
CLAUDIA BENEDELA

KORREKTUR– UND REHABILITATIONSTRAINING

DIE KLASSISCHE DRESSUR
ANGEWANDT IN ALL IHREN FACETTEN

Trainingsansätze – Trainingsbeispiele – Fallberichte

Jänner 2020

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis.....	3
<i>Widmung</i>	7
Wenn ich das früher gewusst hätte	8
Die nuancierte Anwendung der klassischen Dressur	9
Grundsätzliche Vorgehensweise.....	11
Genickstellung - 1. Stellung und 2. Stellung.....	11
Zwiebeltheorie – oder wie bauen sich Kompensationen auf	14
Krücken halten aufgebaute Kompensationen am Leben.....	14
Hufe – ein Quell für Probleme, Schmerzen, Kompensationen	16
Mein Werkzeugkoffer – die Grundausrüstung.....	19
Kauübungen.....	19
Hals-Aussenbiegung.....	20
Halsbasisverschieben.....	20
Lockern der Halsmuskulatur durch Pumpen in der Bewegung	21
Ovale, 4 – Eck und 8 – Eck Volten	22
Steigbügeltritt.....	22
Die gymnastizierende Handarbeit	22
Das Longentraining	23
Das richtige Tempo – der richtige Takt	25
Welchen Takt bzw. welches Tempo benötigt mein Pferd?	26
Trainingsvorschläge für Sinnvolles Aufwärmen	26
Reite Dein Pferd vorwärts und richte es gerade!	28
Der Korrektur(Dreh)sitz und das Vorwärts	29
Trainingsleitfaden bei Körperlichen Besonderheiten.....	31
Training nach Pferdetyp?.....	31
Wie trainiere ich die Rumpfräger – oder wie schädlich ist das Vorwärts-Abwärts	32
Wechselwirkung Zähne und Körper.....	33
Pferd ist hinten überbaut	34
Pferd ist vorne überbaut.....	34

Hypermobiles Pferd – weiches Bindegewebe	35
Pferd mit Axthieb bzw instabiler Halsbasis.....	36
Pferd mit harter oder weicher Federung.....	37
Brustkorbtrotation	38
Beckenschiefstand	39
Trageerschöpfung und Karpfenrücken	40
Pferde mit PSSM- und ähnlichen Symptomen.....	41
Head Shaker.....	42
Trainingsansätze beim Reha-Training.....	45
Trainingsvorschläge bei Verletzungen	46
Fesselträgerschaden	47
Kniewerletzung.....	51
Hufrollen Syndrom.....	52
Durchtrittigkeit und DSLD	55
Hufrehe.....	55
Neue Trainingsmethoden – warum das Rad neu erfinden?	58
Diverse Trainingsmethoden – gut oder schlecht?	58
Der Cervico-Thorakaler-Übergang	61
Halsbiegung – Nutzen oder Schaden?	62
Fazit - Meine Trainingsphilosophie.....	63
Meine Lieblingssätze im Unterricht – kurz zusammengefasst.....	63
Einige Videolinks	66
Artikel – Sammlung.....	67
Eindecken oder doch nicht?	67
Das Dauertreiben und die Folgen	67
Longier Time is now	69
"Na schau, die Sitzschulung war heute genial,	70
Älteres Schweres Warmblut – Lahm! Aber was war die Ursache?.....	71
Fortsetzung Älteres Schweres Warmblut ...	72
Augenschulen – periphere Sicht bringt Klarheit	73
Rollentausch von Trainerin und Reiterin	75
Stolpern mit den Vorderbeine - Lösen der Rumpfräger.....	76
Rumpfräger Verspannungen – ein Tipp zum Lösen.....	77
Wenn Schonen wegen Lahmheit der falsche Ansatz ist	78

Pferd setzt mich immer nach rechts.....	79
Wenn der Sitz durch Seitengang verloren geht	81
Die Intelligenz der Pferde	81
Schulterherein zum Aufwärmen – Falsch oder Richtig? Teil 1.....	83
Schulterherein zum Aufwärmen – Falsch oder Richtig? Teil 2.....	84
Abstimmung der Vorhand auf die Hinterhand	85
Beckenschiefstellung – Korrekturbeispiel (Video)	86
Lende verspannt – ISG Probleme, lahmt schon länger	87
Neuer Pferdepatient – wie beginne ich, wo setze ich an?.....	88
Kopf/Halshöhe – welche ist die richtige?	90
Kalte Nächte setzen älteren oder Reha-Pferden oft zu	91
Spannritze der Vorderbeine – Zucht oder Antrainiert?	92
Hufstellung und ihre Auswirkungen - Allgemein	94
Hufstellung und ihre Auswirkungen - Vorgeschichte	96
Blindes Pferd – Reaktion zeigt, ob meine Hilfe auch angenommen werden kann	97
Lahmen – Suche nach der Ursache – Sattel!!	98
Aufwärmen im Schritt – Kleine Anleitung.....	100
Lösungsphase gehört vor der Arbeitsphase	101
Die Hinterhand hat 2 Motoren!.....	102
"Weg von der Theorie - Hin zur Praxis"	104
Diagnose-Werkzeug Klassische Lektionen - Problemzone Genick.....	104
Zähne – Hufe – Halsbiegung – eine abhängige Funktionalität	105
Korrekte Bewegungsabfolge von Kiefer, Hals, Brustkorb	106
Die 8-er Übung (Video)	107
Flüssiges Abwenden in eine Wendung - was das mit der Aktivität der Hinterbeine zu tun hat?.....	108
Die Volte oder kleine Tour im Schritt	109
Zügelaufnahme - Pferd legt sich sofort stark auf linke, innere Schulter, fällt deutlich nach innen, reißt Kopf hoch	111
Richtiges Aufwärmen um Verletzungen zu vermeiden - so wichtig gerade in der Übergangszeit!.....	112
Problem "über die Schulterlaufen" -> Trageschwäche der Hinterhand?	114
Der Pferdehals als Instrument (Video)	115
Dehnungs-, Arbeits- oder erschöpfte Haltung - (Video).....	116
Hypermobile, instabile Pferde – wie trainieren?.....	116
Longieren – wie ich es durchführe (Videos)	117
Schrittarbeit ist Präzisionsarbeit.....	117

WIDMUNG

Dieses Buch ist eine Sammlung meiner Erfahrungen im Reha- und Korrekturtraining mit keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Leben ist Bewegung und Bewegung heilt, darum darf es zu keinem Stillstand im Geiste wie im Körper kommen.

In großer Dankbarkeit widme ich es daher all den Pferdebesitzern, die mir vertraut und ihren wunderbaren Pferden, die sich in meine Hände begeben haben und mir durch ihre Geduld, ihr Durchhaltevermögen, ihre manches Mal sehr deutlichen Signale gezeigt haben, dass ohne Geist kein Körper sein kann. Kein Training Früchte trägt, wenn das Pferd nicht zur Mitarbeit bereit ist. Pferde haben mich Gelassenheit, Demut und respektvollen Umgang gelehrt. Sie haben mich dahin gebracht, wo ich jetzt bin – und das meine ich nicht nur technisch, sondern vorallem auch menschlich. Immer die mahnenden Worte im Hinterkopf behaltend:

Gewalt beginnt, wo Wissen endet!

Da ich mein Wissen sehr gerne einer guten Sache zur Verfügung stelle, ersuche ich jeden, der dieses Buch lesen möchte, um eine Spende, mit der ich mir bekannte Tierschutzprojekte unterstützen werde. Der gesamten Erlös wird somit zu 100% weitergegeben. Im Namen aller beschenkten, notleidenden Tiere samt ihren zumeist freiwilligen Rettern, die mit Herzblut dabei sind, bedanke ich mich bei euch sehr herzlich dafür.

Claudia Benedela
www.la-yarda.at