

Von der Hand- zur Doppellongen-Arbeit

als Trainingsgrundlage speziell in der Reha- oder Korrekturphase

I. Die Ausbildung braucht ein Fundament der Signalgebung

Eine Ausbildung sollte auf einem soliden Fundament des Verständnisses der Hilfen und deren Auswirkungen auf die Bewegung aufgebaut werden. Im Reha-Training muss ich dies oft erst etablieren, eine Korrektur der Reaktion auf ein Signal in dieser Phase ist unumgänglich, denn womöglich haben eine oder mehrere Kompensationen letztendlich die aktuelle Verletzung verursacht oder erst ermöglicht. Ich muss mich also optimal verständigen können, bevor ich an der „akuten“ Problematik arbeite – und ich muss mir sehr genau überlegen, welche Korrekturen des Körpers negative Auswirkungen auf das jetzt zB verletzte Bein haben und die Übungen entsprechend adaptieren.

Das bedeutet, dass ich die Handarbeit direkt am Pferd nutze, ihm die Signale und ihre Bedeutung zu erklären. Beginnend vom Stand bis hin zur Handarbeit in Bewegung. Anfangs im Schritt und dann auch in kurzen Sequenzen im Trab. Hier teste ich an, wie das Pferd, sei es mit dem Kopf/Hals, mit den Vorderbeinen, mit dem Rücken und natürlich mit der Hinterhandaktivität auf die diagonale Gangart reagiert, wie es sich körperlich darauf vorbereitet. Das bedeutet, ich kann gezielt durch den Hals (Biegung, Höhe), und den Durchmesser der Wendungen, auf der wir antraben wollen, erkennen, wo letztendlich das muskuläre Problem liegen könnte. In welchem Abschnitt des Pferdekörpers das erste falsche Bewegungsmuster einer falschen Bewegungsfolge beginnt. Hier arbeite ich dann sehr körpernah am Pferd, biege ein ganz kleinwenig den Hals (fast unmerklich), lass es kauen oder gehe eine Viertelvolte, also versuche damit, das Pferd aus seinem falschen Bewegungsbild hinauszuführen, um dann nochmals anzutraben. Nur zu VERSUCHEN anzutraben, nicht zu traben bedeutet, dass ich augenblicklich den weiteren Trabversuch beende (gerne mit Stimmsignal brrrrr), um erneut das falsche Bewegungsmuster beim ANTRABEN zu korrigieren versuche. Dh zuerst muss das Pferd wieder einen guten 4-Takt gehen, bevor ich wieder mit dem Antraben beginne. Je genauer man darauf achtet, desto besser wird man erkennen, wo die erste Ausgleichsbewegung stattfindet, zB vorne rechts, im Hals, hinten links oder sonst wo. Hier muss ich sofort reagieren – aber das ist ein anderes, sehr ausführliches Thema (siehe auch mein Buch).

1

Dh die ERSTE falsche Bewegung auf den Weg in den Trab muss korrigiert werden – da gibt es keine Abkürzung!

Habe ich die Konstellation von Hals, Linienführung der Übung erkannt, die es braucht, um korrekt anzutraben, gibt es die Doppellonge, etwas anders eingehängt um das weiter zu fördern. Denn jetzt bin ich lauftechnisch einfach ein limitierender Faktor.

ABER ich muss bewerkstelligen, dass ich die Handbewegungen analog zur Handarbeit durchführe, damit das Pferd auch auf Distanz die gleichen Signale erkennt und versteht, was zu tun ist. Darum verschnalle ich die Doppellonge etwas anders.

II. Die Handarbeit

Ich schätze die Ausbildung am Halfter oder am Kappzaum sehr. So auch hier bei diesem Korrekturpferd (Bilder). Die Zügel sind seitlich eingehängt, das Pferd hat keine Trense im Maul, kann sich somit auf die Signale konzentrieren und wird nicht durch seiner Abneigung der Trense gegenüber abgelenkt. Das zu klären wäre momentan der falsche Zeitpunkt. Die Hilfegebung ist aber die selbe, das bedeutet, dass ich die innere Hand abstelle, während ich mit dem Außenzügel die äußere Schulter begrenze, und ich begrenzend im Zügelkontakt bleibe. Wichtig ist, das Pferd im

Hals/Schulterbereich möglichst gerade zu halten, damit die Nasenlinie optisch zwischen den Vorderbeinen bleibt.

Was heißt aber „am Zügel bleiben“? Für mich bedeutet das, dass die ANLEHNUNG des Zügels am Nasenstück des Kappzaums in ihrer Intensität die gleiche bleibt, und ich dabei aber versuche, nicht hängen zu bleiben. Auch wenn das Pferd einige Kopfbewegungen macht, was häufig passiert. Sollte ich hängen bleiben, würde es augenblicklich mit Gegenmaßnahmen antworten, ausweichen, im Genick verkanten, oder ähnliches. Am besten „pendelt“ man sich mit einer leichten Armbewegung in die Bewegungen der Vorderbeine mit ein, hält gleichmäßigen Kontakt und reagiert, wie hier im Beispiel erklärt.



Ein Beispiel: Wir wollen mit diesem Pferd eine Rechtsvolte gehen, es läuft jedoch über die äußere, linke Schulter und hat wahrscheinlich ein schwaches rechtes Hinterbein, weshalb es mit diesem Hinterbein lieber schiebt und somit über die linke, äußere Schulter. Dh ich kralle mich in die Mähne mit der linken Hand fest und ziehe mit meinem abgestellten rechten Arm und geschlossenen Faust etwas nach rechts (nicht kruppwärts, sondern in die Richtung meiner rechten Schulter), wenn das Pferd das innere Vorderbein gerade vorschwingt, somit der Hals nach rechts pendelt. Meine rechte Hand macht somit diese Bewegung mit – der Kontakt am Kappzaum sollte gleich bleiben, nur zum Abwenden etwas verstärkt werden. Die äußere Faust bleibt gut geschlossen, begrenzt somit die äußere Schulter. Dann hebt das linke Vorderbein ab, hier sollte ich eine halbe Sekunde lang BEIDE Fäuste kurz öffnen und gleich wieder schließen, denn das rechte Vorderbein wird gleich wieder angehoben und vorgeführt werden und ich muss abermals mit der geschlossenen rechten Faust den inneren, rechten Zügel nach rechts ziehen, um beide Fäuste gleich beim Aufsetzen des rechten Vorderbeins wieder eine halbe Sekunde lang zu öffnen, also den nächsten Schritt (des linken Vorderbeins) rauszulassen. So lasse ich durch das Öffnen ein leichtes Halspendeln zu ohne hängenzubleiben.

Fehler: funktioniert das nicht so recht, stimmt das Timing nicht. Entweder ist das Öffnen oder Schließen zu lange oder im falschen Moment. Oder der innere Zügelzug ist zu deutlich und nicht mit dem äußeren korreliert oder umgekehrt. Oder man geht in seiner Zügelführung nicht mit dem rechts/links Halspendel mit und ruckelt dadurch am Kappzaumring bzw bremst!

Tipp Quadratvolten: Anfangs nur eine Viertelvolte gehen, dazwischen gerade für ein paar Meter und dabei die Hinterhandaktivität erhalten und den erreichten Schwung wieder in die nächste Viertelvolte mitnehmen, während man sich selbst wieder sortiert und bedacht wieder die nächste Viertelvolte in Angriff nimmt.

2

Wenn das Abwenden im Schritt gut klappt, dann kann ich dies im Trab versuchen.

ACHTUNG! Bitte anfangs nur ein paar Minuten daran arbeiten, da dies ein hohes Maß an Konzentration sowohl vom Pferd als auch von uns erfordert! Weniger ist mehr!

Erst wenn das Abwenden sicher, zumindest vorerst mit Viertelvolten, funktioniert, kann ich daran denken, die gleichen Handbewegungen nur etwas körperferner an der Doppellong (=DL) umzusetzen. Wohlgemerkt NICHT das korrekte Antraben, das übe ich lieber gezielter in der Handarbeit.

III. Die Doppellonge als nächster Schritt

Die Ausbildung sollte logisch aufgebaut werden, das bedeutet die Handarbeit fließt als Grundlage in die Longenarbeit/Doppellongenarbeit und diese wiederum in das Reiten ein. Die Handsignale sind somit immer die selben. Ich nutze fast ausschließlich den Kappzaum oder ein Stallhalfter, um dem Pferd, ohne das Maul oder die Zunge zu belasten, das richtige Bewegungsmuster zu erklären. Einen herkömmlichen Bauchgurt und ein sehr gut gleitendes leichtes dünnes Seil aus dem Baumarkt mit kleinen, leichten Karabinern nutze ich sehr gerne. Das Seil ist aber erheblich kürzer als herkömmliche DL, da ich anfangs näher am Pferd bin, sind die langen DL oft sehr störend.

Zuerst versuche ich, die Feineinstellung meiner Signale aus der Handarbeit in die DL-Arbeit im Schritt mitzunehmen, nötigenfalls nach zu justieren, um dann sogleich in den Trab zu wechseln. Das bedeutet, dass die Verschnallung ähnlich der Handarbeit sein sollte und auch die Wirkung der Zügelzüge.

Die Verschnallung

Analog zur Zügelhaltung des linken Zügels in der Handarbeit schnalle ich die DL bzw das Seil in den äußeren Ring des Kappzaums (oder Halfters) seitlich ein, fädle es IMMER durch den höheren Ring (wichtig) und führe das Seil dann direkt überm Rücken zu meiner Hand. Der innere Zügel geht direkt vom seitlichen, inneren Nasenring zu meiner anderen Hand (siehe Abbildung).



3

Ich halte beide Zügel in jeweils einer Hand und die Peitsche, anfangs auch meist nur eine lange Gerte in der anderen gemeinsam mit dem äußeren DL-Zügel.

Wichtig ist, dass man versucht, die Anlehnung an den Kappzaum an den veränderten Widerstand aufgrund der Führung über den Rücken anzupassen, der je nach Longenmaterial mehr oder weniger stark ist. Das bedeutet, ich muss in dem Fall mit der linken Hand vorsichtiger agieren, da ich schnell zuviel Zug am äußeren Ring ausübe und damit das Pferd nicht einrahme, sondern den Hals verkürze, es somit blockiere und zwar die linke Schulter in unserem Fall, mit erheblichen Auswirkungen auf den Rücken und die Hinterhand letztendlich. Auch aus diesem Grund der höheren Achtsamkeit mag ich die Seilvariante sehr, geht es doch um feine, wenn nötig deutliche Signalgebung aber keinesfalls um Kraft!

Anmerkung:

Der Ausbildungsweg sollte logisch aufgebaut werden, das bedeutet ein Baustein nach dem anderen. Funktioniert das Nachfolgende nicht, gehe ich wieder einen Schritt zurück und festige diesen Arbeitsschnitt besser.

Klappt es nach 2-3 Versuchen nicht, oder plötzlich nicht mehr, ist entweder meine Hilfengebung falsch, ungenügend oder es ist nicht die richtige Übung zum jetzigen Zeitpunkt oder das Pferd müde. In jedem Fall muss ich mir überlegen, anders vorzugehen, und eventuell das Training mit der DL heute einmal auszusetzen und die Handarbeit zB festigen oder normale Longenarbeit durchführen, da das Pferd heute einfach zu bewegungsfreudig ist.

IV. Warum und wann nutze ich diese Art der Verschnallung?

Im Korrektur- und Rehatraining heißt es, sehr anpassungsfähig sein zu können. Ich muss sehr rasch speziell was Muskel(ver)spannungen im Hals/Genickbereich betrifft, reagieren können, um das Pferd zu keinen weiteren Kompensationen zu zwingen.

Nachdem ich die Kiefergelenke, den Hals und auch ein wenig die Vorhand mit den Kau-Übungen im Stehen und Gehen gelockert habe (siehe auch meine youtube Videos oder mein Buch „Korrektur- und Reha-Training“) versuche ich immer, das Pferd von hinten nach vorne aufzubauen, das bedeutet, das Becken zu korrigieren, es auf der Wirbelsäule auszurichten, damit es physiologisch möglichst gerade am Kreuzbein aufsitzt. In der Praxis und sehr abhängig von den Verspannungen und Blockierungen bzw der Beckenstellung ist dies ein oft wochen- eher monatelanger Weg, die starke Beckenmuskulatur gemeinsam mit den daraus resultierenden verspannten Muskeln anderer Regionen zu lockern. Erst wenn sämtliche Muskeln gelockert, gelöst und andere wieder adäquat arbeitsfähig sind, kann sich das Becken ausrichten und die Hinterbeine beginnen, wieder korrekt bzw physiologisch zu arbeiten.

4

Die Hufe müssen diesen neuen Bewegungslinien laufend angepasst werden bzw. muss man ihnen aber auch der Zahnkontrolle größte Aufmerksamkeit widmen.

Als Zwischenschritt ist es daher unumgänglich, dass ich den Hals als Werkzeug einfach leicht dorthin biege, damit das Becken keine Ausgleichsbewegung machen muss und sich so die falschen Muskeln zurückbilden, während die korrekten ausgebildet werden. Dieser Prozess ist ein sehr anstrengender und oft mühsamer Weg der kleinen Schritte. Fast immer halten nämlich die Rumpfräger sehr deutlich den Brustkorb in einer bestimmten Stellung/Rotation massiv fest, weswegen diese Halsbiegungen (zumeist Außenbiegung) so wichtig ist, damit sich das ganze Pferd nicht verdrehen und das Genick und/oder das Becken diese Ausgleichsbewegung machen muss. Die Außenbiegung im Hals auf gerader wie gebogener Linie ermöglichen eine bessere Schulterfreiheit und damit ein erleichtertes Vorschwingen des gleichseitigen Hinterbeins.

Die Doppellonge ist nach der Handarbeit ein wunderbares Hilfsmittel, das Pferd, das ich durch die Hand- und Longenarbeit zuerst gelöst und „lang“ in der Wirbelsäule aufgedehnt habe, wieder zu schließen und zwar von hinten nach vorne. Ich begrenze die Länge des Halses durch gleichmäßige Anlehnung im wahrsten Sinne des Wortes an der Nase (daher Kappzaum oder Halfter). Die Aktivität der Hinterhand hatte ich an der Longe bereits gut etabliert, jetzt gilt es diesen Schub von mehr vorwärts in mehr aufwärts zu kanalisieren.

Dies bedeutet, dass ich die Halsbiegung, den Durchmesser des Zirkels bzw der Volte so einstelle, dass das Pferd einerseits mit der Hinterhand gut aktiv bleibt, die Aktivität aber nicht über die Schulter rausgelassen wird, sondern zum Anheben des Brustkorbes verwendet wird. Dazu muss ich fast

ständig mit meinen Händen, den Kontakt zur Nase zwar gleich im Zug halten, jedoch durch das „Lenken“, sprich die Veränderung des Halses bzw die Biegung, den Schub der Hinterhand immer möglichst zum Brustbein hinleiten. Mache ich das nicht fließend und reagiere auf die Hinterhandaktivität, verkantet es sich augenblicklich wieder im Körper und beginnt erneut, sich zu verdrehen.

Dies bedeutet aber auch, dass ich keine runden Kreise gehe, sondern sehr oft wie ziellos durchs Viereck trabe. Defacto reagiere ich nur auf die Bedürfnisse des Pferdes, damit ich es nicht zum Kompensieren veranlasse. Was bedeutet, 3 Takte Trab auf der Volte, Brustkorb kann angehoben werden, es wird zu anstrengend, Pferd will über die äußere Schulter schieben, ich richte Pferd sofort gerade, Schub bleibt erhalten ohne Verdrehen des Brustkorbes, nach ein paar geraden Trabritten gehe ich erneut in eine Viertelvolte oder vielleicht sogar halbe Volte mit leicht angehobenem Brustkorb.

V. Warum Trab und nicht Schritt?

Der Schritt ist eine sehr schwierige, fehleranfällige Gangart und erfordert viel Wissen, Erfahrung und großes Geschick des Ausbildners. Der Trab ist daher die beste Gangart, um das Pferd über den Schwung und den Schub geradezurichten und so die Diagonalität der Bewegungen anzugleichen, somit rechts hinten zu links vorne und links hinten zu rechts vorne.

Man kann in der Anlehnung mit dem Lenken bzw. dem leichten Halsbiegen den Schub des Hinterbeins erleichtern oder erschweren.

In unserem Beispiel läuft das Pferd gerne über die linke Schulter, daher werde ich auf einem Zirkel auf der linken Hand etwas mehr Zug am linken Zügel aufnehmen und halten, während ich das linke Hinterbein mit der Gerte oder Stimme mehr zum diagonalen rechten Vorderbein aktiviere, langsam Zug und Schub steigern. Das Pferd richtet sich somit, anfangs nur für ein paar Trabritte, in der Wirbelsäule gerader. Dann spüre ich starken Gegenzug des Pferdes an meiner linken Hand – ich gebe sofort links nach, gib ihm eine Pause von dieser Korrektur, indem es den Hals deutlich in Rechtsbiegung (Halsaußenbiegung) begibt, während es gerade läuft, die Wendung also unterbricht. Abermals nehme ich mit meiner linken Hand mehr Kontakt am Zügel auf, gleichzeitig ein wenig mehr Schub links hinten, das Pferd richtet sich wieder in der Wirbelsäule gerader für ein paar Trabtake, ermüdet wieder, ich lasse es abermals in eine gute Rechtsbiegung laufen und versuche nochmals, diese Übung, bevor ich es Schritt gehen und entspannen lasse oder die Seite wechsle.

5

Die Pausen (= Halsaußenbiegung) während der Korrekturmaßnahmen, dem Geraderichten, sind enorm wichtig!

Jetzt auf der rechten Hand (Achtung umschnallen nicht vergessen) verhält es sich völlig anders. Unser Pferd wird auch hier über die linke Schulter laufen wollen, daher denke ich sofort an die Viertelvolten, handhabe ich die Zugverteilung wie im Schritt. Reagiert mein Pferd plötzlich nicht mehr auf die äußere Begrenzung – ich hab wieder generell mehr Zug auf meinem linken Zügel, oder es verdreht sich völlig – sofort pausieren. Wobei die Pause sich hier anders gestaltet. Gebe ich hier mit dem linken Zügel zuviel nach, wird das Pferd meist sofort über die Schulter laufen, das wäre ein falsches Signal und das falsche Bewegungsmuster möchte ich keinesfalls bewusst triggern. Daher sind die Pausen vom Vorwärts geprägt, ich gebe mit beiden Händen gut nach, gib gleichzeitig mehr Schub, laufe gerade mit und das Pferd streckt sich zum „Gebiss“ bzw in die Hand und dehnt sich sehr gut durch und das nur für ein paar Trabritte. Schaffe ich die Geschwindigkeit nicht mehr, fang ich einfach mein Pferd wieder ein, nehme abermals links mehr Kontakt auf und beginne mit den Viertelvolten. Vielleicht schaffe ich nur 1 oder 2 bevor sich das Pferd wieder zu verdrehen beginnt und eine Schub-Pause braucht. Auch gehe ich dann gerne nach ein paar Versuchen in den Schritt (man muss recht viel mitlaufen) und geb uns beiden eine Verschnaufpause, bevor ich die Viertelvolten-Abwende-Übung im Trab erneut durchführe oder wechsle danach die Seite.

Rechtzeitig das Training beenden, oft nach 10 Min.! Kürzer ist effektiver und nachhaltiger!

Unser Beispiel entspricht dem Pferd am Foto, jedoch gibt es, je nach Kompensationen, Verletzungen und Schwerpunkt der Verspannungen natürlich noch andere, ähnliche Reaktionen, aber im Grunde reagieren alle Pferde wie beschrieben.

Ich möchte den Rat geben, falls es nicht so läuft, einfach zu reflektieren, sich selbst auf Video aufzunehmen, die Intensität bzw. die Länge des Trainings zu überdenken, die Handaktivität zu variieren, mich mit noch kleineren Trainingsschritten zufrieden geben, bis man den Zugang gefunden hat. Wichtig sind dabei auch immer die Hufe, ihre innere/äußere Hufbalance, high/low heel der Vorderhufe (einer höher, einer flacher), aber auch der Hinterhufe, und die Zahnbehandlungen nie vergessen, da diese funktionelle Verbindung sehr viel Einfluss auf die Bewegung hat und natürlich auch immer an die Haltungsform denken. All diese Faktoren können maßgeblich für Verspannungen und falsche Bewegungsmuster, wie ich sie oft in der Praxis vorfinde, natürlich neben erlittenen Verletzungen, verantwortlich sein.

Gutes Gelingen!

Claudia Benedela