am besten ist", betont Rena Fraikin. Ein Grundprinzip für jedes Pferd gibt es also nicht. Rena Fraikin erklärt, welche Möglichkeiten es in der lösenden Arbeit gibt.

Bevor es auf den Reitplatz geht, ist es im Stall Waldfried üblich, die Pferde fünf bis zehn Minuten ins Gelände oder auf der Straße vor dem Reitstall Schritt zu reiten – das dient der Entspannung. Vor dem Reiten geht das Pferd mindestens zehn Minuten am langen, hingegebenen Zügel Schritt. So werden Muskulatur, Sehnen und Bänder aufgewärmt und durchblutet und die Produktion von Gelenkschmiere wird angeregt. Abreiten kann man das Pferd so, wie es sich am besten lösen lässt. „Hat man einen guten Weg für das Pferd gefunden, sollte man bei diesem auch bleiben", rät Rena Fraikin. Die Lösungsphase dürfe nicht länger als 20 bis 30 Minuten andauern.

Der Reiter beginnt grundlegend nach der Schrittpause zuerst im Leichtraben. Im ersten Galopp kann er dann auch ruhig eine Runde im leichten Sitz dazunehmen. Bei dem achtjährigen Pferd von Fraikins Auszubildendem ist der beste Weg zur Losgelassenheit, es überwiegend im Galopp zu lockern. So lässt sich der Wallach besser und schneller lösen. Der Rücken kommt zum Schwingen und das Pferd lockert seine Muskulatur. Nach den ersten Runden kann der Reiter große gebogene Linien einfließen lassen. Im Trab und im Galopp ist es wichtig, bei dem Pferd über die treibenden Hilfen die Hinterhand zu aktivieren, damit das Pferd vermehrt an das Gebiss herantritt. Als Tempo empfiehlt Rena Fraikin ein frisches Arbeitstempo. Die Vorhand muss sich dabei auf die Hinterhand einrichten, um eine gewisse Geraderichtung zu erreichen. Das Pferd sollte sich idealerweise an den äußeren Hilfen führen lassen.

Übergänge sind das A und O

Für die Lösungsphase eignen sich ebenfalls Übergänge. „Bei Übergängen vom Trab zum Galopp lässt sich das Pferd unglaublich schön lösen", betont die Ausbilderin. Die gebogenen Linien sollte der Reiter auf beiden Händen einplanen. Auch das Zügel-aus-der-Hand-kauen-lassen ist eine lösende Übung. Rena Fraikin und ihr Chef Manfred Louven legen großen Wert auf Schritt-Pausen während der Arbeit. So kann der Reiter die Zügel aus der Hand kauen lassen, bis das Pferd zufrieden abkaut, und darauf eine Schrittpause einbauen. Wichtig ist: „Das Pferd muss ordentlich Schritt gehen", sagt Rena Fraikin. „Auf dem Paddock können sie sich den ganzen Tag bewegen, wie sie möchten. Aber unter dem Reiter sollten sie fleißigen und raumgreifenden Schritt gehen."

Auch beim Verkleinern und Vergrößern des Zirkels löst man ein Pferd. Beim Verkleinern muss das innere Hinterbein mehr Last aufnehmen und sich vermehrt beugen. „Dabei wird die äußere Seite vermehrt gedehnt", erklärt Rena Fraikin. Als Hilfestellung kann man beim Vergrößern auch an das Schenkelweichen denken. Wenn diese Übung gut gelingt, könne der Reiter eine Schrittpause zur Belohnung

Bevor es auf den Reitplatz geht, ist es im Stall Waldfried üblich, die Pferde ins Gelände Schritt zu reiten. Foto: Eva Schaab, hfr

Auch das Zügel-aus-der-Hand-kauen-lassen ist eine lösende Übung.
Foto: Eva Schaab, hfr

Gerade zu Beginn lockert der leichte Sitz das Pferd.
Foto: Eva Schaab, hfr

einbauen. Wichtig ist es, die Übungen abzuwechseln und nicht zu lange eine lösende Aufgabe zu wiederholen. Dann wird dem Pferd schnell langweilig.

Überprüfung der Losgelassenheit

Die Zügel überzustreichen und das Pferd zu loben, wenn es etwas gut gemacht hat, sind ebenfalls wichtige Grundbausteine. Denn das sei die erste Überprüfung der Losgelassenheit. Wenn sich das Pferd zum Beispiel im Schritt einrollt, sollte man über vermehrte treibende Hilfen an das Gebiss herantreiben. „Wichtig ist mir ein ergiebiger und fleißiger Schritt. Nicht dabei bummeln!“, betont Rena Fraikin. Beim Schritt zu übertreiben, sei ebenfalls kontraproduktiv. Das Pferd darf nicht eilig werden und braucht Zeit zum Durchfußen. Auch mit den Händen müsse der Reiter weich mitgehen, fordert sie.

Ein paar Lektionen kann man nach und nach in die Lösungsarbeit einfließen lassen. Große gebogene Linien wie einfache Schlangenlinien an der langen Seite und Schlangenlinien durch die ganze Bahn eignen sich am besten. Seitengänge wie Viereck verkleinern und vergrößern kann man in der Lösungsphase dazunehmen. „Einem Pferd, das im Schritt schwach ist, kann Schenkelweichen im Schritt helfen“, sagt die Dressurreiterin. Die Stangenarbeit empfiehlt sich auch für die lösende Arbeit. Trabstangen eignen sich besonders für den Takt. Die vorgegebenen 130 Zentimeter kann der Ausbilder auch variieren – je nachdem welches Ziel er hat. Prinzipiell sollte man keinen fliegenden Galoppwechsel in der Lösungsphase reiten. Gegen Ende der Lösungsphase kann der Reiter diesen eher einfließen lassen. Es empfiehlt sich aber, zwischen dem Außen- und Handgalopp zu wechseln.

Lösen auf dem Turnier

Auch auf dem Turnier muss der Reiter fühlen, wie er sein Pferd am besten lösen kann. „Wichtig ist, das Konzept von daheim mitzunehmen. Dabei bin ich als Trainer dafür verantwortlich, Situationen zu besprechen“, erzählt Rena Fraikin. Situationsabhängig müsse man seinen Plan auch anpassen können und wissen, wie man sein Pferd optimal löst. Außerdem hat der Reiter auf dem Abreiteplatz die zusätzliche Schwierigkeit, auf die anderen Teilnehmer zu

„Nicht bummeln“, fordert Rena Fraikin auch in den Schrittpausen. Die Pferde müssen fleißig schreiten.
Foto: Eva Schaab, hfr

Nach gelungener Lösungsphase beginnt die Arbeit, Versammlung und Aufrichtung kommen vermehrt hinzu.
Foto: Eva Schaab, hfr

achten. „Der Punkt mit dem Timing ist sehr wichtig!“, sagt sie. Die Dressurreiterin plant immer lieber fünf Minuten mehr für ihre Vorbereitung ein. Dann habe man auch fünf Minuten, um durchzuatmen und die Aufgabe noch einmal durchzugehen. Das macht sie in der Zeit vor der Prüfung gerne mit ihren Schülern.

Der Unterschied zwischen jungen und älteren Pferden

Ältere Pferde sind beispielsweise in der Durchlässigkeit viel weiter als junge Pferde. Bei älteren Pferden könne man sich auf das Aufwärmen konzentrieren und gehe eher auf die speziellen „Problemzonen“ ein. Junge Pferde sollte man vor allem erst auf dem zweiten Hufschlag reiten. „Das Pferd muss von Anfang an an den äußeren Hilfen sein“, sagt Rena Fraikin. Die Wege sollten eher weit und viel auf geraden Linien gewählt sein. Rena Fraikin empfiehlt, junge Pferde nicht unbedingt im Galopp zu lösen. Da diese sich noch in der frühen Ausbildungsphase befinden, sind sie sehr oft noch nicht optimal an den Hilfen. Hier biete sich die Lösungsphase im Leichttraben besonders an. Ein älteres beziehungsweise erfahrenes Pferd, dem das Galoppieren sehr leicht fällt, kann man darüber gut lösen. Für jedes Pferd muss der Ausbilder eine individuelle Lösung finden.

Ist ein Pferd sehr spannig – was beispielsweise in einer neuen Situation auf dem Turnier passieren kann –, empfiehlt die Trainerin, das Pferd erst ein paar Runden zu führen. „Das geht natürlich nur, wenn das Pferd von unten händelbar ist“, fügt sie hinzu. Auch bei Reitschülern mit einem angespannten Pferd ist es manchmal hilfreich, wenn der Trainer das Paar führt und die ersten Runden mitläuft. So lässt sich Stress am einfachsten abbauen.

Wenn Probleme in der Lösungsphase auftreten…

Bereits in der Lösungsphase können sich Probleme ergeben – vor allem, wenn es Faktoren von außen sind, die das Pferd aus der Ruhe bringen. „Ich würde dem Problem erstmal aus dem Weg gehen und zusehen, wie ich das Vertrauen wiederbekomme“, hilft die Ausbilderin. Ist das Pferd an einer bestimmten Stelle sehr guckig, konzentriert es sich nicht mehr auf die Arbeit. Hier schlägt Rena Fraikin vor, das Pferd zu beschäftigen und dem Problem kurzzeitig aus dem Weg zu gehen. Beispielsweise reitet der Schüler auf einen anderen Zirkel oder die andere Seite des Platzes. Der Reiter sollte immer bemüht sein, das Problem zu überspielen. Er kann dann auch auf eine Volte abwenden und das Pferd kurz von dem Problem ablenken. Wichtig sei, dabei immer Ruhe auszustrahlen und nicht auf das Problem anzuspringen.

Verwirft sich das Pferd beispielsweise in der Stellung, empfiehlt die Ausbilderin, viel auf gebogenen Linien zu reiten. „Erkenne ich an einem Tag einen großen Stressfaktor, bleibe ich in der Lösungsphase und gebe mich mit leichter Arbeit zufrieden“, bemerkt Rena Fraikin. Die Lösungsphase muss nicht immer für die Arbeit danach sein, sie kann auch Selbstzweck sein. Sprich: Man tut dem Pferd auch etwas Gutes, wenn man es nicht jeden Tag endlos lange reitet, sondern es an manchen Tagen einfach nur löst. Man sollte den Pferden ein möglichst abwechslungsreiches Training ermöglichen. Je besser die Losgelassenheit, desto kürzer die Lösungsphase des Pferdes. *Julia Simon*

Rena Fraikin

Rena Fraikin, geboren 1983, ist Betriebsleiterin und Chefbereiterin im Dressurstall Waldfried. Dort kümmert sie sich seit zwölf Jahren außerdem um die Turnierbetreuung und die Ausbildung von Pferden und Reitschülern. Die Liebe zum Pferd entdeckte sie als Dreijährige bei einem Ausflug mit ihren Eltern zum Schlossparkturnier in Wiesbaden. Von dem Tag an galoppierte sie nur noch durchs Wohnzimmer und ließ das Thema Pferd nicht mehr los. Mit acht Jahren fing sie mit Longenstunden auf dem Burghof Brodhecker an. Mit zehn bekam sie ihr erstes eigenes Pferd. Ihre Eltern haben sie stets gefördert. Bereits als Junior ritt sie sowohl in der Dressur als auch im Springen auf S-Niveau und war mehrere Jahre im Dressur- und Springkader. Zu dieser Zeit besaß sie zwei S-Springpferde und ein S-Dressurpferd. Ihr damaliges Springpferd bekam sie fünfjährig im Alter von 14 Jahren und bildete ihn selbst bis zur schweren Klasse aus. Nach dem Abitur fing sie die Ausbildung zur Bereiterin an. Ein Jahr absolvierte sie die Lehre springbetont bei Dietmar Gugler und ein Jahr im Stall Brodhecker. Daraufhin arbeitete sie für den Stall Schockemöhle und ein Jahr für einen Dressurstall in London. Nach ihrer Rückkehr aus England absolvierte sie ihre Meisterprüfung mit der Stensbeck-Plakette in Münster bei Dr. Martin Plewa. Ihr kombiniertes Goldenes Reitabzeichen erhielt sie im Jahr 2009. Rena Fraikin erritt um die 60 S-Siege, davon zehn von Kurz-Grand Prix bis zum Grand Prix Special. Sie wurde außerdem in die DOKR-Trainerakademie berufen und gehört als Trainerin zur ClipMyHorse-Academy.