



Losgelassenheit

Szenen einer sinnvollen Longen-Arbeit: Dressurausbilder Horst Becker, Experte für moderne Trainings-Lehre im Reitsport.



Versammlung



Takt



Kommunikation

Zum richtigen Longieren gehört korrekte Ausrüstung.



Lektionen

Wer glaubt, seinem Pferd einen Gefallen zu tun, wenn er es an der Longe abgasen lässt, irrt. Wie **Longieren** zu einer nützlichen Arbeit wird, die auch zu mehr Spaß im Sattel führt, erklärt Ausbilder **HORST BECKER**.

Ist Longieren schädlich? Eine viel diskutierte Frage. Die einen sehen es als sinnvolle Ergänzung zur Arbeit unterm Sattel an. Die anderen halten es für Gelenke belastenden Unsinn.

Kritiker des Longierens haben durchaus Recht, wenn man die gängige Praxis sieht: Das sind häufig zu schnell laufende Pferde, die sich in die Kurve legen, gegen die Schwerkraft stemmen. Dass sie dabei oft wegrutschen führt leider nicht zum Hinterfragen des Tempos, sondern meist zu Kritik am Hallenboden. Man sieht Pferde, deren Ausdruck nicht durch Schubkraft, sondern durch Fliehkraft entsteht, deren Takt nicht von souveräner Kraft bestimmt ist, sondern von hektischem Getrappel.

Oft sieht man dazu noch einen falsch sitzenden, an den Dornfortsetzen klemmenden Arbeitsgurt mit falsch verpasstem Hilfszügel. Oder die Pferde laufen ganz ohne, um ihnen eine natürliche Freiheit zu geben. Beide Varianten sind nicht hilfreich, um das Pferd zu unterstützen, seine Harmonie in der Bewegung zu finden. Und das sollte immer das erste Ziel einer Trainingseinheit sein, egal ob unterm Sattel oder an der Longe.

Über Tempo schwächt

Denken wir an einen Jogger: Läuft der über sein richtiges Tempo, geht der Sauerstoffbedarf der Muskeln hoch. Der Atemrhythmus steigt höher als der Bewegungsrhythmus. Es gibt eine Disharmonie im

Körper, der Muskel beginnt zu verkrampfen. Die Atmung wird unrund, es fehlt Sauerstoff, der Jogger verspannt, bringt keine Leistung mehr. Genau das passiert bei einem Pferd. Nur mit dem Unterschied, dass ein Fluchtier ein Notfallprogramm besitzt und dieses dann aktiv wird, wenn das Pferd unlocker, schlecht balanciert und hektisch läuft.

Kraft entwickeln

Richtige Longenarbeit aber ist ein wichtiges Element jeglicher Arbeit mit Pferden. Sie empfiehlt sich gerade vor dem Anreiten eines jungen Pferdes zum Muskelaufbau und für alle Phasen seiner weiteren Ausbildung. Denn hat das Pferd genügend Kraft, wird es den Reiter zufriedener tragen, kann über mehr Lockerheit verfügen und mit mehr Ausdruck glänzen.

Alles, wonach der Reiter strebt, ergibt sich leicht, wenn die Suche nach der Harmonie in der Bewegung den Weg des Trainings bestimmt. Dann entsteht der sogenannte Takt und Schwung. Takt ist die gleichmäßige Bewegung in Raum und Zeit. Das bedeutet, das Bein des Pferdes wird im gleichen Maße angehoben wie vorgestreckt. Reitet man zu schnell, hat das Pferd keine Zeit, sein Bein anzuheben, also auch keine Höhe, um es mit Ausdruck zu strecken.

Hinzu kommt, dass eine langsame Bewegung den ganzen Muskel locker beansprucht und eine schnelle nur die äußeren Fasern spannt. Das bedeutet: Eine langsame

Bewegung erzeugt Kraft für eine schnelle Bewegung. So werden gerade Rennpferde im Training langsam geritten, um genügend Schnellkraft für das Rennen zu entwickeln. Fazit: Oft fehlt dem Pferd die nötige Kraft und nicht nur die nötigen Lockerheit. Hat es diese Kraft, kann es sich selbst helfen, wenn die nötige Technik noch fehlt. Außerdem verfügt es so über genug Energie und die Kondition daran zu arbeiten, sich entspannt mit der geforderten Aufgabe auseinander zu setzen.

Und auch Schwung entsteht nicht durch Anlauf nehmen, Schwungholen durch Geschwindigkeit, sondern durch positive Spannung zwischen beugender und streckender Muskulatur. Und alle technischen Kriterien lassen sich mit einer gut trainierten Muskulatur, die über Kraft-Reserven verfügt, leicht erreichen.

Muskeln aufbauen

Kraft und Ausdauertraining spielt aber in unserer Reitlehre nur eine sehr untergeordnete Rolle. Warum eigentlich? Die Arbeitszeit eines Pferdes um 1900 war etwa fünfmal länger als heute. Das Springpferd meines Großvaters zum Beispiel arbeitete am Tag so viel wie ein heutiges mittelklassiges Sportpferd in der ganzen Woche. Für einen vernünftigen Muskelaufbau ist das aber viel zu wenig.

Um aus einem Grasfresser ein Reitpferd zu machen, bedarf es des Umbaus der Muskulatur. Die Rückenmuskulatur muss locker sein, die eh zu



WWW.SONNENREITER.DE

ERLEBEN SIE UNSERE AKTUELLEN MODETRENDS

FREIZEIT-, OUTDOOR-, UND REITBEKLEIDUNG

schnittatelier elta nova GmbH
Schulten-Sundern 6
48432 Rheine-Mesum
Tel.: 0 59 75 / 92 94 14
Fax.: 0 59 75 / 92 94 20
E-Mail: mode@sonnenreiter.de



Vorsicht Schleudergefahr

kleine Bauchmuskulatur maximal aufgebaut werden. Lockern kann man im Schritt und Trab – man erreicht aber keinen nennenswerten Muskelaufbau. Im Schritt baut das Pferd zwar Muskulatur auf, aber ohne an der natürlichen Disharmonie zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur etwas zu ändern. Das geschieht nur im Galopp. Ziel für ein durchschnittlich gerittenes Freizeitpferd sind 20 bis 30 Minuten Galopp (natürlich nicht nonstop, sondern mit Pausen) in einer Trainingseinheit. Unterm Sattel oder an der Longe, mindestens drei bis vier Mal pro Woche. Das ist zu vergleichen mit hundert Situps beim Menschen. Übrigens: Die meisten Bandscheibenvorfälle beim Menschen haben ihre Ursache in zu schwacher Muskulatur. In der Reiterszene würden Physiotherapie und Osteopathie verschwinden bzw. stark zurückgehen, wenn die Reiter von Trab zu Galopp als Hauptgangart wechseln würden. In der Regel ist auch der Trab nach dem Galopp besser als davor, und auch Seitengänge lassen sich im Galopp am besten erarbeiten.

Wie bei Circus Knie

Ein Pferd richtig longieren ist eine Kunst – aber auch keine Hexerei. Vor 15 Jahren habe ich im Circus Knie das Longen-ABC gelernt. Wir haben damals dreijährige Friesenhengste longiert, mit Fokus auf die Kommunikation. Das bedeutet, sie lernten das Hereinkommen und wieder hinaus auf den Hufschlag gehen, Kommandos für die Grundgangarten, Anhalten, langsa-



Horst Becker, Autor von Das athletische Pferd (Cadmos Verlag), bringt jetzt auch eine DVD heraus. Nächste Messe-Auftritte mit dem Expertenforum Pferdegerecht: 25.-29. Juli, EuroCheval, 25.-26. August, Verdiana. Infos www.horstbecker.com

mer und schneller gehen, Volte, Rückwärtsrichten und ihren Namen, so dass man sie auch in der Gruppe einzeln ansprechen konnte. Es ist wichtig, dass das Pferd seine Kommandos kennt und respektiert, sonst kann der Ausbilder das Pferd nicht führen in der Arbeit. Das geschieht einerseits durch konsequente Körpersprache, andererseits durch konsequente kurze, in der Emotion richtig betonte Stimmkommandos. Die Arbeit begann am Kappzaum und später kam der Arbeitsgurt und die Ausbindezügel dazu. Ein Arbeitsgurt sollte passen wie ein Sattel. Klemmt oder drückt der Gurt die Dornvorsätze, lässt sich das Pferd nicht los und geht nicht über den Rücken – die Longenarbeit kann so keinen wirklich positiven Trainingseffekt haben. Das gleiche gilt für die Ausbindung. Ihre Aufgabe ist nicht, das Pferd in die vom Ausbilder gewünschte Form zu zwingen, sondern das Pferd erarbeitet sich seinen Rahmen selbst mit der Zeit. Man fängt so lang ausgebund-

den an, dass das Pferd gerade noch Verbindung zum Hilfszügel halten kann. Es macht keinen Sinn, ohne Ausbindung zu arbeiten, um dem Pferd Freiheit zu geben. Im Gegenteil, das ist sogar kontraproduktiv. Das Pferd kann sich nicht selbst korrekt gerade machen, sondern nimmt Schonhaltungen an, die durch die einseitige, falsche Belastung zu Verspannung statt Entspannung führen. Zügelanlehnung ist wie ein Spiegel für das Licht. Sie lässt die Bewegungsenergie zurück schwingen in den Körper des Pferdes und kann so für den nächsten Schritt wieder verwendet werden. Die Bewegungsenergie geht nicht nach vorn verloren, was dem Pferd die Arbeit sehr anstrengend macht. Bei sehr empfindlichen Pferden sollte man am Anfang keinen Ausbindezügel verwenden, sondern einen Gymnastikzügel in Lauferverschnallung. Der hat den Vorteil, sensibel die Anlehnung zu simulieren, aber gleichzeitig und gleichseitig dem Pferd alle Freiheit zu lassen – wie eine feine Reiterhand eben. Später trainiert man das mit

einem Ausbinder weiter, um das Pferd auch an klare feste Anlehnung zu gewöhnen. Für das Krafttraining an der Longe wählt man dann wieder den Gymnastikzügel. Lauferverschnallung lösen, in Genickverschnallung arbeiten. Ein Vorteil des Gymnastikzügels ist, dass er dem Pferd, auch wenn es noch in Außenstellung laufen will, eine flexible Anlehnung gibt.

Nicht schleudern

Wichtige Grundsätze für das Training: Das Pferd an der Longe arbeiten, nicht schleudern! In der Ruhe liegt die Kraft. • Man sollte Ausdruck nicht mit aus Fliehkraft ohne aus Rückentätigkeit entstandener Bewegung verwechseln. Pferde an der Longe rennen lassen und müde machen, ist Dilettantismus und hat mit pferdegerechtem Training nichts zu tun. • Arbeitstempo ist nicht das Wunschtempo von Reiter, Richter oder Reitlehrer, sondern das Tempo, in dem das Pferd rund und harmonisch arbeitet. • In vielen Reithallen ist Longieren zum Schutz der Böden verboten. Gäbe es nur richtiges Longieren, wäre das nicht nötig. Denn ein korrekt longiertes Pferd gräbt nicht. Und wenn der Longenführer pro Runde seine Zirkel immer etwas verschiebt, wird der Boden nicht stärker belastet als beim Reiten. Über die konsequent erarbeitete Kommunikation ist der Longenführer in der Lage, das Tempo jederzeit fein zu bestimmen und zwar von Anfang an. Die Arbeit beginnt im Schritt. Wir brauchen an der

Longe einen ruhigen, gleichmäßigen, leicht versammelten Schritt, in dem das Pferd konzentriert schreitet. Daraus lässt sich ein gut balancierter, aber ruhiger eher gejoggtter Trab erarbeiten, und nur so kommt man in einen ruhigen, balancierten lockeren Galopp. Von großer Bedeutung für den Erfolg oder Misserfolg eines Longetrainings ist es, mit der richtigen Hand, also Richtung, zum Lösen zu beginnen. Jedes Pferd hat eine hohle Seite, auf der es sich für den Reiter im Schritt und Trab besser anfühlt als auf der nicht hohlen, auf der es sich schlechter biegen und stellen lässt. Fragt man das Pferd, so würde es im Gegensatz zur Einschätzung seines Reiters die nicht hohle Seite als die bessere nennen. Denn da kann es besser galoppieren.

Die richtige Seite

Die Erklärung ist simpel: Auf der hohlen Seite ist die Muskulatur zu kurz, also verspannt. Das Pferd ist dadurch immer gebogen und lässt sich leichter nach innen biegen und stellen. Auf der anderen Hand ist die innere Muskulatur länger, also kann das Pferd besser galoppieren. Denn für den Galopp ist die Dehnfähigkeit der inneren Muskulatur wichtig. Das bedeutet, dass wir unser Training immer auf der hohlen Seite des Pferdes beginnen, um durch die Arbeit den Muskel anzuwärmen und dadurch lockerer und dehnfähiger zu machen. Das Pferd kann sich auf der nicht-hohlen Hand nicht biegen, weil sich die innere Seite nicht zusammenzieht, sondern weil die äußere nicht nachgibt – ein wesentlicher Unterschied.

Experten-Tipp

Unsere Arbeit kann nur zum Erfolg führen, wenn die Muskulatur des Pferdes entsprechend aufgebaut wird. Dabei ist das Longentraining ein wichtiger Helfer. Wichtig ist, dass der, der sein Pferd longiert, weiß was er tut. Dazu sollte man sich von einem erfahrenen Trainer anleiten lassen. Es gibt zwar sinnvolle Literatur, aber die ersetzt eine korrekte Anleitung nicht. Die häufigsten Fehler beim Longieren: zu enges und oder falsches Ausbinden, zu enges Longieren, falsche Böden. Oft wird hauptsächlich im Trab longiert und das viel zu schnell. Der Effekt ist eine Überlastung des inneren Hinterbeins (dieses wird zur Balance zu weit nach innen und vorne genommen) und „Rennen“ auf der Vorhand. Die äußere Vorhand muss dabei im Schulterbereich extrem in Dehnung gebracht werden, um das Tempo umzusetzen. Durch zu enges Ausbinden kann das Pferd keine Balance finden, stützt sich auf dem Gebiss und den Ausbindern ab. Das wirkt sich auf den Bandapparat von Nackenband bis Oberdornfortsatzband aus. Die Folge: Es wird keine Muskulatur aufgebaut, sondern abgebaut und verspannt.

ESTHER WEBER-VOIGT
Osteopathin und Physiotherapeutin, Inhaberin des Lehrzentrums EWV in Walldorf.
www.esther-weber-voigt.de



SYMPHONIE DER HENGSTE

„Musicalmelodien bei Nacht“



Spots an – die vierbeinigen Stars des Landgestüts glamourös im Scheinwerferlicht begleitet von einem Live-Orchester unter freiem Sternenhimmel!

Freitag, 10. August 2012

Samstag, 11. August 2012, jeweils um 20 Uhr

Infos auf www.landgestuet.nrw.de · Tickets unter 0180-5544888 (0,14 €/ Min.)

BERGER GmbH
Alles rund ums Pferd

Erstklassig. Langlebig. Sicher.
Von der Beratung und Lieferung bis zur Montage alles aus einer Hand – vertrauen Sie den Spezialisten für Koppelzäune und Reitanlagenbau.

ADRESSE Riether Str. 96 48317 Drensteinfurt
TELEFON 0 25 08 / 9 93 28 77
FAX 0 25 08 / 9 93 28 78

MOBIL 0 171 / 5 33 68 30
E-MAIL info@zaunbau-berger.de
INTERNET www.zaunbau-berger.de

Besuchen Sie uns gern auf dem CHIO.

TETE – Reitsport

Sattelverkauf * alle gängigen Marken

Sattelservice * Ändern – Anpassen – Reparieren

Sattelmobil * Service vor Ort – Termine nach Vereinbarung

Freitage D1 Stützpunkthändler 0171-772 6882

TETE

www.tete-reitsport.de

TETE-Reitsport
Bonsfelder Str. 93
42555 Vellbert-Nierenhof
Tel.: 02052-9272059

Majestic ANDALUSIANS

www.majestic-andalusians.com
info@majestic-andalusians.com
Tel. 0172 859 0122

CENTRO DE CABALLOS DE PURA RAZA ESPANOLA

30 % RABATT ZUM 80.

Mein Dankeschön an Sie zu meinem 80. Geburtstag:
30 Prozent Rabatt für Ihren Einkauf am 29. und 30. Juni.
HODIBE, Horst-Dieter Beyer, Kevelaerer Str.10a, 50733 Köln
Geöffnet: Montags-Freitags 10–18.30 Uhr, Samtags bis 14 Uhr.
Tel. 0221-7603313, www.reitsport-hodibe.de