

Traben will gelernt sein!?

von Uli Amler

Unter Gangpferdereitern ist es fast schon eine Glaubensfrage, ob ein Pferd traben sollte oder nicht. Viele Islandpferdereiter finden ihn völlig überflüssig. „Ich kann gut auf den Trab verzichten“, ist eine der meist geäußerten Bemerkungen von Reitern, wenn es um die Gangverteilung ihrer Pferde geht. Können aber auch unsere Isländer auf den Trab verzichten?

Ein Richtsatz der klassischen Reitausbildung lautet: Der Trab bildet den Galopp aus und bereitet den Schritt vor. Vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll und wichtig, auch beim Islandpferd den Trab zu fördern.



Der Trab ist ein schwungvoller Zweitakt mit einer Schwebephase in der kein Fuß Bodenkontakt hat. Die diagonalen Beinpaare fußen abwechselnd ab. Durch die wechselseitige Kontraktion von Bauchmuskeln (heben das Hinterbein) und Rückenmuskeln (heben das diagonale Vorderbein) hat der Trab große Bedeutung für die gymnastizierende und damit lösende Arbeit.

Ideal für die Aufwärmphase: Das Pferd geht vorwärts-abwärts und dehnt die gesamte Oberlinie vom Genick bis zum Schweif. In dieser Haltung erreicht es Losgelassenheit, die zweite Stufe der Skala der Ausbildung und wichtig für das körperliche und seelische Gleichgewicht.

Der Trab ist die typische Gangart im mittleren Tempo. Ein Pferd mit guter Trabveranlagung und guter Ausbildung ist in der Lage, den Trab zwischen minimaler Vorwärtsbewegung in der Piaffe bis zum starken Trab zu variieren. Der Trab dient dem Pferd bei natürlicher Fortbewegung zur Überwindung längerer Strecken ohne Eile. Für das Imponierverhalten männlicher Pferde hat der Trab einen hohen Stellenwert. In diesen Situationen sieht man bei Isländern oft auch überzeugte „Natschweinepasser“ im imponierenden diagonalen Zweitakt über die Koppel schweben.



Das Pferd trabt in einer kurzen Entspannungsphase mit hingegenem Zügel und kann so die Rückenmuskulatur entspannen.

Die Schwebephase und das gleichzeitige Aufußen der diagonalen Beinpaare empfinden viele Reiter als holprig und unangenehm. Vor allem Gangpferdereiter geben dieses unangenehme Sitzgefühl oft als Grund für den Erwerb eines

Tölters an. Hier offenbart sich meist ein Schlüsselproblem der gesamten Reiterei. Ein fester, verspannter Pferderücken trifft auf einen verspannten, im Becken festgehaltenen Reiter, der nicht in der Lage ist, aus seinem Zentrum heraus in der Bewegung des Pferdes mitzuschwingen. Der festgehaltene Pferderücken wird meist erst dann wahrgenommen, wenn das Pferd auch zunehmend Taktprobleme im Tölt in Richtung Pass entwickelt oder im Galopp nicht mehr sauber durchspringt.



Viele Gangpferde und ihre Reiter haben außerdem Schwierigkeiten mit der richtigen Atemtechnik: Sie atmen flach oder gepresst und das führt bei Pferden wie Reitern zu Verspannungen. Im Trab lernen die Pferde aufgrund der

So ist es schön: Bei schöner relativer Aufrichtung tritt das Pferd deutlich unter den Schwerpunkt.

niedrigeren Taktfrequenz leichter als im anspruchsvolleren hochfrequenten Viertakt ruhig und gleichmäßig zu atmen. Sie können sich lösen, fallen lassen, den Rücken lockern und durch Abschnauben zunehmende Entspannung und Losgelassenheit signalisieren. Durch die ruhigere Taktfrequenz findet das Pferd auch leichter zu emotionaler Gelassenheit.



Durch kurzes Zügelüberstreichen erkennt man die Selbsthaltung.

Die richtige Atemtechnik zu finden, gilt in besonderem Maße für den Reiter. Neben der Auf- und Abbewegung muss der Reiter sich auch in der leichten Vorwärtsbewegung des Pferdes mitnehmen lassen. Andernfalls fällt er in diese Vorwärtsbewegung – kommt eigentlich hinter die Bewegung, was ihm und dem Pferd unangenehm im Rücken ist. Wichtig ist die ruhige konzentrierte Atmung.

Wer die Luft anhält, verspannt sich automatisch. Tiefes, bewusstes Ausatmen lockert die Reitermuskulatur vor allem im Gesäß.

Die richtige Hilfe zum Antraben

Meist trabt der Reiter aus dem Schritt an. Das Pferd bekommt mit einer halben Parade das Signal, dass eine neue Aufgabe folgt. Der Reiter spannt das Kreuz an und treibt mit den Schenkeln am Gurt, während die Hand nachgibt. Viele Islandpferde sind dankbar für eine leichte Entlastung des Rückens. Ein sorgfältig ausgebildetes Pferd kann die Hilfen zwischen Tölt und Trab deutlich unterscheiden. Die Entlastung durch deutliches Vorneigen des Oberkörpers oder eine Hand auf dem Mähnenkamm, wie es von vielen Reitern praktiziert wird, ist dann nicht nötig.

Ganz leicht Leichttraben

Trab ist nach der Schrittphase die Gangart zu Beginn einer Trainingseinheit um die Muskulatur auf Betriebstemperatur zu bringen und auf anspruchsvollere Lektionen

vorzubereiten. Hierzu trabt man leicht, sofern das Pferd dies nicht im Gleichgewicht stört, was bei jungen Pferden oder stark lateral veranlagten Pferden gerne der Fall es. Sie müssen den sicheren Trab erst „finden“. Auch im Gelände wird der Reiter auf längeren Strecken zur Entspannung des Pferdes leichttraben, dabei jedoch regelmäßig durch Umsitzen den Fuß wechseln. Dazu bleibt er für einen Schritt sitzen. Andernfalls würde aus einseitiger Entlastung – des abfußenden Hinterbeins – eine einseitige Belastung werden. Der Reiter lässt sich beim Leichttraben lediglich mit der Pferdebewegung aus dem Sattel heben. Der Oberkörper bleibt aufrecht, der Bauch bewegt sich vorwärts zwischen den Händen. Das Gesäß wird vom sich vorwärtsbewegenden Pferderücken wieder im Sattel abgeholt. Besondere Aufmerksamkeit sollte man Pferden widmen, die einen hartnäckig immer wieder auf einen Fuß setzen. Sie sind stark einseitig und müssen konsequent durch gymnastizierende Übungen wie Schultervor oder Schulterherein gerade gerichtet werden. Das Pferd darf beim Leichttraben in entspannter Dehnungshaltung gehen.

Im richtigen Tempo

Bei Islandpferden fällt auf, dass sie sowohl in Turnierprüfungen aber auch im Freizeitbereich häufig „über das Tempo“ geritten werden. Das heißt, sie sind für ihr körperliches Vermögen zu schnell in ihrer Gangart unterwegs. Das hat zur Folge, dass die meisten Pferde deutlich auf der Vorhand ihrem Gleichgewicht hinterher rennen. Im



Trab am aufgenommenen Zügel ohne Genickbiegung.

Trab ist dies besonders auffällig: Er wirkt gelaufen, statt gesprungen und schwingend. Die Hinterbeine fußen in einer breiten Spur. Das Pferd ist auseinander gefallen und lässt sich nicht durchs Genick reiten. Das ideale Trabtempo richtet sich neben Gangveranlagung und Ausbildungsstand des Pferdes auch nach der Arbeitsintensität und der zu trabenden Streckenlänge.

Der versammelte Trab spielt beim Isländer eine untergeordnete Rolle. Ihn reiten ambitionierte Reiter in intensiven Trainingsphasen auf sorgfältig ausgebildeten Pferden mit viel Kraft. Das Pferd muss hierzu gut am Zügel stehen. Die Bewegungen sind erhaben. Den

höchsten Versammlungsgrad erreichen die Pferde in Piaffe und Passage, ein Ausbildungsziel, dass mit viel Geduld und Gefühl für ein Pferd sogar von Fünfgängern erreicht werden kann!

Der Arbeitstrab ist ein ruhiges, gleichmäßiges Tempo mit geringem Kraftaufwand für das Pferd. Das Tempo ist dann richtig, wenn das Reiten einer Volte mit korrekter Biegung möglich ist. Das Pferd sollte am Zügel stehen, besser noch durch das Genick gehen. Dabei sollte der Genickwinkel nicht zu eng sein und die Aufrichtung dem Ausbildungsstand entsprechen.



Das Pferd entzieht sich dem Zügel und kommt mit dem Kopf hoch. In dieser absoluten Aufrichtung, am deutlichen Unterhals gut zu erkennen, kommt es zu einer Dauerkontraktion der Rückenmuskulatur.

Im Mitteltrab hat das Pferd einen erweiterten Rahmen. Die Hinterhand schiebt kräftig, die Vorhand greift aus. Bei gleich bleibendem Takt zeigt das Pferd eine akzentuiertere Sprungphase, die Kadenz. Talentierte Viergänger zeigen Mitteltrab von ähnlich guter Qualität wie viele dreigängige Rassen. Einen guten, mit lockerem Rücken gerittenen Mitteltrab erkennt man daran, dass der Unterarm des Vorderbeins und das Röhrbein des diagonalen Hinterbeins eine Parallele bilden.

Der starke Trab ist für den Reiter von untergeordneter Bedeutung, denn er ist praktisch nicht zu sitzen. Islandpferde werden dennoch auf manchen Turnieren in Trabrennen geritten.



Das Pferd ist bei altersgemäßer Aufrichtung viel zu eng im Genick. Es kommt zu einer Überdehnung des Nackenbandes und der oberen Halsmuskeln. Der höchste Punkt liegt zwischen dem zweiten und dritten Halswirbel anstatt des Genicks.

Pferden das Traben lehren

Einige Islandpferde haben eine so starke laterale Gangveranlagung, dass sie freilaufend ausschließlich Tölt oder (Schweine-)Pass gehen. Sie sollten in ihrer bevorzugten Gangart im mittleren

Tempobereich konsequent in eine tiefe Dehnungshaltung gearbeitet werden und lernen mit einem losgelassenen Rücken zu tragen. Erst wenn der Rücken in der Lage ist aus der Daueranspannung, die man in den lateralen Gangarten – oft noch durch zu hohe Aufrichtung verstärkt – vorfindet, loszulassen und sich aufzuwölben, kann das Pferd den diagonalen Bewegungsablauf zulassen.



Hier sieht man gut, dass das Pferd in der freien Haltung zu wenig mit der Hinterhand arbeitet, den Rücken anspannt und die Vorhand aus dieser Verspannung heraus an Bewegung gewinnt.

Um eine neue, für das Pferd zuerst ungewohnte Gangart zu trainieren, muss das Tier im physischen und psychischen Gleichgewicht sein, seinem Reiter außerdem viel Vertrauen schenken. Gleichgewicht ist für ein Pferd eine wichtige Voraussetzung in seinem „Kampf ums Überleben“. Dieses wird

es nicht aufgeben, wenn kein vertrauensvoller Rahmen im Training vorhanden ist.

Ausreichend Kraft und Kondition sind wichtig für das Gangtraining. Junge Pferde müssen langsam aufgebaut und an die neue Gangart herangeführt werden. Für das Trabtraining ist ein tiefer, weicher aber dennoch griffiger Boden, z. B. Holzschnitzel im Longierzirkel hilfreich.

Gewichtshilfen an den Vorderbeinen sind nur dann sinnvoll, wenn ein Pferd über ausreichend Kraft verfügt, sein Gleichgewicht bereits gefunden hat und sehr gut an den Hilfen steht. Mit zusätzlichem Gewicht suchen die meisten Pferde eine Stütze in der Hand und werden schwer im Maul. Der kurzfristige Einsatz von Gewichten bei relativ weit ausgebildeten Pferden sollte stets genau abgewogen werden.

Pferden mit stark lateraler Veranlagung hilft man durch Arbeit mit Trabstangen, den Zweitakt zu finden. Hierbei sollte der Anspruch jedoch nur langsam gesteigert werden. Man beginnt

mit jeweils einer Stange. Mehr Stangen hintereinander würden das Pferd zum Stolpern oder Stürzen mit Verletzungen führen und verunsichern. Findet das Pferd zunehmend Sicherheit, können zwei oder drei Stangen im Abstand von rund einem Meter hintereinander gelegt werden. Sicher trabende Pferde entwickeln mit etwas größeren Abständen viel Schub in der Hinterhand.

Auch die Dualaktivierung hat sich beim „Eintraben“ von Pferden bewährt: Sie lernen, beide Körperhälften ausgewogener einzusetzen, finden leichter den Weg in die Tiefe und können über für sie gut sichtbare Stangen gearbeitet werden. Bei stark lateral veranlagten Pferden, die nach dem Anreiten takt sicher getöltet sind und nun das Traben erlernen, kann man häufig beobachten, dass mit zunehmend sicherem Zweitakt eine Verschiebung des Tölts in Richtung Pass erfolgt. Gymnastiziert man diese Pferde konsequent weiter und achtet auf einen lockeren Rücken in guter Dehnungshaltung in Trab und Tölt, löst sich die unerwünschte Gangverschiebung bald wieder auf. Viel biegende Arbeit unterstützt diesen Prozess.

Fehler im Trab erkennen und korrigieren

Der Trab ist einfach in seiner Struktur. Dennoch birgt er die Gefahr zahlreicher Fehler: Eilt das Pferd ohne Einwirkung des Reiters oder wird aktiv über das Tempo geritten, verliert es leicht den Takt. Das Pferd wirkt gehetzt, die Bewegungen sind flach, ausdruckslos und abgehackt. Solche Pferde müssen im Tempo – mit Hilfe gebogener Linien – eingefangen und behutsam an den Zügel geritten werden. Auf langen Trabstrecken lernen sie ruhig und gleichmäßig zu laufen.



Das Pferd fällt auf die Vorhand. Der Widerrist taucht zwischen den Schulterblättern ein. Die Hinterhand fehlt.

Schleppt das Pferd sich langsam mit ausdruckslosen Bewegungen im Trab dahin, können mangelnder Gehwille oder Ermüdung die Ursache sein. Hier helfen Pausen oder kurze, aber energisch gerittene Trabstrecken. Ritte in der Gruppe fördern die Gehfreude.

Man spricht vom „Schmieden“ wenn das Pferd mit der Hinterhand kurz vor dem Aufußsen in die Schenkel der Vordereisen tritt, weil eine deutliche Schwebephase fehlt. Grund dafür

können Ermüdung, Gleichgewichtsprobleme, Überforderung im Tempo, zu lange Hufe und ein unpassender Beschlag sein. Entsprechend wichtig ist eine genaue Ursachenanalyse für die richtige Korrekturmaßnahme.

Einen guten rhythmischen Trab mit einem locker schwingenden Rücken kann ein ebenso losgelassener und gut sitzender Reiter so genießen wie einen schönen taktklaren Tölt. Die Qualität des Tölts profitiert in jedem Fall von den Möglichkeiten der Gymnastizierung im Trab. In der Ausbildung des Islandpferdes sollte deshalb der Grundsatz gelten: Der Trab bildet den Galopp aus und bereitet den Schritt und Tölt vor.

Text: Ulrike Amler

Fotos: Barbara Schnabel

Wir danken Christoph Schnabel für das
Reiten für die Fotos.

©töltknoten.de 2010