

Body Basics beim Pferd! Tensegrales Pferdetraining

Anna Jantscher & Annica Hansen



Hi!

Schön, dass Du da bist und Dir diese Basis-Zusammenfassung über die biomechanisch korrekte Ausbildung unserer Pferde zu Gemüte führst. Es folgen ein paar *einleitende Worte*, damit wir uns in der "Grundannahme" über unsere Pferde einig sind:

Pferde sind ursprünglich Fluchttiere - ihre Anatomie ist auf Bewegung, **nicht auf das Tragen eines Reiters** ausgelegt. Besonders empfindlich ist der Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule (CTÜ). Wenn wir unseren Pferde nicht erklären, wie sie - *vor allem mit Reitergewicht* - ihren **Brustkorb anheben** können, wird dieser unweigerlich zwischen den Schulterblättern absinken. Mit fatalen und weitreichenden Folgen! Denn Bewegungsmuster, die evolutionär für schnelle Flucht gedacht waren, führen unter dem Reiter zu Verspannungen, Instabilität und Verschleiß.

Reiten wird erst dann pferdefreundlich, wenn man es biomechanisch korrekt vorbereitet!

Welche Probleme resultieren aus falscher Bewegung?

Wenn Pferde sich dauerhaft falsch bewegen, geraten sie in eine Abwärtsspirale aus Kompensation und Anspannung.

Was bedeutet falsch? Sie arbeiten vermehrt über die dorsale Muskelkette (**Rückenstrecker - blau**) statt über die ventrale Kette (**Beuger - grün**). Das kann den Rücken sichtbar absinken lassen, Schulterfreiheit einschränken und die Atmung sowie Nervenbahnen beeinträchtigen. Kompensatorisch verspannte Muskeln führen zu einem unharmonischen Erscheinungsbild, Stolpern, einer engstehenden Brust und oft auch zu emotionaler Unausgeglichenheit.



Diesen körperlichen Zustand unserer Pferde nennt man **myofasziale Dysfunktion**.

Wir haben uns leider an falsche Bewegungsmuster gewöhnt: Man sieht sie zu häufig, und das Wissen darüber **“Wie bewegt sich ein Pferd mit angehobenem Rumpf”** ist zu wenig verbreitet. **Das wollen wir ändern, und der erste Schritt ist diese tensegrale Grundlagen-Zusammenfassung für Dich!** 🤝

Begriffsklärung: Was ist eine myofasziale Dysfunktion?

Eine myofasziale Dysfunktion liegt bei einem Pferd vor, wenn Muskeln und Faszien ihre natürliche Funktion nicht mehr voll erfüllen können. **Anstatt, dass Stabilisationsmuskeln den Körper tragen, übernehmen Bewegungsmuskeln diese Aufgabe.** Dafür sind Bewegungsmuskeln aber einerseits nicht gemacht, andererseits können sie dann ihre **eigentlichen Aufgaben nur mehr eingeschränkt** erfüllen. Das führt zu Überlastung, Schmerzen, Spannungsmustern und langfristig zu Fehlhaltungen oder sogar Verletzungen. Und unsere Pferde geraten dadurch aus dem Gleichgewicht - körperlich wie emotional.

Mögliche Folgen einer myofaszialen Dysfunktion:

- Ausgeprägte Schiefe
- Fehlhaltungen, wie eine rückständige Vorhand, durchhängender Rücken
- Stolpern
- Sehnenschäden
- Diffuse Lahmheit
- Arthrosen
- Dauerstress durch Überaktivierung des Sympathikus (Fluchtmodus)
- Eingeschränkte Atmung
- Halswirbelsäulenproblematiken
- Magengeschwüre
- Gurtzwang
- Wehrhaftes Verhalten (wie Bocken, Steigen, Blockieren...)
- Huffehlstellungen

Was bedeutet 'Ein Muskel ist in Funktion'?

Ein Muskel ist in voller Funktion, wenn er sich sowohl **anspannen** (verkürzen) als auch wieder **entspannen** (lang werden) kann - flexibel und resilient → **nur dann arbeitet er gesund**. Ständige Anspannung (Hypertonus) oder Muskelschwäche (Hypotonus) sind Zeichen von Dysfunktion. Im Training streben wir danach, dass alle beteiligten Muskeln und Faszien **dynamisch** miteinander agieren können und so flüssige, kraftvolle und koordinierte Bewegungen entstehen können.

In diesem Zusammenhang hört man den Begriff „**Antagonistische Hemmung**“, auch „Gegenspielerprinzip“ genannt: Der Muskel kann sich durch Kontraktion beugen oder strecken. Für die Gegenbewegung ist ein weiterer Muskel notwendig: Verkürzt sich der beugende Muskel, wird der Länge gebende Muskel gedehnt (und umgekehrt). Die Faszie funktioniert dazu genau gegengleich - baut der Muskel aktiv durch Verkürzung Kraft auf, wird die Faszie im Antagonisten durch Dehnung vorgespannt und „aufgeladen“. Wenn Dich dieses sehr wichtige Prinzip genauer interessiert, sieh Dir gerne die **Erklärung im folgenden Video** an:



[Zur Videoerklärung](#)

Anna spricht in diesem Zusammenhang vom „**Länge geben**“: Das Ziel im Training ist es, den Pferden zu zeigen, wie sie falsch genutzte Muskulatur, die sich im „Dauerspann“, also Hypertonus, befindet, wieder vollständig entspannen können.

Wichtige Begriffe für Dich!

- CTÜ: Cervico-Thorakaler Übergang: Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule
- LSÜ: Lumbo-Sacraler Übergang: Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein
- Mobilität: Beweglichkeit
- Tonus: Grad der Spannung, z.B. Muskeltonus, Tonus der Haut, Tonus der Organe etc.
- Hypo: zu wenig
- Hyper: zu viel
- Thorax: Brustkorb, thorakal: zum Brustkorb gehörend
- "Auf der Vorhand": Pferd kann sich im Brustkorb nicht anheben - läuft bergab
- Länge geben: Verspannte Muskulatur entspannen: Vom Hypertonus in den Normotonus
- Stabilisationsmuskulatur: Stabilisationsmuskeln liegen tief am Körper und sind meist gelenknah (z. B. um die Wirbelsäule). Die Aufgabe dieser Muskulatur ist es, Gelenke und Strukturen im Körper in Position zu halten, für Balance zu sorgen und feine Ausgleichsbewegungen zu ermöglichen. Sie arbeiten dauerhaft und ermüdungsarm – quasi im Hintergrund.
- Bewegungsmuskulatur: Bewegungsmuskeln sind große, eher oberflächlich liegende Muskeln, die hauptsächlich für die Ausführung großer Bewegungen zuständig sind – zum Beispiel für das Strecken und Beugen von Gelenken. Sie haben lange Hebel und entwickeln kurzfristig viel Kraft, ermüden aber relativ schnell. Die Folgen einer falsch genutzten Bewegungsmuskulatur - also zum Stabilisieren statt zum Bewegen - erklären wir im nächsten Absatz.

Myofasziale Dysbalance vs. funktionaler Pferdekörper

Anzeichen für Pferdekörper, die sich in myofaszialer Dysbalance befinden

- *Extrem fester Unterhals*
- *Abfallende Rückenlinie Richtung Widerrist*
- *Tief liegender "verschwundener" Widerrist → Pferd wirkt überbaut*
- *Unbemuskelter, nach oben herausstehender Widerrist*
- *Abgesunkene Halsbasis*
- *Abgesackter Brustkorb*
- *An den Rumpf gepresste Ellenbogen*
- *Schulterblatt wirkt an den Rumpf geklebt – kaum dreidimensional erkennbar*
- *Aufgewölbter Lendenbereich*
- *Rückständigkeit in der Vorhand*
- *Untergeschobene Hinterhand*

Anzeichen für einen gesunden, funktionalen Pferdekörper

- *Harmonisches Erscheinungsbild*
- *Angehobene Halsbasis*
- *Beweglicher Rumpf*
- *Lange Rückenlinie / Oberlinie*
- *Dreidimensional abgehobene Schultern*
- *Vorderbeine im Lot*
- *Offene Hinterhand mit entspanntem Knie*

Anbei siehst Du drei Beispiel von Pferden, die Schritt für Schritt "aus ihrem dysfunktionalen Körper trainiert" wurden. Schule an Hand dieser Bilder Deinen Blick - **welche Veränderungen kannst Du erkennen?**



5 Tage Trainingsdauer



4 Monate Trainingsdauer



6 Monate Trainingsdauer

Diese Muskeln sind ab jetzt relevant!

Natürlich funktioniert kein Muskel im Pferdekörper isoliert – alle Muskeln, Faszien, Gelenke und Nerven arbeiten in einem hochkomplexen Zusammenspiel. Doch genau hier liegt auch die Herausforderung: Wenn einzelne Muskelgruppen aus dem Gleichgewicht oder dauerhaft in Verspannung geraten, beeinflusst dies das ganze System negativ. Bewegung ist dann nicht mehr frei und getragen, sondern wird schlimmstenfalls sogar schmerzhaft.

Was wollen wir?

Wir beginnen “den Weg zurück in die Funktion” daher bei jenen Muskeln, die, wenn sie in einem dysfunktionalen Zustand sind, **gute Bewegung verhindern!** Es sind die typischen Kompensatoren – Muskeln, die zu früh, zu stark oder dauerhaft aktiv sind, obwohl sie eigentlich nur gezielt und dosiert mitarbeiten sollten. Erst wenn diese Schlüsselspieler wieder in die **Fähigkeit von An- und Abspannung** zurückgeführt werden, kann sich der Körper wirklich reorganisieren.

Das Ziel ist ein thorakal getragenes Pferd – also ein Pferd, das seinen Brustkorb aus eigener Kraft zwischen den Schulterblättern anheben kann. Diese Aufrichtung ist das Fundament gesunder Bewegung, tragfähiger Haltung und echter Versammlungsfähigkeit. Und genau dafür müssen wir zuerst die “Blockierer der Bewegung” ins Gleichgewicht bringen.

Musculus trapezius

Legt sich wie ein Zelt über den Widerrist.

In **Verspannung** wirkt er wie eine Klammer, die die Schulterblätter festhält und das Anheben des Rumpfes blockiert.

Eine Verspannung im Trapezmuskel kann Reizungen auf umliegende Nervenstrukturen ausüben. Dies kann zu Missempfindungen oder Schmerzen führen, die sich in unkontrolliertem Kopfschütteln (Headshaking) äußern.



[Zur Videoerklärung](#)



Musculus brachiocephalicus

Er verbindet den Oberarm mit dem Kopf.

Er ist der Hauptvorführer des Vorderbeins und kann in der Standbeinphase den Kopf heranziehen.

Bei **falscher Nutzung** 'zieht' das Pferd sich über ihn in die Bewegung - Übergänge werden hart, der Hals komprimiert. Ein typisches Bild ist das ruckartige Hochnehmen des Kopfes beim Übergang vom Schritt zu Trab - die Pferde stabilisieren sich fälschlicherweise über den Musculus brachiocephalicus, anstatt über die Hauptträger des Rumpfes.



[Zur Videoerklärung](#)



Musculus serratus ventralis pars cervicis Musculus serratus ventralis pars thoracis

Die Hauptträger des Rumpfes.

Wenn "der Serratus" für das Pferd ansteuerbar ist (das kann man ihm beibringen!), kann das Pferd seinen Brustkorb nach oben anheben. **Ist er dysfunktional, sackt der Rumpf zwischen den Schultern ab und "steckt fest".**

Um ein dynamisches Schwingen über den Rücken zu erzeugen, brauchen wir einen Serratus in Funktion. Ist er verspannt, leidet die Beweglichkeit des Brustkorbs - das Pferd wirkt 'festgehalten'.



[Zur Videoerklärung](#)



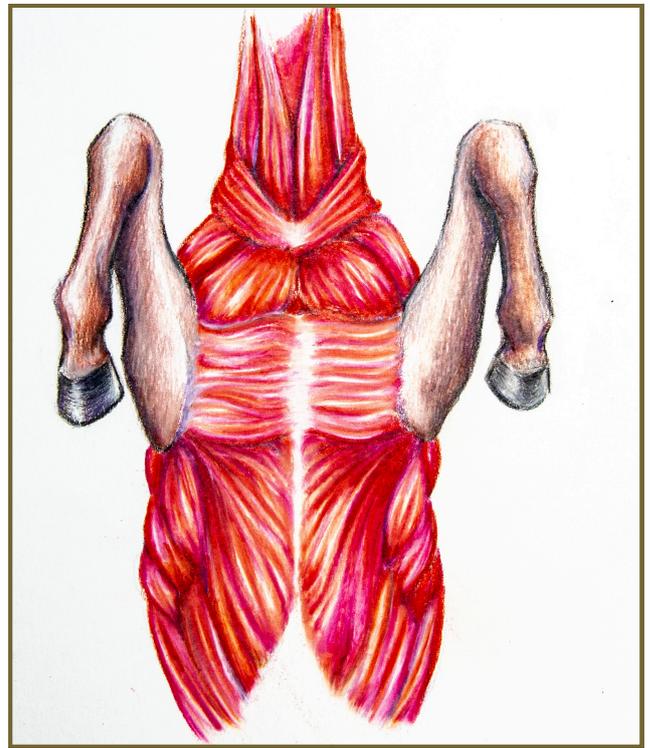
Musculus pectoralis

Die Brustmuskulatur des Pferdes besteht aus mehreren Anteilen – dem absteigenden (descendens), dem quer verlaufenden (transversus) und dem tiefen (profundus) Teil. Obwohl sie primär der Bewegung dient, ist sie oft sehr verspannt, da die Pferde über diese Anspannung versuchen, den Rumpf weiter am “absacken” zu hindern.

In Dysfunktion zieht sie die Vorderbeine eng zusammen, lässt die Ellenbogen klemmen und verursacht oft sogar Gurtzwang oder Abwehrreaktionen beim Putzen des Rumpfes. Pferde beißen sich in manchen Fällen sogar in diesen Bereich.



[Zur Videoerklärung](#)



Musculus rhomboideus

Dieser Muskel verbindet das Nackenband mit dem Schulterblatt und existiert in zwei Anteilen: pars cervicis und pars thoracis. Er ist entscheidend für die Haltung und Aufrichtung der Halsbasis.

In Dysfunktion wird die Oberlinie verkürzt, das Pferd „zieht sich fest“, und die dreidimensionale Beweglichkeit des Schulterblatts geht verloren. Besonders bei Pferden mit abgesacktem Brustkorb ist dieser Muskel oft dauerhaft verkürzt. Er verhindert, dass sich das Pferd in ein korrektes „vorwärts-abwärts“ dehnen kann, da er im verspannten Zustand das Schulterblatt und den Rumpf mit nach unten zieht. Ziel im Training ist ein gleichmäßiger, flächiger Muskelverlauf – statt strangartiger, wurmförmiger Verspannung.



[Zur Videoerklärung](#)



Musculus latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)

Der breiteste Rückenmuskel zieht seitlich am Rumpf entlang bis zum Oberarm und ist für Rückführung, Adduktion und Innenrotation der Vordergliedmaße zuständig.

In Dysfunktion blockiert er das freie Vorführen der Vorderbeine. Besonders wenn Pferde eine sichtbare Aufwölbung hinter dem Schulterblatt aufzeigen, ist der latissimus häufig kompensatorisch überlastet. Eine funktionale Arbeit dieses Muskels verbessert die Vorhandfreiheit und damit den Raumgriff deutlich. Außerdem ermöglicht er nur dann das Anheben und Rotieren des Rumpfes.



[Zur Videoerklärung](#)



Zusammenfassung & abschließende Worte

Mit unseren Pferden zu trainieren bedeutet so viel mehr, als Lektionen zu reiten oder Muskeln zu kräftigen. Es bedeutet die feinen Signale des Körpers wahrzunehmen, die Spannungen unter der Oberfläche erspüren zu können und dem Pferd so zu einem besseren Körpergefühl zu verhelfen. Die **myofasziale Gesundheit** des Pferdes ist der Schlüssel zu **echter Bewegungsfreude und einem tragfähigen Körper**.

Biomechanisch korrektes Pferdetraining beginnt mit Verständnis:

- Dem Verständnis für den Zusammenhang zwischen **mentaler und körperlicher Gesundheit**
- Dem Verständnis dafür, dass **innere und äußere Getragenheit und Balance** eng zusammengehören: Ein Pferd, das sich unter Schmerzen oder starken Einschränkungen bewegen muss, wird sich niemals freiwillig stolz und freudig präsentieren
- Dem Verständnis für die Anatomie des Pferdes, welche nicht fürs Reiten gemacht wurde, aber durch **achtsames Training** dafür vorbereitet werden kann!

Uns ist wichtig, dass Du verstehst, dass echte Entwicklung nicht mit der Perfektion der äußeren Form beginnt, sondern mit mentaler und körperlicher Losgelassenheit!

Daraus erwächst Kompetenz. Und das ist unser Ziel für Dich: Mehr Selbstständigkeit im Pferdetraining, um die Transformation selbst zu schaffen!

Und das Beste daran: Das Abenteuer hat gerade erst begonnen! ❤️

Wir freuen uns auf das Live Event mit Dir!

♥ Datum und Uhrzeit: 12.11.2025, Start um 18 Uhr, Dauer ca. 2-3 Stunden



Inhalte:
© Anna Jantscher
Annica Hansen



Hof Jantscher
Ebenedt 27
4372 St. Georgen im Walde
Österreich

www.hof-jantscher.at