

# Das Schenkelweichen

## - Seitengang oder nicht Seitengang – in jedem Fall eine wichtige vorbereitende Übung!

Auch wenn sich die Experten darüber streiten, ob Schenkelweichen ein Seitengang ist oder nicht (wir erläutern nachfolgend, warum), so muß man die Übung von ihrem Wortursprung doch einmal ganz einfach betrachten: Das Pferd soll „dem Schenkel weichen“!

Ob mit oder ohne Bande hängt vom Ausbildungsstand des Pferdes und/oder des Reiters ab. Tatsache ist, dass mit dieser Übung der Schenkelgehorsam überprüft wird, d.h. daß das Pferd einem verstärkten Schenkeldruck vorwärts-seitwärts ausweicht, sich also in jedem Fall auch seitwärts bewegt. Wir empfehlen dem unerfahrenen Reiter, diese Übung nicht zu wissenschaftlich zu betrachten, sondern lediglich den Schenkelgehorsam einzufordern.

Wenn Sie Ihr Pferd dem linken Schenkel weichen lassen möchten (Sie reiten rechte Hand), dann schneiden Sie die Ecke ab und reiten leicht diagonal auf die Bande zu. Drehen Sie sich nach links, hierdurch öffnet sich die linke Hand, das Pferd wird nach links gestellt und der linke Schenkel treibt das Pferd vorwärts-seitwärts.

Hierbei versuchen Sie zu erfühlen, wohin das linke Hinterbein tritt. Es soll unter den Schwerpunkt, also in Richtung des rechten Vorderbeins treten. Tut es das nicht, ist die Abstellung entweder zu stark und die Hinterbeine des Pferdes sind sich im Weg oder die Abstellung ist zu schwach, das Pferd läuft vorwärts aber zu wenig seitwärts.

Bitte beachten Sie hierbei immer, dass der linke Zügel die Stellung vorgibt, aber nicht starr bleibt, sondern wieder nachgibt. Das Pferd soll die Stellung selbst halten. Der äußere Zügel begrenzt die Stellung, hat also Kontakt. Die Hilfengebung geht auch hier über



Leicht links gestellt weicht das Pferd dem linken Schenkel. Das linke Hinterbein tritt deutlich unter den Schwerpunkt in Richtung rechtes Vorderbein.

die Diagonale, d.h. der linke Schenkel treibt „gegen“ den rechten Zügel.

### Schenkelweichen: ein Seitwärtsgang oder nicht?

Eine der klassischen lösenden Lektionen, und zeitgleich optimale Möglichkeit zur Erlernung der seitwärts-treibenden Hilfe, ist sicherlich

*Seitengänge können einen anfangs sehr verwirren. Um dem etwas entgegenzuwirken, hier nochmals einige Definitionen.*

### Seitwärtstreibender Schenkel

*Liegt ein paar Zentimeter hinter dem Gurt und kommt beim Ausüben der Lektion verstärkt zum Einsatz.*

### Verwahrender Schenkel

*Liegt eine Handbreit hinter dem Gurt und wirkt nur ein, wenn das Pferd mit der Hinterhand ausfällt, das Pferd nach innen läuft oder die Vorwärtsbewegung unterstützt werden muß.*

### Innen

*Innen ist jeweils die Seite, zu der das Pferd hohl gebogen ist. Da das Pferd in den Seitengänge nicht immer Richtung Bahnmitte gebogen ist, kommt man hier leicht durcheinander.*

### Aussen

*Entsprechend nennt man jeweils die Seite, nach der die Wölbung des gebogenen Pferdes zeigt, aussen.*

### Stellung

*Das Pferd wendet Kopf und Hals soweit zur Seite, dass man seinen Augenbogen und den Nüsternrand siehst. Der Rumpf bleibt gerade.*

### Biegung

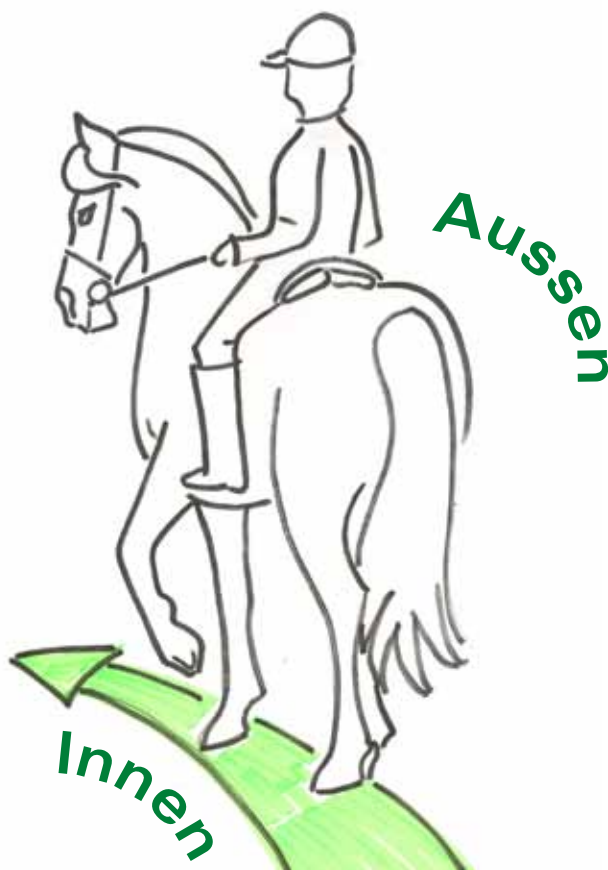
*Das Pferd ist in seiner ganzen Längsachse gleichmässig gebogen.*

### Schwerpunkt des Pferdes

*Der Schwerpunkt des Pferdes liegt gerade unter dem korrekt sitzenden Reiter.*



Auch hier ist die Lektion richtig ausgeführt.



Schenkelweichen rechts; Pferd fällt über die linke Schulter, zu viel innerer Zügel, zu wenig innerer Schenkel. Reiterin knickt in rechter Hüfte ein.

das Schenkelweichen. Dabei streiten sich die Gelehrten in regelmäßigen Abständen, ob das Schenkelweichen zu den klassischen Seitengängen gezählt wird, oder ob das Schenkelweichen getrennt von diesen gesehen werden muss und „lediglich“ als lösende Lektion betrachtet werden darf. Manche sagen, das Schenkelweichen zählt noch nicht zu den Seitengängen, obwohl das Pferd sich vorwärts-seitwärts bewegt.

Diese Lektion dient in erster Linie als Gehorsamsübung für den seitwärts-treibenden Schenkel. Sie wirkt lösend und bereitet vor allem den Reiter auf die Hilfengebung in den Seitengängen vor. Das Pferd geht mit einer Abstellung von maximal 45° zur Bande seitwärts. Sein Kopf ist entgegen der Bewegungsrichtung gestellt, der Rumpf ist gerade. Das ist der Grund, weshalb Schenkelweichen nicht zu den Seitengängen zählt. Andere wiederum behaupten das Gegenteil und zählen das Schenkelweichen sehr wohl zu den Seitengängen.

Schlägt man die Lektion Schenkelweichen in zahlreichen Nachschlagewerken nach, so wird man erstaunt feststellen, das unter den Experten keinerlei Einigkeit darüber herrscht, ob das Schenkelweichen nun zu den Seitengängen gezählt werden kann, oder nicht. Laut FEI, wird das Schenkelweichen, neben Lektionen wie Travers, Renvers und Schulterherein, zu den Seitengängen gezählt. Da dem Schenkelweichen jedoch die Biegung fehlt, streiten viele Experten die Zugehörigkeit zu den Seitengängen ab. Lediglich die Optik des

vorwärts- seitwärts-gehenden Pferdes entspricht der Optik der Seitengänge. Wer das Schenkelweichen dagegen als Bewegung des Pferdes auf zwei Hufschlägen bezeichnet, der liegt wohl am ehesten richtig.

### Schenkelweichen – wie soll das aussehen?

Beim Schenkelweichen bewegt sich der Körper des Pferdes, bzw. dessen Vor- und Hinterhand, zeitgleich auf zwei Hufschlägen. So kann sich während des Schenkelweichens, beispielsweise die Vorhand auf dem ersten Hufschlag befinden, während die Hinterhand auf dem zweiten Hufschlag agiert. Hierbei ist das Pferd stets leicht gegen die

Am Anfang sollten Sie also Schenkelweichen immer mit dem Kopf zur Bande reiten. Dazu reiten Sie von der Mitte der kurzen Seite gerade auf den Zirkelpunkt zu, stellen das Pferd nach außen und lassen es dem äußeren Schenkel weichen. Die Bande dient als Begrenzung. Durch den Weg haben Sie den richtigen Winkel zur Bande schon vorgegeben und tun sich leichter, dem Pferd klar zu machen, was Sie von ihm wollen.

Klappt es gut an der Bande, dem äußeren Schenkel weichen zu lassen, steigern Sie die Anforderungen und lassen das Pferd an der Bande dem inneren Schenkel weichen, d.h. die

**Merke:** *In allen Seitengängen ist das Pferd gebogen. Im Schenkelweichen ist das Pferd nur gestellt.*

Bande gestellt (in die Richtung, in die es der seitwärts-treibende Schenkel treibt). Manche Reiter sagen „ich lasse mein Pferd doch nicht mit dem Kopf gegen die Bande gestellt laufen“. Aber für ungeübte Reiter oder junge Pferde stellt die Bande eine natürliche Schranke dar, die andernfalls nur über die Zügeleinwirkung erreicht werden muß. Die Bande erleichtert dem ungeübten Reiter das Maß der Zügeleinwirkung und hilft dem ungeübten Pferd, den seitwärts-treibenden Schenkel besser zu verstehen.

Hinterhand des Pferdes befindet sich auf dem ersten Hufschlag, während die Vorhand des Pferdes auf dem zweiten Hufschlag zu finden ist. Dazu wenden Sie von der Bande ab und lassen das Pferd dann an der Bande entlang dem inneren Schenkel weichen. Jetzt muss das Pferd nicht nur auf den seitwärts-treibenden Schenkel reagieren, sondern sich auch mit dem äußeren Zügel abfangen lassen. Damit wird die Übung für Pferd und Reiter deutlich anspruchsvoller. Steigern lässt sich das

Ganze noch, indem Sie das Pferd auf der Mittellinie einem Schenkel weichen lassen. So fällt die Stütze der Bande komplett weg.

Eine weitere Variation des Schenkelweichens ist die Lektion „Viereck verkleinern, Viereck vergrößern“ bei der man das Pferd entlang zweier diagonal verlaufender Linien dem Schenkel weichen lässt. Diese Übung sollte jedoch erst geritten werden, wenn das Pferd den seitwärts-treibenden Schenkel sicher verstanden hat und auch sicher an den Hilfen steht.

### Hilfengebung beim Schenkelweichen

Das Schenkelweichen an sich wird dann mit folgenden Hilfen ausgeführt: Wenn man also den linken Schenkel weichen läßt, spricht das Pferd „weicht“ dem vorwärts-seitwärts treibenden linken Schenkel aus, drehen Sie sich nach links und treiben mit dem linken Schenkel vorwärts-seitwärts während der rechte Schenkel eine verwahrende Funktion übernimmt, also eine handbreit hinter dem Sattelgurt liegt. Der rechte Schenkel des Reiters unterstützt – wenn notwendig - zusätzlich die Vorwärtsbewegung des Pferdes. Auch der rechte Zügel wirkt verwahrend auf das Pferdemaul ein (stetige Verbindung). Der linke Zügel dagegen wirkt annehmend und nachgebend, um dem Pferd so die gewünschte Stellung zu geben. Durch diese Hilfengebung wird das Pferd dazu veranlasst, sich auf zwei Hufschlägen mit einer leichten Stellung, aber ohne Biegung zu bewegen. Das

## Die Hilfengebung:

„dem linken Schenkel weichen lassen“, nach außen gestellt:

Ecke abschneiden oder abkürzen und diagonal auf die Bande zureiten (nicht zu steil),

links drehen, d.h. linke Schulter zurücknehmen, hierdurch dreht sich das Becken des Reiters und gibt dem Pferd die Richtung vor (Reiterschulter parallel zur Pferdeschulter),

linke Zügelführung öffnen, d.h. das Pferd links stellen, annehmend - nachgebende Zügelhilfe. Auf keinen Fall den Pferdekopf herumziehen und festhalten wollen!,

verstärkter Schenkeldruck links, vorwärts-seitwärts treibender Schenkel,

rechter Zügel verwahrt, rechter Schenkel verwahrt

### Fehler:

Das Pferd läuft nach innen weg

### Korrektur:

rechter Schenkel kommt mehr zum Einsatz

### Fehler:

Abstellung zu steil

### Korrektur:

zuviel linker Zügel, hier nachgeben, Stellung der Kopf- und Halspartie überprüfen (nicht zu stark), rechter Zügel führt kurzfristig weg vom Pferdehals, um dem Pferd den Weg in die Vorwärtsrichtung zu öffnen, verstärkter vorwärtstreibender Schenkel auch rechts,

### Fehler:

Abstellung zu schwach, Pferd stellt Kopf-/Halspartie ab und läuft geradeaus weiter

### Korrektur:

stärkerer linker Schenkeleinsatz, gegen den rechten korrigierenden Zügel, rechten Zügel mehr einsetzen.

Das Schenkelweichen soll in gleichem Tempo und Takt erfolgen, wie der Schritt vor und nach der Lektion.

Läßt man das Pferd dem rechten Schenkel weichen, erfolgen die Hilfen entsprechend auf der anderen Seite.

Läßt man das Pferd nach innen gestellt dem Schenkel weichen, müssen die seitwärtstreibenden Hilfen vom Pferd verstanden worden sein. Über die Zügelhilfen muß der Reiter nötigenfalls die Bande ersetzen.

heißt, dass es nur im Hals leicht gestellt ist und sich nicht um den inneren Schenkel biegt. Das Pferd bleibt bei dieser Lektion immer im Vorwärtsfluss. Das linke Hinterbein soll deutlich unter den Schwerpunkt treten. Wird der Winkel zu steil, klappt dieses Bewegungsmuster nicht mehr und das Pferd verliert die Vorwärtstendenz und damit den Takt. Das linke Hinterbein nimmt kein Gewicht mehr auf. Ist der Winkel zu flach, fehlt die Seitwärtstendenz und das Pferd reagiert nicht richtig auf den seitwärts-treibenden Schenkel. Auch hier kommt es nicht zum Treten unter den Schwerpunkt.

Wollen Sie das Pferd dem rechten Schenkel weichen lassen, drehen Sie die Hilfen einfach um.

## Warum lässt man das Pferd dem Schenkel weichen?

Das Schenkelweichen ist eine lösende Lektion und wird im Schritt geritten. Fortgeschrittene Reiter mit entsprechend ausgebildeten Pferden können das Schenkelweichen auch im Trab reiten. Generell dient das Schenkelweichen dazu, das Pferd zu lösen. Es

fördert aber auch die Durchlässigkeit, insbesondere hinsichtlich der vorwärts-seitwärts treibenden Hilfen.

Schenkelweichen ist die erste Seitwärtsbewegung die Pferd und Reiter lernen. Sie eignet sich gut, um dem Pferd die seitwärts-treibenden Hilfen beizubringen und den Gehorsam zu überprüfen.

Das Schenkelweichen wird vorzugsweise zu Beginn der Arbeit mit dem Pferd geritten, da mit Hilfe dieser lösenden Lektion die Durchlässigkeit und damit letztendlich auch die Rittigkeit des Pferdes verbessert werden soll. So soll das Pferd also nicht nur auf die Einwirkung des inneren Schenkels nachgiebig reagieren, sondern gleichzeitig auch verstärkt an die äußeren Hilfen gebracht werden.

Gleichzeitig ist diese Lektion für Pferd und Reiter die ideale Möglichkeit, das Zusammenspiel all der Hilfen zu erlernen, die später für das Reiten von Seitengängen notwendig sind.

Das Schenkelweichen bietet eine gute Möglichkeit zu überprüfen, wie gut die einzelnen Hilfen ankommen. Durch die Art, wie sich das Pferd entzieht, verrät es welche der Hilfen fehlt oder nicht ankommt.



**Schenkelweichen im Trab**  
Das Pferd weicht dem rechten Schenkel und ist dabei nach rechts gestellt

Rennt das Pferd nur nach vorne weg, statt seitwärts zu treten, hat es noch nicht verstanden, dass der Schenkel nicht nur Vorwärts bedeutet. In diesem Fall sollten sie auf jeden Fall dem äußeren Schenkel weichen lassen und das Pferd eventuell mit einem energischen Klopfen mit dem Schenkel seitwärts treiben. Schon ein oder zwei Tritte seitwärts sollten Sie überschwänglich loben. So machen Sie dem Pferd klar, dass es etwas Richtiges gemacht hat. Das Prinzip seitwärts wird dem Pferd dann schnell klar.

Klappt das gar nicht, ist ein Helfer am Boden sinnvoll. Er führt das Pferd von außen und touchiert beim Schenkelweichen die Hinterhand des Pferdes, um sie so in Richtung Bahnmitte treten zu lassen. Auch hier gilt: Schon für kleine Schritte in die richtige Richtung loben und auf alle Fälle die Ruhe bewahren. Wird das Schenkelweichen für das Pferd zum Stress, wird es diese Lektion auch in Zukunft nur unwillig ausführen. Außerdem lernen gestresste Pferde deutlich langsamer und schwerer.

Wird der Winkel zur Bande zu steil und das Pferd geht nur noch seitwärts, fehlt der verwahrende Schenkel und der stellende Zügel ist zu stark ange-

nommen. Als Korrektur sollten Sie vermehrt auf die Vorwärtstendenz achten und mit dem stellenden Zügel bewusst nachgeben. Wird das Pferd trotzdem noch zu steil, schubsen Sie es mit dem verwahrenden Schenkel vorwärts, so dass es geradeaus weiter läuft. Nach ein paar Mal korrigieren, sollte das Pferd den Winkel besser halten.

Lassen Sie das Pferd dem äußeren Schenkel weichen klappt das zwar gut, aber wenn Sie das Pferd dem inneren Schenkel weichen lassen wollen, läuft das Pferd einfach geradeaus weiter. Ist das der Fall, versteht das Pferd die abfangende Zügelhilfe am äußeren Zügel nicht. Zum Üben sollten Sie viele Schritt-Halt-Paraden reiten und das Pferd auf dem zweiten Hufschlag, dem äußeren Schenkel weichen lassen. So hat das Pferd zwar eine optische Begrenzung, Sie können aber dennoch die Reaktion auf den abfangenden Zügel testen. Erst wenn das gut klappt, lassen Sie das Pferd wieder dem inneren Schenkel weichen.

Auf dem Turnier wird Schenkelweichen in Form von Dressur: Viereck verkleinern und vergrößern abgefragt. Dabei muss das Pferd von der Bande weg und wieder zurück dem Schenkel weichen. Astrid Oberniedermayr ■



**Travers im Trab**  
Das Pferd ist nach links gebogen und gestellt

Liebes Pferde-Regional-Team,

bevor wir mit Schenkelweichen beginnen, müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

der Reiter muss einen ausbalancierten Sitz haben und das Pferd muss willig und prompt auf die Hilfen des Reiters reagieren.

Dann erst kanns losgehen:

Die beste Art das Schenkelweichen zu erlernen ist meines Erachtens die, dass man die Ecke abkürzt und das Pferd ein paar wenige Schritte bis zur Bande hin dem Schenkel weichen lässt.

Der Reiter kommt so garnicht erst in die Versuchung zu viel am inneren Zügel zu ziehen. Der äußere Zügel wird selbstverständlich als der Wichtigere angesehen, da dieser den Weg zurück zur Bande zeigt. Ebenfalls bleibt ganz natürlich der Vorwärts-Schwung erhalten.

Beim Erlernen ist es wichtig, dass der Reiter ein korrektes Gefühl bekommt, das Pferd nicht den Kopf herumgezogen bekommt und nicht mit der Vorhand ausfällt. Das exakte Übertreten kommt von alleine. Der Takt muss unbedingt beibehalten werden, da die Übung sonst wertlos ist.

Bachhäckerhof, Sonja Waggershauer  
Trainer C IPZV, Centered Riding  
Instructor

Als anfänglich unerfahrene Reiterin auf noch dazu einem in der Dressur nicht ausgebildeten Pferd, habe ich Sicherheit über das Schenkelweichen bekommen. Ich konnte mein Pferd über die Körperdrehung und eine leichte Außenstellung gegen die Bande dem Schenkel weichen lassen und lernte dadurch ein Gefühl für die Seitengänge zu bekommen.

Auch meinem Pferd fiel das Erlernen der Seitengänge über das Schenkelweichen entlang der Bande viel leichter.

Mein Pferd lernte dazu und ich verbesserte mein Gespür und meine Hilfengebung. Sobald diese Lektion sicher war, hatten wir mit dem Erlernen von Schulterherein und Travers überhaupt keine Probleme.

Auch heute noch ist das Schenkelweichen bei jeder Reitstunde ein wichtiger Bestandteil, um mein Pferd zu lösen.

Christa Bischoff

**MASSIMO**  
macht's!

Sitz  
Größe: 15,0\*15,5  
pass!  
Kammer: 27-42 und größer  
und hat Luft  
feiner Preis. Sonderanfertigung ohne Aufpreis.

**ZEITLER** Buchholzer Str. 17 02452 4300330 www.massimo-de-zeitler.de  
SPORTGERÄTE 41846 Wegberg Fax: 02452 441033