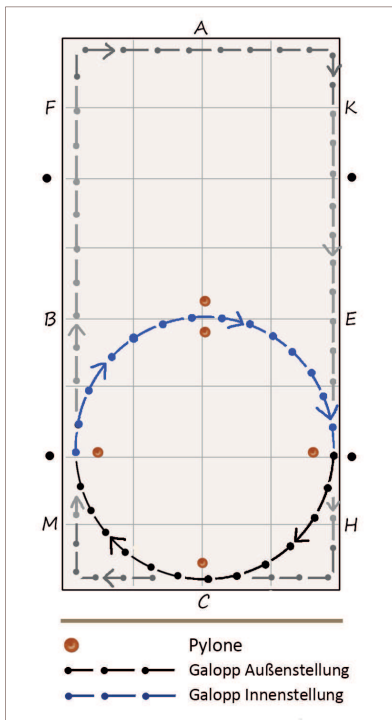


## Innen & Außenstellung auf Zirkel & Hufschlag

**Übungseinheit:** 5 – 10 Minuten  
**Hilfsmittel:** 4 Pylonen  
**Nutzen Reiter:** Sitzgefühl verbessern, Takt, Linienführung  
**Nutzen Pferd:** Kraft, Biegung, Balance, Motivation, Linienführung  
**Hinweis:**

- ausreichend warmreiten
- beidseitig arbeiten
- Trainingsstand beachten



### SINN & ZWECK DER ÜBUNG

Zweck der Übung ist das korrekte Stellen und Biegen des Pferdes im Galopp, sowie das präzise Reiten auf geraden und gebogenen Linien.

Ein unabhängiger Sitz ist in dieser Übung besonders wichtig, um die Biegung durch den Pferdekörper korrekt über Sitz und Schenkel einzuleiten. Das einseitige Stellen beziehungsweise Biegen wird auf dem Zirkel oder auf der langen Seite auf dem Hufschlag begonnen. Der Reiter stellt das Pferd für einen halben Zirkel oder eine halbe lange Seite in eine Richtung ein. Ziel ist, das Pferd auf geraden und gebogenen Linien mit unterschiedlicher Längsbiegung und Stellungen nach innen, gerade und nach außen zu reiten. Das Pferd soll durch die ganze Übung hindurch geradegerichtet galoppieren.

### VORAUSSETZUNG

Die Übungen „Reiten auf zwei Hufschlägen“, „Angaloppieren aus der Volte“, „Kleeblatt“, „Serpentinen“ und „Schlangenlinien“ gelingen spurtreu, taktmäßig und mühelos. Das Pferd hält im Galopp die Linienführung.

### SO WIRD DIE ÜBUNG GERITTEN

Galoppieren Sie auf dem Zirkel. Finden Sie Takt und Rhythmus. Stellen Sie Ihr Pferd an der geschlossenen Seite (zur Bande hin) nach außen ein. Halten Sie den Dreitakt und schauen Sie weiter voraus. Nach einem halben Zirkel stellen Sie es auf der offenen Seite nach innen ein. Überstellen/-biegen Sie Ihr Pferd nicht.

Wiederholen Sie den Ablauf, bis das Pferd durch die Reprisen den Ablauf erkennt, und sich körperlich immer mehr den Hilfen anformt. Als visuelle Hilfe können Sie auch Pylonen platzieren (siehe Grafik).

Galopp-Training: Mit leichter Anlehnung galoppiert Peter Kreinberg seinen Hannoveraner-Wallach „Likotos Gentle Boy“ in „Außenstellung“ auf dem Zirkel.

Wechseln Sie auf die andere Hand. Erst wenn diese Übung auf dem Zirkel leicht auszuführen ist, sollten Sie das Reiten mit Innen- und Außenstellung auf dem Hufschlag auf der ganzen Bahn reiten. Ist Ihr Pferd im Galopp auf der Geraden vom Tempo her eher gesetzt und ruhig, können Sie auch schon früher auf die ganze Bahn wechseln.

### PROBLEM-LÖSUNG

- Das Pferd möchte an der offenen Seite (X-Punkt) auf die andere Hand abwenden: achten Sie darauf, dass Ihr Pferd an der offenen Seite etwas nach Innen gestellt ist. Ist es zu gerade oder gar nach Außen eingestellt, kann es dazu neigen, dem direkten Zügel zu folgen. Haben Sie es bereits in Innenstellung, dann achten Sie darauf, es nicht zu stark einzustellen, da es Ihnen dann über die äußere Schulter wegdücken kann. Sie können Außen- und Innenstellung vorerst auch nur auf der geschlossenen Seite erarbeiten.

### WEITERFÜHRENDE ÜBUNGEN

„Quadrat im Galopp“, „Boxen-Kleeblatt“, „Galopp-Serpentinen.“

### Aus osteopathischer Sicht

In dieser Übung muss das Pferd seine Muskulatur auf der Dehnungsseite (die Seite, die der Biegung / Stellung gegenüberliegt) loslassen. Abhängig von Muskulatur, Spannungszustand sowie In- und Exterieur des individuellen Pferdes ist dies unterschiedlich gut ausführbar. Eine gute physische Vorbereitung des Pferdes ist deshalb nötig.