

Fachbeitrag

Schulterherein in Theorie und Praxis

Text: Silvia Ochsenreiter-Egli
Bilder: Jana Steingässer



Vorbereitung zum ...



... Schultervor ...



... Schulterherein.

Was hat es denn nun mit dem beinahe schon sagenumwobenen Schulterherein auf sich?

Durch die Kombination von Biegung und Versammlung wirkt es sehr gut gymnastizierend und lösend. Durch die Hankenbeugung, das Absenken der inneren Hüfte und die vermehrte Lastaufnahme des inneren Hinterbeins wird die äussere Schulter frei. Das Pferd lehnt sich vermehrt an den äusseren Zügel an. Durch die Annäherung der inneren Rippen biegt es sich und der äussere lange Rückenmuskel wird gedehnt. Durch vermehrte Lastaufnahme wird die Hinterhand gestärkt. Dies verbessert unter anderem Schub und Tragkraft. Bei korrekter Stellung wird das Genick ebenso gelockert, wie die Schultern. Die Rittigkeit und Durchlässigkeit wird verbessert, da das Pferd sensibler

auf die treibenden und die verwehrenden Hilfen zu reagieren lernt.

Doch wie wurde das Schulterherein bei den alten Reitmeistern gelehrt?

William Cavendish, Duke of Newcastle
[*1593 †1676]

Newcastle beschreibt die Übung wie folgt: «... so bedient Euch der beiden Schenkel, haltet es mit dem auswendigen in Gehorsam und mit Eurem inwendigen Schenkel treibet den inwendigen hinteren Fuss noch zu dem auswendigen hintern Fuss hinaus, so muss es die Hüften biegen, dann die hinteren Schenkel kommen unter den Bauch hinunter, und indem die Füsse zusammengerückt sind, so kann das Pferd leichter auf den Hüften bleiben.»

François Robinchon de la Guérinière
[* 1688, † 1751]

«Diese Schule [das Schulterherein] entbindet die Schultern, weil das Pferd in jedem Schritt, den es in dieser Stellung macht, mit dem inneren Vorderschenkel vorwärts über den äusseren schränkt, und den inneren Fuss über und auf die Linie des äusseren Fusses setzt. Es ist leicht zu begreifen, dass durch diese Bewegung, welche die Schulter in dieser Stellung zu machen genötigt ist, alle Triebfedern dieses Teils in Tätigkeit gesetzt werden. Das Schultereinwärts bereitet das Pferd vor, sich auf die Hanken zu setzen; denn bei jedem Schritt, den es in dieser Stellung tut, bringt es den inneren Hinterschapel unter den Leib, und setzt ihn über den äusseren, welches es, ohne die Hanken zu senken, nicht verrichten kann.» Dieses Zitat belegt auch, dass de la

Guérinière seine Pferde mit der Hinterhand kreuzen liess – immer wieder ein heikler Punkt sobald darüber diskutiert wird, ob das Schulterherein auf drei oder vier Hufspuren, und mit gekreuzten Hinterbeinen oder gerader Hinterhand richtig ist. Hierbei schieden sich schon damals die Geister. Jeder Reitmeister propagierte es so, wie es für seine Ziele am zweckdienlichsten war.

Gustav Steinbrecht [* 1808 † 1885]

Viele Jahre später beschreibt Gustav Steinbrecht in seinem Werk «Gymnasium des Pferdes» das Schulterherein auf seine Art. Auch er legt viel Wert darauf, dass beim Schulterherein auf keinen Fall Takt und Durchlässigkeit verloren gehen dürfen. «Reiner Gang und reines Übertreten müssen daher stets bei dieser Arbeit der Leitfaden sein.» Die Ausführung des Schulterhereins soll bei ihm so aussehen, dass die Schultern oder die Vorhand einwärts, also auf die innere Linie, und die Kruppe demnach auf die äussere Linie gerichtet ist. Dadurch wird das Pferd veranlasst, je nach Grad der seitlichen Abstellung mit den inneren Beinen vor und über die äusseren zu treten. Zur Ausbildung empfiehlt er unbedingt die Abstellung nur stufenweise zu verstärken. Er beginnt mit der Übung Schultervor, bei der die äussere Schulter soweit von der Bande weggeführt wird, dass die innere Schulter exakt vor die innere Hüfte gerichtet wird. Da das äussere Hinterbein dabei nicht ausfallen soll, bedingt dies

einen ersten Grad von Rippenbiegung. Diese macht die weitere Ausbildung des Pferdes auf allen gebogenen Linien möglich. Das Schulterherein baut diese Rippenbiegung weiter aus und muss folgerichtig stufenweise gesteigert werden. Anfangs führt man die Vorhand nur um ein bis anderthalb Fuss nach innen. So lernt das Pferd zunächst mit dem inneren Fuss nicht gegen, sondern vor den äusseren zu treten.

Deutsche Reiterliche Vereinigung, FN

Im Aufgabenheft der LPO der FN wird beschrieben, wie die Übung Schulterherein in ihrer turniermässigen Ausführung aussehen soll. Es handelt sich also nicht um einen Weg, wie es dem Pferd beigebracht werden soll, sondern um das gewünschte Endergebnis. Die exakte Definition lautet wie folgt: «Die Vorhand des Pferdes wird so weit in die Bahn eingeführt, dass die äussere Schulter des Pferdes vor die innere Hüfte des Pferdes gerichtet ist. Der innere Hinterfuss spurt in die Richtung des äusseren Vorderhufes. Das Pferd ist um den inneren Schenkel gleichmässig gebogen und bewegt sich auf 3 Hufschlaglinien.»

Schulterherein im Alltag

Zurück zu unserem Alltag als Reiter*innen, in dem wir eine grosse Verantwortung gegenüber unseren Pferden und deren Gesunderhaltung innehaben.

Theoretisch klingt die Ausführung oftmals recht simpel: Das Pferd wird auf der Volte korrekt gestellt und gebogen und hält diese Stellung und Biegung dann auf einer geraden Linie bei. Schulterherein «Profis» reiten es auch auf gebogenen Linien und unabhängig von der Bande. Jede*r Reiter*in, der/die schon einmal spüren durfte, wie fein sich das Pferd durch ein korrektes Schulterherein in Balance und Rittigkeit verbessern lässt, wird verstehen, warum es in der Literatur auch oft als «Aspirin der Reitkunst» bezeichnet wird.

Manche Schüler*innen lassen sich durch zu komplizierte Erklärungen der Trainer*innen und in Reitlehren jedoch so verwirren, dass sie die Sache in meinen Augen zu technisch angehen und vor lauter Denken das Wesentliche vergessen: Wer gelernt hat, das Pferd unter sich zu spüren und auf dessen Spannungen und Energien einzugehen, wird es beim Reiten des Schulterhereins viel leichter haben als diejenigen, die sämtliche Reitlehren in und auswendig kennen und beim Reiten jede Hilfe nochmals im Geiste durchgehen und abwägen. Dabei wird vergessen, dass Pferde keine Bücher lesen oder schreiben. Spass bei Seite, das Thema ist doch zu ernst.

Bevor wir Pferd oder Schüler*innen im Schulterherein unterrichten, sollten Reiter*innen in der Lage sein, korrekt auf geraden und gebogenen Linien zu arbeiten und das Pferd über feinste Einwirkung im Genick zu stellen. Hier sehe ich häufig den Fehler, dass Reiter*innen



Schulterherein gut geritten macht die Pferde geschmeidig und aufmerksam.



Gutes Schulterherein mit genügend Biegung im Rumpf.
Das Pferd ist etwas hinter der Hand.

Genickstellung mit dem seitwärts-rückwärts Führen des Halses/Kopfes verwechselt und das Pferd in der Lektion am inneren Zügel zieht. Dadurch entsteht eine ganze Reihe von Fehlern. Anhängig von der hohlen oder steifen Seite können die Fehler wie folgt aussehen.

Das rechts steife Pferd lässt sich schlechter an den linken Zügel anlehnen und «hängt» tendenziell mehr auf der rechten Schulter. Ziehen Reiter*innen hier am inneren Zügel, um die Stellung dennoch zu erreichen, wird das Pferd möglicherweise im Hals abknicken (oft einhergehend mit verworfenem Genick) und den Hufschlag verlassen. Eine Biegung um den am Gurt (im Moment des Abfussens des inneren Hinterbeins) treibenden Schenkel ist so nicht möglich. Das Pferd bricht in der Hinterhand aus und bleibt auf der Vorhand. Entweder entsteht so eine Art Schenkelweichen, da die Hinterbeine und die Vorderbeine überkreuzen oder das Pferd wendet nach innen ab, da es die verwehrenden Hilfen nicht annimmt bzw. die Reiter*innen versäumen, am äusseren Zügel genügend zu unterstützen.

Wie können wir diesem Fehler vorbeugen?

Zunächst einmal muss der oder die Reiter*in sicherstellen, dass das Pferd durch die Mobilisation der sogenannten Beugerketten (siehe Artikel im letzten Magazin) eine Annäherung der Rippen auf der steifen Seite erreicht. Die gefühlt steife Seite des Pferdes ist diejenige, welche zu stark gedehnt ist und sich schlecht verkürzen lässt. Auf der steifen Seite sollte der Schenkel am Gurt aktiv genug das Abfussen des gleichseitigen Hinterbeins verstärken. Nur so kann sich bei gleichzeitigem Lockern des Genicks am inneren Zügel und Abfangen der Energie am äusseren Zügel das Pferd um den inneren Schenkel biegen und so mit dem inneren Hinterbein aktiv unter den gemeinsamen Schwerpunkt von Pferd und Reiter*in treten. Dadurch wird die äussere Schulter des Pferdes frei. Der oder die Reiter*in sitzt vermehrt auf einem lockeren inneren langen Rückenmuskel, der die Bewegung der Hinterhand bis zum Pferdemaul durchlässt.

Viele Reiter*innen vergessen auch, sich immer mit den eigenen Schultern parallel zu den Schultern des Pferdes einzustellen und ihre Hüfte auf die gewünschte Position des Beckens des Pferdes auszurichten. Man spricht hierbei vom «Drehsitz». Wer Mühe dabei hat, kann mit einem Schulterblick in Richtung innerem Hinterbein des Pferdes gute Ergebnisse erzielen.

Tipp

Das rechts hohle Pferd überlastet das linke Vorderbein, indem es den Rumpf mehr nach links verschiebt. Deswegen hilft bei diesem Problem u.a. Schulterherein auf der rechten Hand, da es die linke Schulter frei werden lässt. Allerdings darf das Pferd dabei im Hals nicht zu viel nach innen gestellt werden, weil sonst die Rumpfbiegung verloren geht und das rechte Hinterbein nicht zum Tragen kommt. Beim rechts hohlen Pferd will das rechte Hinterbein tendenziell am Schwerpunkt vorbei nach innen ausweichen und hat mehr Schub als Tragkraft. Deswegen fällt dem rechts hohlen Pferd in der Regel Galopp auf der rechten Hand leichter, da das starke linke Hinterbein lieber trägt als schiebt und im Rechtsgalopp eine Einbeinstütze hinten links nötig ist.

Schenkelweichen von links nach rechts hilft dem rechts hohlen Pferd ebenfalls. So wird seine linke Schulter frei und das Pferd muss vermehrt an den rechten Zügel herantreten, den es generell vermeidet. Beim links hohlen Pferd ist genau das Gegenteil der Fall.

Wie können wir Schulterherein am besten ins tägliche Training einbauen?

- Aufwärmen mit wenig Rippenbiegung, immer beide Hände reiten – Nicht zu viel auf der hohlen Seite
- Schulterherein-Antraben – Schulterherein wird auch als Trab-Stellung bezeichnet
- Schulterherein und dehnen lassen im Wechsel
- Schulterherein auf dem Zirkel – Konter-schulterherein
- Schulterherein zum Tempo verkürzen – Anlehnung an den äusseren Zügel bekommen
- Schulterherein bergauf
- ...

Die Liste lässt sich beliebig ergänzen.

Nicht vergessen, das Pferd ist euer bester Reitlehrer! Lernt, die richtigen Fragen zu stellen und erlaubt ihm zu antworten. Viel Freude beim Training und lasst euch von kleinen Misserfolgen nicht entmutigen.



Silvia und Kamban frá Útnyrðingsstöðum im Schulterherein.