

Der Schritt – die am meisten Rücken-gymnastizierende Gangart?

1. Allgemeines

2. Ganganalyse

- Schrittfolge
- Belastungsschema

3. Biomechanik

- Horizontale Bewegung Rücken
- Vertikale Bewegung Rücken

4. Einfluss auf den Reiter

1. Allgemeines

- Am genauesten untersucht beim Pferd
- Langsamste Gangart
- Symmetrische Gangart
- 4-Takt z.B. hr, vr, hl, vl
- Schrittlänge 1,3-1,8m
- Wegleistung 6-7km/h
- Flotter, gewöhnlicher und verkürzter Schritt

Flotter Schritt: Hang- und Stützbeinphase gleichlang, Schwerpunkt immer von wechselnden sagitalen und diagonalen Zweibeinstützen unterstellt

Gewöhnlicher Schritt: Stützbeinphase länger als Hangbeinphase, zusätzlich Dreibeinstütze = günstigere Unterstützungsverhältnisse für Schwerpunkt, bessere Voraussetzung für Schubentfaltung

Verkürzter Schritt (versammelt gerittenes Pferd): diagonale und sagitale Zweibeinstützen fallen weg wegen Verkürzung der Schwungphase, nur Dreibeinstütze.

2. Ganganalyse

- Schrittfolge des gewöhnlichen Schrittes

hr, vr, hl, vl
 hintere 3-Beinstütze
 diagonale 2-Beinstütze
 vordere 3-Beinstütze
 laterale 2-Beinstütze

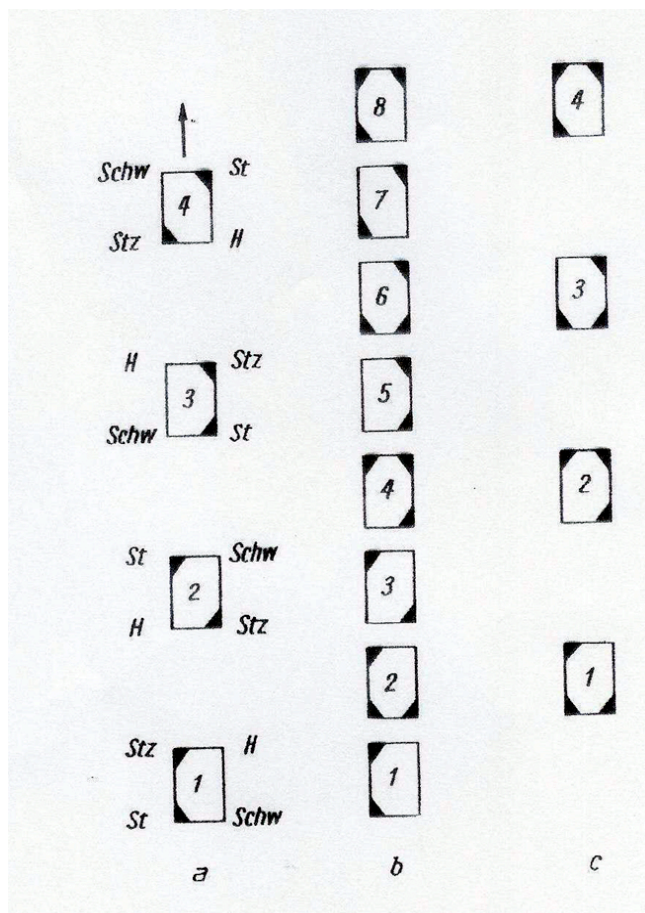
- Hangbein

Heben und Schwingen

- Stützbeinphase

Stützen und Stemmen

- Belastungsschema (Schw=Schwingen; Stz=Stützen; St=Stemmen; H=Heben)



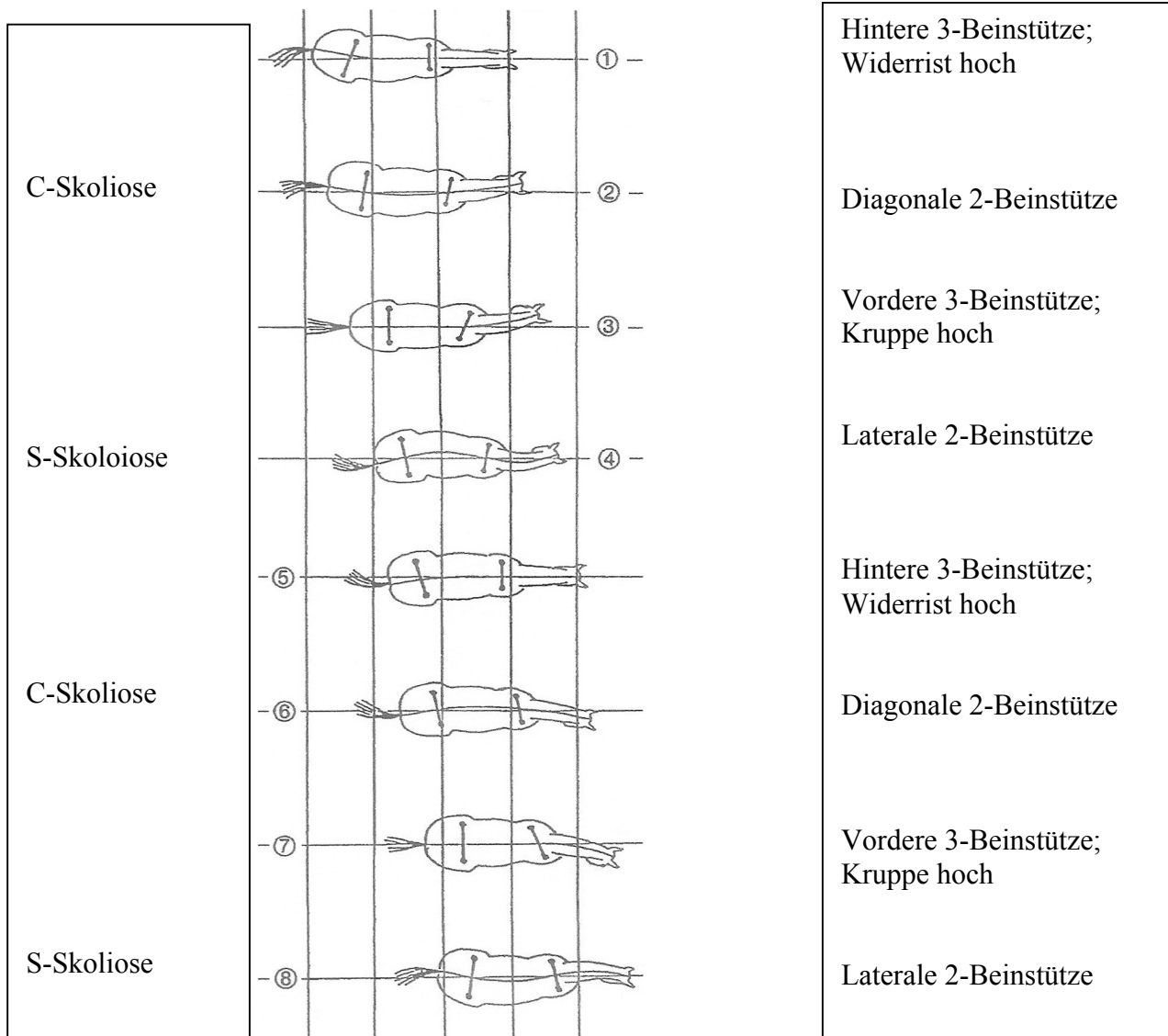
3. Biomechanik

- HORIZONTALE BEWEGUNG RÜCKEN

Lateralflexion LWS

Lateralflexion Widerrist – Hals

C- Skoliose (bei diagonaler 2-Beinstütze) und S-Skoliose (bei lateraler 2-Beinstütze)



- VERTIKALE BEWEGUNG RÜCKEN

Hochheben der Kruppe (bei 3-Beinstütze vorne) max.bei Pferd Nr.3 u. 6

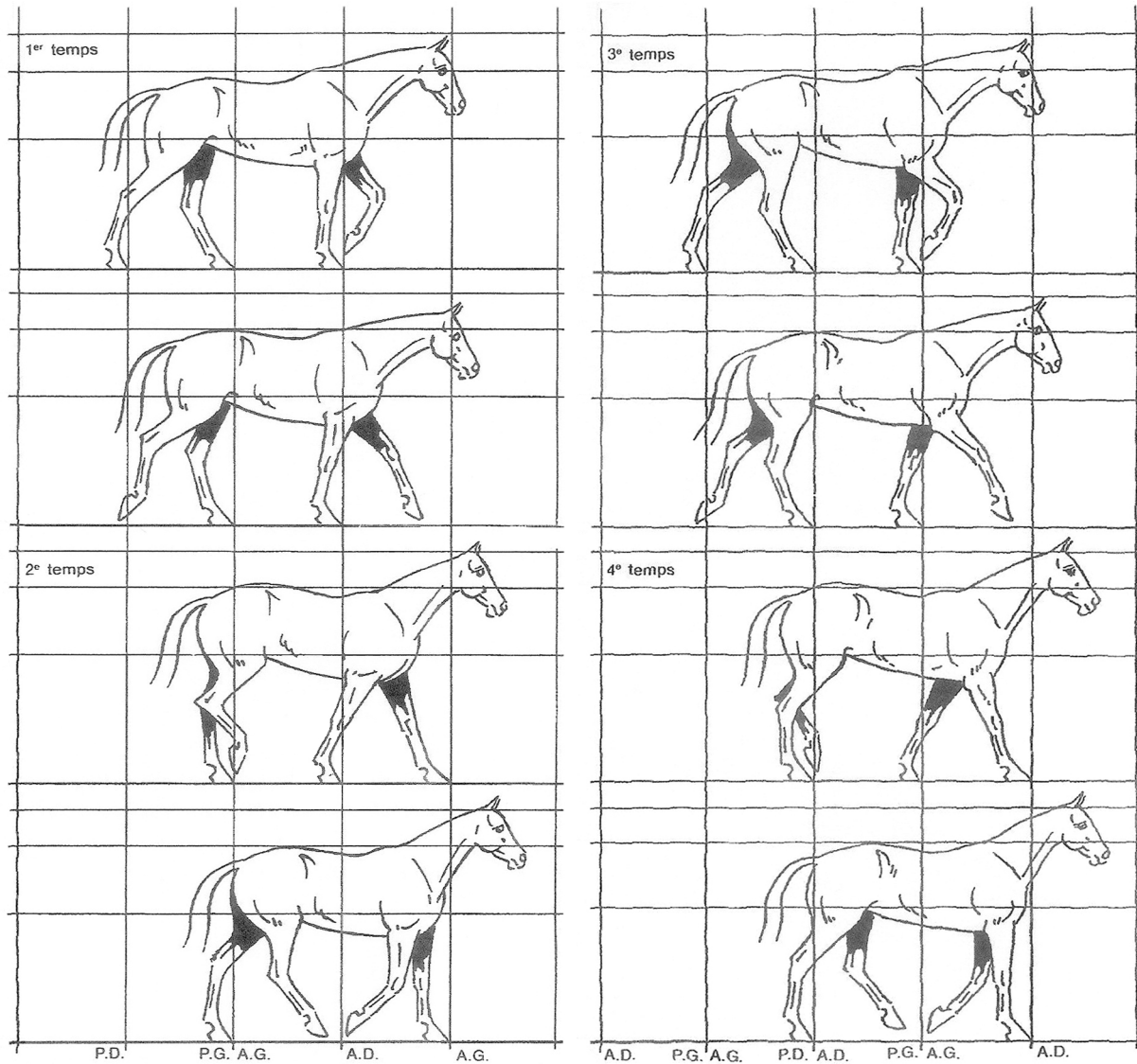
Hochheben des Widerristes (bei 3-Beinstütze hinten) max.bei Pferd Nr.1 u. 5

Heben und Senken von Kopf-Hals (hoch-runter-hoch während der Vorführ-und Stützphase vordere Extremität)

Kopf wird gehoben bei Vorführen, da M.Brachiocephalicus aktiv werden muss um Bein nach vorne zu bringen

(Pferd 3+4 und Pferd 7+8)

Schwingen des Schweifes im Takt des Schrittes



4. EINFLUSS AUF DEN REITER

vertikale Komponente:

- Widerrist hoch – Becken in Retroversion, Reiter gleitet leicht nach hinten
- Kruppe hoch – Becken in Anteflexion, Reiter gleitet leicht nach vorne

Horizontale Komponente:

- Lateralflexion der LWS und lumbosacralen Übergang
- Ab- Adduktion im iliosacralen Bereich

Im Gesamten ergibt sich auf den Reiter eine achterförmige Bewegung im lumbalen Bereich ähnlich der Bewegung des Kopf-Halses des Pferdes. Die ist nur eine partielle Betrachtung der Bewegung des Reiters. Es sind Ideen vorhanden das Ganze gemeinsam mit der Schweizer Gruppe für Hippotherapie-K SGH-K weiter zu analysieren.

5. ZUSAMMENFASSUNG

Der Schritt bewegt den Pferderücken in horizontaler sowie vertikaler Richtung. Wir haben in einer Schrittabfolge von 8 Phasen zweimal eine C-Skoliose, dh. einmal eine Lateralflexion li konkav und einmal re konkav. Zweimal eine S-Skoliose anschliessend an die Lateralflexion li konkav eine Lateralflexion re konkav mit einer Lateralflexion des Halses li konkav und umgekehrt. Der Rücken des Pferdes wird in einer Schrittabfolge viermal lateralflektiert. Zusätzlich haben wir den vertikalen Bewegungsausschlag: zweimal das Hochheben der Kruppe und zweimal das Hochheben des Widerristes kombiniert mit Heben und Senken des Halses. Das Heben der Kruppe und Widerristes findet immer zwischen den verschiedenen Lateralflexionen statt.

6. SCHLUSSFOLGERUNG

Die Bewegung des Pferdes im Schritt bringt einen grossen gymnastizierenden Effekt für den Rücken. Vorausgesetzt, dass sich das Pferd unter dem Reiter in einer guten, gelösten Haltung trägt und bewegt. Dazu braucht es bereits eine gut ausgebildete abdominale Muskulatur und ein Pferd, das sich im Gleichgewicht bewegt und den Reiter korrekt zu tragen vermag. Ein weggedrückter Rücken, eine extensorische Halshaltung oder ein Pferd, das sein Gewicht auf der Vorhand abstützt, wird vom grossen gymnastizierenden Wert des Schrittes kaum profitieren. Ein solches Pferd kann einfacher im Trab dazu animiert werden sich zu tragen, weil das Tempo bereits viel dazu beiträgt das Gleichgewicht zu finden und den Reiter zu tragen. Im Galopp, der einzigen asymmetrischen Gangart, kann gezielt die lumbosacrale Bewegungsfähigkeit trainiert werden und so auch die Tragkraft der Hinterhand verstärkt werden, sofern auch hier das Pferd sich nicht nur auf der Vorhand abstützt. Zusätzlich zur Haltung des Pferdes trägt der Reiter selber

viel zur Wirkung des Schrittes bei. Lässt ein Reiter die Bewegung des Pferdes nicht durch seinen Körper, sei das aus eigenen körperlichen Problemen oder aus Unsicherheit und dadurch verspannter Muskulatur, kann die gymnastizierende Wirkung nur sehr eingeschränkt stattfinden. Viele Faktoren beeinflussen den losgelassenen Schritt. Nicht zuletzt braucht es auch eine unabhängige und feine Reiterhand, die die Hals- und Kopfbewegungen zulässt.

Brigitte Stebler