

Serie „Abwechslungsreiche Winterarbeit“, Teil 6 – Freispringen

Gymnastik in der Gasse

In den bisherigen fünf Teilen dieser Serie wurden verschiedene Ideen dargestellt, mit denen die grauen Wintertage auch für Pferde vielseitiger gestaltet werden können. Stangenarbeit, Wassertreten und die Einbindung von Pylonen ins Training sind Alternativen, die im Winter für etwas Abwechslung beim Reiten sorgen. In diese Reihe gehört auch das Freispringen.

Grundsätzlich ist jedes Pferd in der Lage, kleinere Hindernisse zu überwinden. Ausgenommen sind hiervon natürlich Pferde mit Vorerkrankungen, denen das Springen mit oder ohne Reiter nicht mehr möglich ist. Für alle anderen ist das Freispringen eine Alternative zum täglichen Training, die – strukturiert und überlegt ausgeführt – dem Pferd in vielerlei Hinsicht guttut. Zum einen bietet Freispringen Abwechslung, sorgt für verbesserte Körperbeherrschung, Schnelkraft und Geschicklichkeit und unterstützt den Muskelaufbau. Zum anderen fördert es das Lernvermögen und die Motivation des Pferdes. Viele der Tiere haben einfach Spaß am Freispringen, und es stellt einen wertvollen Mosaikstein in der vielseitigen Ausbildung des Pferdes dar.

Vor dem Hintergrund, dass ein Pferd möglichst abwechslungsreich trainiert werden sollte, damit es lange gesund, fröhlich und motiviert bleibt, lässt sich insbesondere im Winter das Freispringen gut zweimal im Monat in den Trainingsplan einbauen. Hierfür sind einige wesentliche Aspekte in der Durchführung zu beachten, um das Pferd nicht zu überfordern oder ihm nachhaltig zu schaden.

Für den Aufbau einer Freispringgasse eignet sich am besten eine Reithalle (20 x 40 m). Die Spiegel sollten abgehängt werden, um die Unfallgefahr zu reduzieren. Zudem sollte es in der Halle hell und ruhig sein. Viele Zuschauer in der Halle und an der Bande lenken das Pferd ab und führen zu Hektik und Unruhe.

Die Hindernisreihe wird an der langen Seite aufgebaut, möglichst in Richtung vom Ausgang weg. Oftmals werden die Hindernisreihen von der linken Hand gesprungen, da viele Pferde den Linksgalopp bevorzugen und es ihnen so

mit leichterfällt. Es spricht jedoch nichts dagegen, auch diese Einseitigkeit zu unterbrechen und die Pferde an das Freispringen von der rechten Hand zu gewöhnen.

Gute Vorbereitung verhindert Unfälle

Die Gasse wird an der gesamten langen Seite mit hohen Hindernisständen und reißbarem Flatterband abgetrennt. Vor dem ersten

Winter sind Gelenk- und Sehnen-schäden durch mangelndes Wärmeführen und Ablongieren (jeweils mindestens 15 min) schnell die Folge einer vermeintlichen Zeitersparnis. Das Pferd sollte zumindest an den Vorderbeinen Gamaschen tragen und bei Bedarf auch Hufglocken und Streichkappen. Bandagen eignen sich nicht für das Freispringen, da sie dabei aufgehen könnten. Je nach Temperament trägt das Pferd ein Halfter oder eine

kann die Stange durch ein Cavaletti ergänzt werden. Auch hierbei ist Ruhe elementar. Nur dann kann sich das Pferd konzentrieren und der gewünschte Lerneffekt eintreten. Denn das unsichere Pferd muss sich in dieser neuen Situation mit vielen Reizen gleichzeitig auseinandersetzen: Die gewohnte Reithalle sieht anders aus, das Flatterband wirkt eventuell furchteinflößend, und es stehen mindestens zwei Menschen mit Peitschen in der Mitte. Somit ist weniger mehr und am Ende zielführender.

Anforderungen langsam steigern

Selbst wenn ein Pferd bereits ein „Freispringprofi“ ist, liegt der gymnastische Effekt nicht in der Höhe des Sprungs oder in der Schnelligkeit, mit der die Gasse absolviert wird. Um die Freude und den Spaß für das Pferd zu erhalten, werden die Anforderungen langsam gesteigert. Cavaletti, rhythmusgebende Sprünge und In-Outs wirken einladend und können vom Leichten ins Schwere umgebaut werden.

Die Abstände zwischen den Sprüngen müssen möglichst individuell an den Galoppsprung des Pferdes angepasst werden. Ansonsten findet das Pferd keinen Rhythmus, wird eher verweigern und verliert schnell die Freude am Freispringen. Schlimmstenfalls verletzt es sich. Ein In-Out wird mit 3 bis 4 m Abstand aufgebaut, ein Galoppsprung dazwischen bedeutet 6,5 bis 7,5 m Abstand zwischen den Sprüngen. Bei zwei Galoppsprüngen Abstand liegen 10 bis 11 m zwischen den Sprüngen. Dies sind allerdings nur Richtwerte.

Einen hohen gymnastischen Effekt für den gesamten Pferdekörper hat die Abfolge mehrerer Cavaletti mit beispielsweise einem Steilsprung dazwischen und einem Oxer zum Schluss. Hierdurch werden die Beintechnik und die Rückentätigkeit sowie die körperliche Fitness des Pferdes verbessert. Eine maximale Sprunghöhe von 80 cm reicht aus, um den gesamten Pferdekörper zu gymnastizieren. Ist das Pferd den Anforderungen gewachsen, wird es das Freispringen mit Freude absolvieren.

Maïke Schwerdtfeger



Viele Pferde haben große Freude am Freispringen und ziehen schon von alleine in die Gasse. Foto: Maïke Schwerdtfeger

und dem letzten Sprung sollte die Absperrung einige Meter weitergezogen werden, damit das Pferd gerade zum Sprung kommt und nach dem letzten Sprung geradeaus weitergaloppiert. Auch Pylonen können hierbei zum Einsatz kommen. Der Aufbau der Sprünge richtet sich nach der Erfahrung des Pferdes. Die Abstände orientieren sich an der Größe des Galoppsprungs. Wichtig für ein verantwortungsbewusstes Durchführen des Freispringens sind mindestens zwei routinierte Helfer, die durch ihr ruhiges Auftreten insbesondere unsicheren und unerfahrenen Pferden die nötige Sicherheit vermitteln.

Auch Freispringen erfordert konsequentes Aufwärmen. Gerade im

Trense, von der die Zügel entfernt wurden.

Junge oder unerfahrene ältere Pferde werden nach dem Aufwärmen zunächst in aller Ruhe durch die Gasse geführt, in der noch keine Sprünge aufgebaut sind. Es zählt sich aus, dem Pferd eventuelle Unsicherheit oder Angst zu nehmen, indem es erst einmal alles anschauen darf. Nimmt man sich diese Zeit nicht, sind oft Hektik, Überforderung und vermeidbare Unfälle die Folge.

Nach dem ersten Kontakt zu der Gasse mit dem bunten Flatterband wird eine Stange auf den Boden gelegt. Entweder führt man das Pferd erneut durch die Gasse oder lässt es bereits frei traben. Anschließend