

Gesundheitsfördernde Gymnastizierung

Text und Fotos:
Nicole Holz



Losgelassenheit an der einfachen Longe

Für die Arbeit Losgelassenheit an der einfachen Longe ist es wichtig, dass ohne Longiergurt oder Kammdeckel und ohne Trense oder Kopfstück und natürlich auch OHNE! Ausbinde oder Hilfszügel gearbeitet wird. Ein Kappzaum behindert durch das feste Zusammenschnüren beider Kiefer aufeinander, dass die Pferde das Maul öffnen, ihre Kiefer übereinander schieben und die Zunge bewegen können, was wiederum wichtige Effekte über den Zungenbeinmuskel auf die untere Halsmuskulatur und weitere Muskeln unterbindet.

Empfehlenswert ist es daher zur Arbeit ein Knotenhalfter oder ein Ausbildungshalfter wie zum Beispiel

von Monty Roberts zu benutzen. Zu Ihrer Ausrüstung sollten feste Schuhe und natürlich Handschuhe gehören.

Für die Arbeit zur Losgelassenheit an der einfachen Longe ist es besonders wichtig, dass Ihr Pferd bereits eine solide Grundausbildung im Umgang mit dem Menschen hat sowie ein Mindestmaß an Gehorsam. Die hier beschriebene Arbeit Losgelassenheit an der einfachen Longe eignet sich nicht zur Korrektur von Fehlverhalten eines Pferdes an der Longe sondern dient einer elementaren gesundheitsfördernden Gymnastizierung des Pferdes.

Warum ist Losgelassenheit für das Pferd so wichtig?

Die Losgelassenheit des Pferdes in der Bewegung funktioniert nicht ohne die entsprechende Losgelassenheit des Pferdes in seiner mentalen Verfassung. Die Losgelassenheit des Pferdes beschreibt daher immer die physische wie psychische Loslösung von Verspannungen! So können diverse

tipih

gesundheitliche Beschwerden durch Muskel- und Gelenkprobleme des Pferdes verbessert werden.

Warum sollte Losgelassenheit Ihnen noch wichtig sein?

Die logische Konsequenz ist: wenn Sie Ihrem Pferd durch ein gelungenes Losgelassenheits-Training Entspannung anbieten, reduzieren Sie seinen Stress, besser noch: Sie vermitteln ihm ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl. Dadurch vermitteln Sie Ihrem Pferd die Botschaft, dass es ihm gut tut von Ihnen gearbeitet zu werden und Ihr Pferd lernt: DIE ARBEIT MIT IHNEN TUT IHM GUT! Und DAS wiederum hat einen positiven Effekt auf Ihr Verhältnis zueinander und wirkt sich auch in allen anderen Bereichen mit Ihrem Pferd aus.

Kennzeichen der Losgelassenheit

Ob Ihr Pferd „sich loslässt“ erkennen Sie an folgenden Merkmalen: das Pferd

läuft gleichmäßig in gleichbleibendem Tempo in gebogener Haltung, sein Takt wird regelmäßiger; es „taktet sich ein“, es schnaubt ab, gegebenenfalls leckt es, kaut oder gähnt, es lässt Kopf und Hals fallen, seine Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, verspannte Gesichtszüge lösen sich, es bekommt einen zufriedenen Gesichtsausdruck, die Schweifrüse hängt in lockerem Abstand zur Kruppe, der Schweif wippt locker und beginnt idealerweise zu pendeln UND der Rücken hebt sich und beginnt zu schwingen WENN die Hinterhand aktiv genug ist. Eine aktive Hinterhand können Sie daran erkennen, dass die Hinterhand beweglich nach vorn unter den Schwerpunkt tritt (ausreichende Hankenbeugung notwendig) und nicht zu weit nach hinten heraus tritt. Allgemein gilt: Das nach hinten geführte Hinterbein tritt nur soweit heraus, dass das Sprunggelenk nicht über den Schweif hinaus ragt und die Hinterhufe sollen so weit nach vorn treten, dass sie den Abdruck der Vorderhufe

erreichen; idealerweise tritt der Hinterhuf über den Abdruck des Vorderhufes hinweg. ABER das Maß des Übertretens ist auch abhängig von der Rückenlänge, der Form der Kruppe, die Winkelung des Hinterbeins und der Stellung des Hufes für ein gutes Abrollen.

GEDULD! Ein Pferd mit aktiver Hinterhand und schwingendem Rücken in korrekter Stellung und Biegung auf der Zirkellinie muss erarbeitet werden! Das Pferd braucht Zeit und Gelegenheit, also Training, seine „Balancierstange“ Hals einzusetzen und seine Balance zu finden, genügend Kraft für die Selbsthaltung aufzubauen und die ausreichende Dehnfähigkeit der Muskulatur zu bekommen.

Die Erarbeitung der Losgelassenheit

Wählen Sie eine Zirkelgröße, das heißt einen Grad der Biegung, der dem Fitnesszustand Ihres Pferdes entspricht. Das Longentraining beginnen Sie mit einigen ruhigen Schrittrunden zur Aufwärmung. Eine gute Vorübung ist zum Beispiel das Rückwärtstreten lassen sowie das seitliche Übertreten der Hinterhand auf dem Zirkel und der Volte. Damit mobilisieren und aktivieren Sie die Hinterhand Ihres Pferdes. Dann beginnen Sie die Arbeitsphase indem Sie Ihr Pferd in lockerer Stellung auf der Zirkellinie führen und achten darauf, dass es nicht über die innere Schulter fällt sondern das innere Vorderbein lotrecht unter dem Pferd fußt. Dadurch ist die innere Schulter angehoben und schädigende Rotationen in den Gelenken werden vermieden.

Fragen Sie zwischendurch immer wieder die Selbsthaltung Ihres Pferdes ab indem Sie das Halfter wiederholt kurz los lassen und das Pferd nur an der Longe gestellt auf der Zirkellinie führen. Sobald das klappt, distanzieren Sie sich in kleinen Schritt Runde für Runde von Ihrem Pferd Richtung Zirkelmitte. Dabei achten Sie auf Ihre Körpersprache und Ihre Haltung der Peitsche um die Ruhe zu erhalten. Um in die Losgelassenheit zu finden empfehle ich vor-



„Sadia“, eine 18jährige Haflingerstute zeigt das korrekte Übertreten

Das richtige Trabtempo finden

Welches Trabtempo für Ihr Pferd ein angenehmes ist hängt von verschiedenen Faktoren ab: seine natürliche Aufrichtung, seine Biege- und Dehnfähigkeit auf der gewählten Zirkelgröße, der Grad der möglichen Hankenbeugung, sein Alter und sein Gesundheitszustand sowie seine Proportionen und Interieur. Vermeiden Sie ein zu hohes Tempo, bei dem das Pferd über die innere Schulter schräg nach innen in den Zirkel fällt wie ein Motorradfahrer in der Kurve oder den Kopf nach oben hinten hebt um sich auszubalancieren und zu stabilisieren. Beobachten Sie daher Ihr Pferd gut während der Longenarbeit und achten Sie neben Stellung, Nase vor der Senkrechten und die Schulter mit dem lotrechten Vorderbein jetzt auch auf den Kopf-Hals-Winkel!

Finden Sie für Ihr Pferd ein Tempo, in dem es locker und gleichmäßig in



Hier wird der Araber "Zero" behutsam in den Trab geschoben.

erst auf einer Hand zu bleiben. Lassen Sie Ihr Pferd seine Selbsthaltung und Balance in Ruhe finden. Häufige Handwechsel würden diesen Prozess stören. Beobachten Sie daher Ihr Pferd gut während der Longenarbeit und achten Sie darauf, dass die Stellung erhalten bleibt, das innere Vorderbein lotrecht unters Pferd fußt (gehobene Schulter) und die Nase vor der Senkrechten ist.

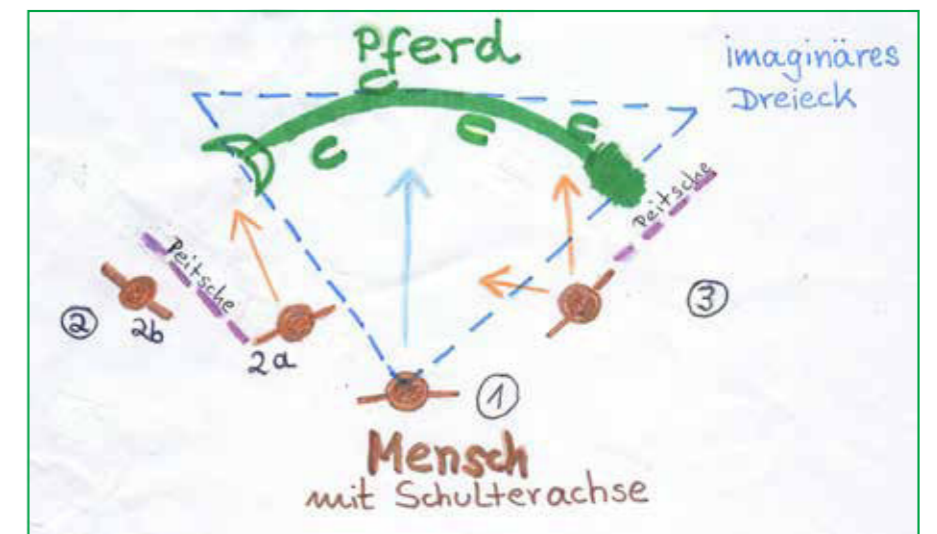
Nach ausreichender Aufwärmphase führen Sie Ihr Pferd vorsichtig in den Trab hinein.

Jetzt kommt es auf das richtige Trabtempo an! Lassen Sie Ihr Pferd nicht davonestürmen und ich betone ausdrücklich: hetzen/scheuchen Sie es nicht! Motivieren Sie Ihr Pferd sehr vorsichtig im Schritt schneller zu werden bis es in einen sogenannten „untertourigen“ Trab hineinläuft. Dafür bewegen Sie sich in Bewegungsrichtung mit dem Pferd seitlich hinter die Hinterhand und strecken Ihren äußeren Arm mit der Peitsche quer hinter das Pferd, so als wollten Sie es wie eine Welle auf Ihrem Unterarm vor sich her schieben. Die Peitsche ist die Verlängerung des Arms.

Während des Longierens setzen Sie fortwährend Ihre Körpersprache ein: durch die Wahl Ihrer Position und die Ausrichtung Ihrer Querachse (Schultern) zum Pferd. Dadurch begrenzen/bremsen sie es, halten das Tempo oder

treiben es voran. Das heißt Sie bewegen sich im Wechselspiel mit dem Pferd.

Durch diesen Einsatz der Körpersprache treten Sie mit Ihrem Pferd in einen aktiven Dialog und können es damit bewusst in die Losgelassenheit führen, indem Sie das für Ihr Pferd richtige



Der Einsatz der Körpersprache und Wahl der Position: 1 = Ruheposition / Tempo halten, 2 a = Tempo verlangsamen, 2 b = Tempo ausbremsen / Pfd. stoppen, 3 = Tempo erhöhen

Trabtempo aktiv bestimmen. So wird Ihr Pferd in die Losgelassenheit hineinfinden und verbindet diesen positiven Effekt mit der Zusammenarbeit mit Ihnen. Die Koordination Ihrer Position zusammen mit der Handhabung der Longe und Peitsche bedarf einiger Übung!

gleichbleibendem Tempo in gebogener Haltung traben kann. Dafür beobachten Sie Ihr Pferd weiter und lassen ihm einige Runden Zeit seine Balance und Selbsthaltung zu finden. Das merken Sie daran, dass sein Takt gleichmäßiger wird, es „taktet sich ein“ und vermutlich wird es abschnauben. Dann sind Sie auf dem richtigen Weg!

Im weiteren Traben wird das Pferd sich in seiner Aufmerksamkeit nach innen richten, es wird im Rahmen seiner Dehnfähigkeit und natürlichen Aufrichtung den Kopf und Hals fallen lassen und es wird erneut schnauben, gegebenenfalls auch lecken, kauen oder gähnen. Im weiteren Verlauf werden sich vermutlich seine Gesichtszüge entspannen und es wird einen zufriedenen Gesichtsausdruck bekommen. Der Schweif sollte locker zu wippen beginnen und idealerweise sogar pendeln, die Schweifrübe hängt in einem lockeren Abstand zur Kruppe. Das heißt sollten Kruppe und Schweifrübe geklemmt haben, ist dieser Bereich

schon gelockert und kann sich von Mal zu Mal verbessern.

Dann kann das Pferd beginnen seinen Rücken zu heben und ins Schwingen zu kommen. Zumeist beginnt das Pferd sich im Lendenwirbelbereich zu lösen und zu heben. Sie erkennen es an Wackelpudding-ähnlichen Bewegungen in dem Bereich. Inwieweit der gesamte Rücken gehoben wird und ins Schwingen kommt hängt jetzt auch davon ab, wie aktiv die Hinterhand ist und unter den Schwerpunkt treten kann.

Wenn das Pferd soweit losgelassen trabt kann die Hinterhand aktiver erarbeitet werden. Dabei gilt es die richtige

Kombination aus Vorwärts und Tempokontrolle zu finden und zu halten! Um die Hinterhand weiter zu aktivieren helfen zum Beispiel Trab-Schritt-Übergänge und Schritt-Halt-Übergänge sowie Trab-Halt-Übergänge, Zirkel vergrößern und verkleinern um nur einige zu nennen.

Die Übergänge in den Galopp sollten erst bei beständiger Losgelassenheit erarbeitet werden.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und ein harmonisches Miteinander und grüßen Sie Ihr Pferd von mir!