

Equikinetik – Pferde effektiv longieren von Alexandra Schmid

Alexandra Schmid, Pferdetrainerin und gemeinsam mit Michael Geitner Autorin des Equikinetik Buches, gibt für die Tölt.Knoten Leser eine Einführung in dieses außergewöhnliche Longier-Programm.

Unsere Freizeitpferde sind die Pferde, die wohl am meisten leisten müssen. Mama in der Hausfrauengruppe brav durch die Stunde bringen, das Töchterchen will am Wochenende aufs Turnier - und gehillt ausreiten, ohne dass nur mit dem Ohr gezuckt wird, das erwartet man sowieso. Wir haben eine ganze Menge Erwartungen an unsere Pferde, die die meisten auch erfüllen.



Wir allerdings sind in der Pflicht, dass unserer Pferde diese Leistungen auch erbringen können. Natürlich möchte jeder für sein Pferd das Beste. Das bedeutet jedoch nicht nur ein gutes Futtermanagement, einen ordentlich angepassten Sattel und eine artgerechte Haltung. Bananenleckerlie und die neuste Schabracke in der Farbe „Lime“ mit „Bling Bling“ sind nur nette Beiwerke.

Ein Pferd braucht – um gesund zu bleiben und die gestellten Anforderungen überhaupt erfüllen zu können – eine gute Muskulatur. Oft fehlt es den Pferden daran, obwohl die Muskulatur so dringend benötigt wird, um uns Reiter tragen zu können. Wie wir mittlerweile alle wissen, hat die Natur unsere Pferde nicht unbedingt dazu gemacht, dass wir auf ihrem Rücken durch die Lande streifen. Leider hat die Evolution bei Pferden auch vergessen, die Fähigkeit des Sprechens einzubauen, sodass diese uns auf verbalem Wege nicht mitteilen können, wenn sie erschöpft sind und es überall schmerzt.

Der Bauch hängt nach unten, das Pferd hat sich angewöhnt auf Sparflamme zu laufen, um das Gewicht des Reiters zu kompensieren. Vielen solcher Pferde fehlt es einfach an der nötigen Kraft, den Reiter tragen zu können, da die Muskulatur unterentwickelt ist und zu unkoordiniert eingesetzt wird. Die Muskeln, die ein Pferd dazu benötigt, nennt man

Tragemuskulatur. Dazu sind vor allem eine kräftige Hinterhand, eine schön ausgeprägte Oberlinie des Halses, gute Bauchmuskeln und ein tatsächlich vorhandener und arbeitender Rückenmuskel nötig – der eine reine Bewegungsfunktion hat und keine Haltearbeit leistet.



Wie aber nun dem Pferd die nötigen „Muckis“ antrainieren?

Durch sinnvolle gezielte Arbeit, die die ganze Muskulatur beansprucht und damit aufbaut. Notwendige Voraussetzung ist, dass das Pferd gleichmäßig läuft. Das bedeutet, es sollte geradegerichtet gearbeitet

werden. Das hört sich alles zuerst einmal sehr kompliziert an. Es gibt etliche sinnvolle Möglichkeiten, dafür zu sorgen, dass das Pferd eine schöne Tragemuskulatur entwickelt. Eine davon ist das Longieren. Longiert wird irgendwie überall. Oft ist es aber so, dass das Pferd auf einem 18 m Zirkel seiner natürlichen Schiefe hilflos ausgeliefert ist. Der Zirkel ist viel zu groß um eine stabile Kontinuität zu erreichen. Man hofft dann, dass Ausbinder oder Hilfszügel dem Abhilfe schaffen würden – was allerdings nicht der Fall ist!

Das Pferd sieht in seinen Ausbindern zwar „nett eingebettet“ aus, jedoch lernt es so nicht, sich auszubalancieren, geschweige denn an der Longe gerade zu werden. Häufig sind die Ausbinder dann zu allem Überfluss noch viel zu kurz verschnallt. Das Pferd hat keine Chance, die richtige Haltung zu finden. Gefährlich kann es sogar werden, wenn sich das Pferd daran gewöhnt, ausgebunden zu werden. Es ist auf die Ausbindehilfen angewiesen und kann ohne diese nicht mehr alleine laufen. Schnallt man die Hilfszügel aus, bricht für das Pferd ein gewohnter Faktor weg und es könnte, wenn dann noch ein unausbalancierter Reiter getragen werden muss, durchaus mal heftig reagieren.

Tempo?

Zudem werden viele Pferde oft in einem viel zu hohem Tempo longiert, so dass sie gar keine Chance haben, sich auszubalancieren und geradegerichtet auf gebogener Linie zu laufen.

Und genau das sollten unsere Pferde können.

Die Kreise, die in einer Halle gezogen werden, sind oft alles andere als gleichmäßig. Wir sind eben leider häufig nicht in der Lage, dieses Gleichmaß in einer 20x40m Halle zu erreichen. Unserem Pferd bieten sich viel zu viele Möglichkeiten, seine Schiefe zu kompensieren, indem es etwa mit der Hinterhand ausschert und auf die innere Schulter fällt.

Gleichmäßigkeit ist von Nöten, damit das Pferd lernt, Kontrolle über seinen eigenen Körper zu erlangen. Um von einem Reiter geritten zu werden, sollte das Pferd seine eigene Balance gefunden haben, ausreichend koordiniert sein und die dazu nötige Kraft haben. An diesen Eigenschaften mangelt es allerdings leider immer wieder.

“Zu Tode stehen?“

Ein häufiges Problem ist, dass sich das Lauftier Pferd heute in unseren Ställen und Koppeln “zu Tode steht“. Die Fütterung ist üppig und zweimal in der Woche eine Stunde ins Gelände geritten zu werden, ist viel zu wenig. Aber selbst dafür benötigt unser Pferd eine ausreichende Muskulatur und Balance. Ein Blick in die Ställe und auf die Koppeln zeigt, dass Wohlstandskrankheiten wie beispielweise EMS auf dem Vormarsch sind. Viele Pferde leiden unter Bewegungsmangel und werden, wenn sie dann geritten werden, oft falsch belastet. Der Osteopath hat dann gut zu tun. Hat man ein geradegerichtetes und ordentlich bemuskeltes Pferd, ist dies der beste Weg, es gesund zu erhalten.

Auch zum Beispiel Arthrosen werden durch den Aufbau gelenknaher Muskulatur gelindert. Bewegung ist ebenso und gerade für diese Pferde das A und O.

Wichtig auch hier wieder: Der Aufbau der Muskeln über das Geraderichten, damit diese in der Lage sind die Gelenke zu unterstützen.

Reha-Pferde haben häufig leider keinen ausreichend durchdachten Therapieplan, um die schlechte Muskulatur, entstanden durch Krankheit und Bewegungsmangel, wieder aufzubauen. Diese Pferde haben nicht die nötige Kraft, um geritten zu werden. Die Grundmuskulatur muss erst wieder aufgebaut werden, um das Pferd fit für den Reiter zu machen. Longieren ist in diesem Fall ebenfalls eine häufig genutzte Trainingsmethode, jedoch birgt diese bei unkontrolliertem Tempo die Gefahr, dass sich beispielsweise ein bereits vorhandenes Sehnenproblem verschlimmert.

Spazierengehen verschafft zwar Bewegung, für einen effektiven Muskelaufbau reicht es jedoch nicht, im Schritt zehn Minuten am Tag geradeaus zu laufen.

Wie können wir nun richtig longieren, damit unser Pferd geradegerichtet wird und sich Balance

und Koordination entwickeln – um so die richtige Muskulatur aufzubauen?
Equikinetik ist ein Longier-Programm, das uns dies ermöglicht.

Das Neue an der Equikinetik:

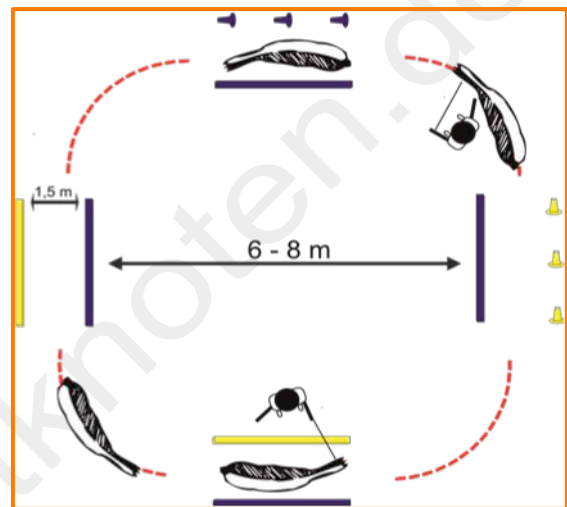
Pferde werden in

- einer exakten Quadratvolte
- in Dauerinnenstellung und Biegung
- im Zeitintervalltraining
- und regelmäßigem häufigem Handwechsel gearbeitet.

Die Quadratvolte, mit einem Durchmesser von Hufschlag zu Hufschlag von 8 Metern, bietet dem Pferd einen vorgegebenen Weg.

Das Pferd wird geradezu genötigt, eine korrekte Laufanatomie einzunehmen, um sich so geradezurichten.

Die blau/gelben Schaumstoffbalken der Quadratvolte bieten dem Pferd einen Rahmen, in dem es sich sicher fühlt und schnell zurechtfindet. Um auf diesem engen Kreis zu laufen, kompensiert das Pferd seine natürliche Schiefe nicht mehr durch das Ausscheren der Hinterhand, Fallen auf die innere Schulter oder das sich Schräg-in-die-Kurve-legen. Wichtig dabei ist allerdings ein angepasstes Tempo. Es gibt nichts Schlimmeres für ein Pferd, als das Gefühl zu haben, hinzufallen und nicht fluchtfähig zu sein. Durch die Equikinetik erlangt unser Pferd seine Balance auf einer Kreislinie, bleibt "fluchtfähig" – und wird selbstsicherer und ausgeglichener.



Der Innendurchmesser beträgt sechs Meter und von Hufschlag zu Hufschlag acht Meter.



Ein Problempferd sollte man immer erst dann beurteilen, wenn es „laufen“ gelernt hat. *Laufen lernen* heißt für ein Pferd, auf gebogener Linie sein Gleichgewicht halten zu können.

Fällt das dem Pferd schwer und setzen wir dann noch einen unausbalancierten Reiter obendrauf, kann es zu Verhaltensauffälligkeiten kommen. Das Pferd will sich aus dieser unglücklichen Lage verständlicherweise befreien. Das Spektrum reicht da von Durchgehen bis Buckeln – irgendwie versucht sich das Pferd zu helfen.

Jedes Pferd hat bekannterweise – wie wir Menschen übrigens – eine gute und eine schlechte Seite. Oftmals, sind wir ehrlich, arbeiten wir vermehrt die gute Seite des Pferdes. Es ist schlichtweg einfacher und es fällt uns oft nicht einmal auf. Die häufigen, regelmäßig wechselnden Handwechsel in der Equikinetic arbeiten das Pferd auf beiden Seiten gleichmäßig durch. Dauerinnenstellung und Biegung in der Quadratvolte ermöglichen durch das korrekte Laufen dann, dass das Pferd die äußere Seite dehnt und aufspannt. Faszien sind das Bindegewebe, das die Muskulatur umhüllt. Werden sie nicht in die Richtung gearbeitet, in der sie gebraucht werden, verfilzen sie regelrecht und werden starr. Die darunterliegende Muskulatur ist gar nicht in der Lage, sich zu entfalten und zu wachsen. Durch die Biegung, die eine korrekte Stellung voraussetzt, werden diese Faszien gedehnt, in die richtige Position gezogen und dem Muskel wird erlaubt zu wachsen.

Auch die ungewohnte Anstrengung der Muskulatur wird diese veranlassen, stärker zu werden. Wir setzen mit der Arbeit in der Equikinetic Wachstumsreize, indem wir von der Muskulatur ungewohnte Arbeit verlangen und diese permanent reizen. Nur so wächst ein Muskel. Und wir müssen der Muskulatur dann ausreichend Zeit lassen sich zu erholen und zu verdicken. Durch die ungewohnte Beanspruchung entstehen kleine Muskelfaserrisse. Der Organismus braucht ca. 48 Stunden Zeit um diese zu „reparieren“. Um sich vor diesen Verletzungen zu schützen, bereitet sich der Muskel auf eine erneute Belastung vor und wächst. Das Pferd im Intervalltraining zu arbeiten, verstärkt diese Reize. Zudem hat es einen ausdauersteigernden Effekt und das Pferd bekommt eine bessere Grundkondition.

Hinzu kommt als kleiner, aber umso wichtigerer Nebeneffekt, dass der Mensch von sich als auch von seinem Pferd maximale Konzentration verlangen muss.

Einen guten Pferdemenchen zeichnet u.a. aus, dass er, wenn er mit dem Pferd arbeitet, ganz beim Pferd ist und nicht im Gespräch „mit der Bande“ oder mit dem Kopf noch im Büro sitzt. Zudem beziehen wir beim begleitenden Longieren Position. Wer bewegt wen? Die Grundstrukturen einer Pferdehierarchie. Derjenige, der den andere bewegt, der führt.

Sich bewegen lassen, heißt für ein Pferd aber nicht, sich im negativen Sinne zu unterwerfen, sondern ganz im Gegenteil: sich auf die Führungsqualitäten eines anderen Lebewesen verlassen zu können, ihm zu vertrauen – und sich somit keinen Kopf machen zu müssen, jederzeit “gefressen“ werden zu können!

Das Schöne an der Equikinetic:

Diese Methode kann von allen angewandt werden und bringt jedem Pferd Vorteile. Sei es nun dem Jungpferd, das noch zu wenig Muskulatur besitzt und durch die Equikinetic auf das Reiten vorbereitet werden soll, oder dem Reha-Pferd, das so dringend gute Muskulatur benötigt, um vollständig genesen zu können, dem Sportpferd, das fit gehalten



werden soll, oder dem Fahrpferd, um genügend Kraft zu bekommen, eine Kutsche zu ziehen.

Ihren großen Einsatzbereich findet die Equikinetic bei unserem „Freizeitpferd“.

Und so funktioniert es:

Sie brauchen

- vier Dual-Gassen und zwölf Pylonen oder acht Dualgassen (Schaumstoffbalken)
- einen guten Kappzaum
- eine Touchiergerte oder Bogenpeitsche
- und einen Intervalltimer.



Legen Sie eine Quadratvolte, die im Durchmesser von Hufschlag zu Hufschlag 8 m beträgt.

Zum Aufbau stellt man eine Pylone in die Mitte und legt die Gassen als Kreuz um diese. Am Ende jeder Dual-Gasse legt man nun einen Balken quer.

Nun nimmt man den jeweiligen Schaumstoffbalken aus dem

Kreuz und beim Abstand von 80cm bis 1.50m parallel zu dem Balken, den man quer gelegt hat.

Ihre Position während des Führens ist immer auf Schulterhöhe unseres Pferdes.

Die Beine des Menschen sind auf der Höhe der Vorderbeine der Pferde. Im Schritt ist man relativ nah am Pferd, im Trab etwas weiter weg. Longiert man linke Hand, führt die linke Hand die Longe, die rechte hält den Longenrest sowie die Touchiergerte. Durch die Körperhaltung kann das Tempo, in dem das Pferd gehen soll, beeinflusst werden.

Immer gilt jedoch Takt vor Tempo!

Das heißt, longiert wird anfangs nur so schnell, wie das Pferd in dem jeweiligen Tempo noch seine Balance halten kann.

Es wird in Dauerinnenstellung und Biegung und im Intervalltraining longiert – das heißt, abwechselnd zwischen Arbeitsphasen und Pausen.

Die minimale Stellung, die ein Pferd haben muss, ist das äußere Auge auf Höhe des äußeren Buggelenkes. Bei der maximalen Stellung ist das äußere Auge auf Höhe inneren Buggelenks.

Der exakte Plan

In der Equikinetic wird nach exaktem Plan gearbeitet. Das Programm startet mit acht Intervallen und einer Arbeitsphase, die jeweils eine Minute dauert, die Ruhephase dauert 30 Sekunden.

Gesteigert wird bis zu 16 Arbeitseinheiten mit jeweils 1,5 Minuten Dauer. In welcher Zeit man in die nächste Stufen wechselt sollte, hängt ganz individuell vom Pferd ab.

Equikinetic ist anstrengender als es sich anhört. In ständiger Konzentration und unter Spannung der Muskulatur zu arbeiten, fordert das Pferd ungemein.

Bei vermehrten Anzeichen der Überforderung sollte man die Einheit beenden.

Sehr bewährt hat sich ein Zwölf-Wochenprogramm. Eine Aufbauphase, die dem Pferd verhilft, genügend Muskulatur zu entwickeln und ihm hilft – ohne, dass ein Reiter draufsitzt – „rittiger“ zu werden.

Drei Mal pro Woche Equikinetic mit jeweils 48 Stunde Pause zwischen den Trainingseinheiten ist der ideale Weg, die Tragemuskulatur soweit fit zu bekommen, damit das Pferd einen Reiter problemlos tragen kann.

Vorschlag für einen Trainingsplan:

Stufe	Anzahl Arbeits-einheiten	Dauer Arbeits-einheiten (Sek.)	Dauer Pause (Sek.)	Handwechsel	Optional Quergassen in die „Ecken“ einlegen
1	8	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
2	10	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
3	12	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
4	12	90	30	Nach jeder Trainingsphase	
5	14	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
6	14	90	30	Nach jeder Trainingsphase	
7	16	60	30	Nach jeder Trainingsphase	
8	16	90	30	Nach jeder Trainingsphase	

Lesetipps:

Wer nun Lust bekommen hat, richtig ausführlich ins Thema einzusteigen.:



EQUIKINETIC Pferde effektiv longieren

von Michael Geitner/Alexandra Schmid
Müller Rüschnikon

ISBN: 978-3-275-02009-6,

Preis: 24.90 € / 34.90 CHF

Und hier geht's zur **Tölt.Knoten** Buchvorstellung:

http://www.toeltknoten.de/pdf/BV_Equikinetic_BS_0315.pdf

Links:

Alexandra Schmid <http://www.pferdetraining-allgaeu.de>

und

Michael Geitner <http://www.pferde-ausbildung.de>

Text: Alexandra Schmid

Lektorat: Barbara Schnabel

Fotos: Eliane Reichelt

© töltknoten.de 2015