



GHT-Journal
Dezember/ Januar 2008

Editorial:

Magische ZeitS. 2

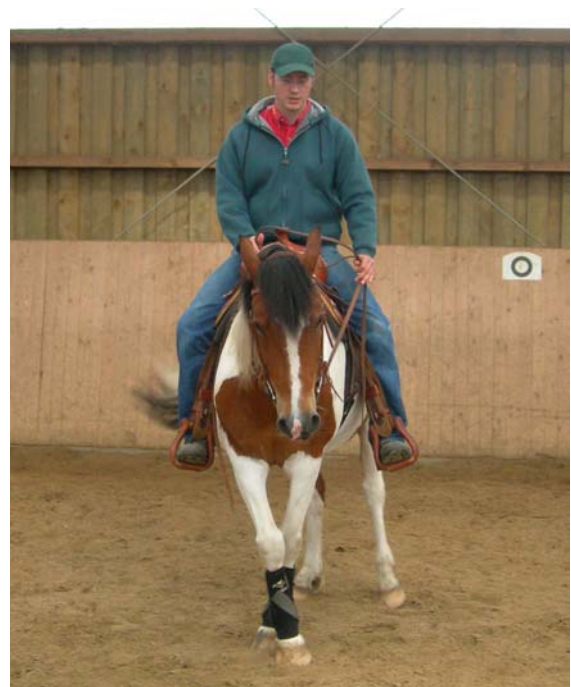
Balance-Training:

Gleichgewicht, Balance & CoS. 3
 Wege in die BalanceS. 6
 Balance und die ReitweisenS. 9
 Balance und Reiningmanöver.....S. 10
 Balance & Dualaktivierung®S. 12

Termine:S. 13



Gleichgewicht, Balance & Co: S. 3



Balance und Reiningmanöver S. 10

Editorial: magische Zeit

Zwischen den Tagen dreht sich die Welt etwas langsamer, dies ist zumindest mein Eindruck. Die hektischen Vorweihnachtstage sind vorbei, Leute sind wieder entspannter und es herrscht eine Wartestimmung. Alle warten darauf, dass es wieder "vorn vorne" losgeht. Pläne werden ins Auge gefasst, was man denn alles machen will.

einem Jahr stehe ich als "Experte" für das gelb/blau Stangentraining und für Horsemanship in Europas größten Westernreit-Portal "Wittelsbuerger" Rede und Antwort. Mein seit Jahren angedachtes Trainingsbuch ist jetzt zur Hälfte geschrieben und ich warte auf gutes Wetter, um die Photos machen zu können. Im Herbst 2008 soll es am Markt sein.

Viele neue Dinge, die ich dieses Jahr vorbereitet habe stehen in den Startlöchern und werden bald greifen. Neue Kooperationen, Kurskonzepte und der Ausbau von bestehenden Beziehungen lassen mich sehr



Es ist aber auch eine Zeit der Bilanzen: Was ist aus meinen guten Vorsätzen geworden, was hat sich verändert letztes Jahr? Gerade im Pferdetraining sind solche Rückschauen sehr wichtig. Während Training ein schleicher Prozess ist, erinnern wir uns eher an einzelne Momente, die jedoch das Gesamtbild verzerren können. Nicht der eine Moment, in dem das Pferd durchging zählt, sondern die übrigen 20 Ausritte, auf denen alles unter Kontrolle war und was noch vor einem Jahr unmöglich gewesen wäre. Entwicklung sieht man nur im Großen. Lassen wir uns die Sicht nicht durch Kleinigkeiten verdecken.

Mein eigenes Ziel für 2007 war ein Ausbau meiner Reit/Lehrtätigkeit. Auch wenn 3 Kurse abgesagt wurden, was mir lebhaft in Erinnerung ist, war ich an mehr Wochenenden unterwegs als 2006. Seit gut

positiv ins Jahr 2008 blicken. Bereits 10 gebuchte Kurse, 2 davon im Ausland. Mein Ziel für 2008 wird nichts NEUES sein-Nur weiter auszubauen, wofür ich mir 2006/ 2007 die Grundlagen geschaffen habe. Fortschritt und Training misst sich in Jahren, nicht in Tagen.

Nehmen Sie sich die Zeit, IHR Jahr zu bilanzieren, es wird besser gewesen sein als Sie gedacht haben. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie geschafft haben und bauen darauf auf. Setzen Sie sich Ziele, unterteilen diese, damit sie in einem Jahr zu erreichen sind und beginnen Sie heute.

Thies Böttcher

Sonderthema Balance

Vielleicht fragen Sie sich, warum die Dezemberausgabe nur das Thema Balance behandelt. Seit ich die Dualaktivierung® professionell betreibe hat mich dieses Thema nicht mehr losgelassen. Wollte ich am Anfang nur besser wissen, was genau an der DA die Balance so verbessert, hat sich dieses Thema seitdem zu DEM Thema entwickelt.

Selbstverständlich war mir die Wichtigkeit der Balance klar, es war halt etwas, welches sich entwickeln muss, damit ein Pferd gut reitbar wird. Was sich aber dabei im Körper abspielt, welche Auswirkungen die Balance bzw. dessen Fehlen wirklich hat, war mir lange nicht in diesem Maße bewußt. Seit über 2 Jahren beschäftige ich mich damit, habe Fachbücher gelesen, mit TA und Pysiotherapeuten gesprochen und vieles mit Pferden ausprobiert. Fast bei allem frage ich mich, ob es nicht auch etwas mit der Balance zu tun haben könnte.

Mittlerweile bin ich mir sicher, dass fast alles mit der Balance zu tun hat, von offensichtlichen Problemen bis zu Dingen wie angeblicher Dominanz. Viele Dinge werden erst deutlich, wenn man in eine bestimmte Richtung denkt. Keiner von uns weiß, wieviele blaue Autos er heute gesehen hat. Bekäme er 10€ für jedes Nummerschild eines blauen Autos, so würde mal sehr viele blaue Autos sehen. So ist es auch mit der Balance. Fängt man erst einmal an danach zu suchen stellt man sich schnell die Frage, wieso man es nicht schon viel früher gesehen hat.

Aus diesem Grund habe ich dieses Journal diesem Thema gewidmet. Ich möchte diese wichtige Sache aus vielen Blickwinkeln betrachten und Ihnen näher bringen, damit Sie anfangen, nach den blauen Autos Ausschau zu halten. Ihr Blickwinkel wird sich verändern und vieles werden Sie neu bewerten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der Dezemberausgabe, lassen Sie sich Zeit und lesen gerne doppelt- um "etwas" Theorie werden wir nicht herumkommen aber nur mit dem entsprechenden Hintergrundwissen ist dieses Thema erfassbar.

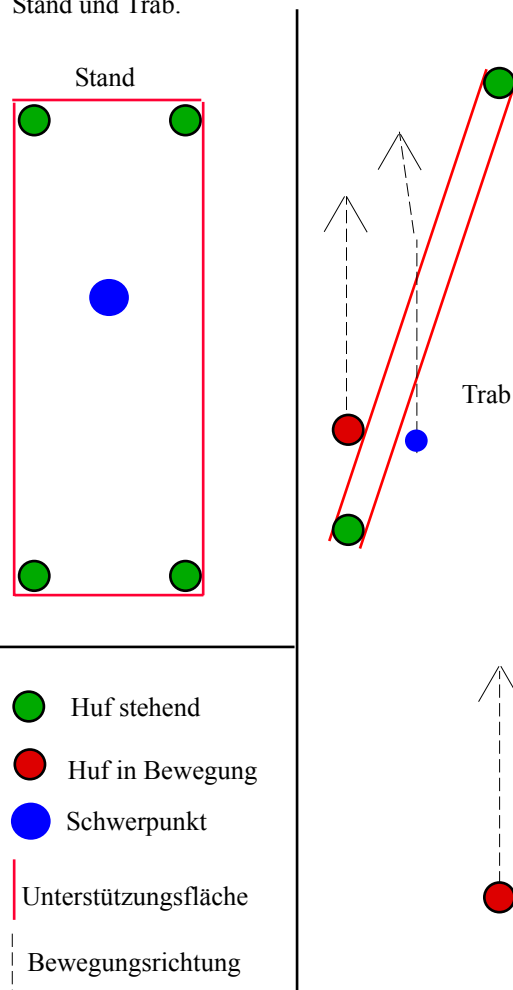
Gleichgewicht, Balance & Co.

Alleine schon bei der Definition fangen die Verwirrungen an- während viele die Begriffe Balance und Gleichgewicht gleich verwenden, sehen andere Ausbilder einen Unterschied. Wieder andere meiden bewusst den Begriff „Balance“.

Im Stehen ist ein Pferd im Gleichgewicht, wenn sein eigener Schwerpunkt über (innerhalb) seiner Unterstützungsfläche liegt. Im Stand wird diese Unterstützungsfläche durch die 4 Hufe begrenzt (siehe Graphik 1). In der Bewegung verschiebt sich der Schwerpunkt des Pferdes, zusätzlich beeinflusst durch äußere Kräfte (z. B. der Zentrifugalkraft auf dem Zirkel). Je kleiner die Unterstützungsfläche wird, desto besser muss der Schwerpunkt darüber ausbalanciert werden, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, d.h. um den Fall zu verhindern.

Graphik 1 und 2

schematische Darstellung der Balance im Stand und Trab.



Solange ein Pferd seinen Schwerpunkt innerhalb der Unterstützungsfläche bewegt, ist es also im Gleichgewicht. Gerät der Schwerpunkt außerhalb dieser Fläche, ist das Pferd nicht mehr im Gleichgewicht. Als Gegenmaßnahme wird dann schnell ein Bein so bewegt, dass eine neue Unterstützungsfläche unter dem Schwerpunkt entsteht bzw. ein Körperteil (meist der Kopf/ Hals) so gehalten, dass der Schwerpunkt wieder in die Unterstützungsfläche kommt. Es findet also eine äußere Korrektur statt.



Bild 1: Hier kommt fast alles zusammen: das Pferd stützt (fällt) sich deutlich auf die rechte Schulter. Der Kopf wird nach innen gezogen, wodurch die Hinterhand nach außen driftet. Somit ist der Schwerpunkt (grün) weit außerhalb der Unterstützungsfläche (rot). Nur durch die Bewegung verursachte Zentrifugalkraft (blau) fällt das Pferd nicht um. Stehen könnte es so nicht.

Deutlich wird dies, wenn wir auf einem Seil am Boden balancieren. Kommen wir in Not, benutzen wir die Arme zum Ausgleich oder vollführen gewisse Verrenkungen, um unseren Schwerpunkt über den Füßen zu lassen. Klappt dies nicht machen wir den Ausfallschritt in Richtung Körperschwerpunkt.

Für die Fortbewegung selbst müssen wir schon unseren Schwerpunkt aus der Unterstützungsfläche führen, aber halt minimal und kontrolliert. Die Bewegung lässt sich zu jeder Zeit verlangsamen bzw.

stoppen. Äußere Korrekturmaßnahmen sind nicht mehr sichtbar (z. B. wenn wir mit den Händen in der Tasche balancieren). Bei Pferden, die kein gutes Gleichgewicht haben, verschiebt sich der Schwerpunkt deutlich weiter über die Unterstützungsfläche hinaus und deutliche äußere Korrekturmaßnahmen müssen ergriffen werden, um ein Umfallen zu vermeiden.

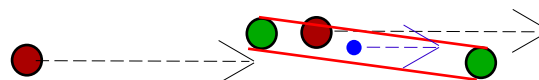
Erkennen, dass ein Pferd ausbalanciert ist

Keiner von uns käme auf die Idee, einen Menschen, der mit ganz kleinen Toppelschritten über das Eis geht und dabei die Hände in den Taschen hat als ausbalanciert zu bezeichnen, obwohl er durchaus im Gleichgewicht sein kann. Aber was macht dann die Balance aus?

Balancieren wir auf der Straße? Nein, auf einem Zaun, einem Seil oder einer Mauer. Balancieren bedeutet, dass sich die Unterstützungsfläche möglichst verkleinert.

Schon Udo Bürger schrieb 1959 in seinem Buch „Vollendete Reitkunst“, dass eine seitliche Balance durch die Schmalspur zu erkennen ist, da breitbeinig laufende Pferde beim Übernehmen der Körperlast von einem auf das andere Bein ansonsten schwanken. (siehe Grafik 2 "trab" die Unterstützungsflächen sind immer "diagonal" während der Schwerpunkt sich während der Bewegung von hinten nach vorne schiebt. Kurz bevor die Beine aufsetzen läuft der Schwerpunkt vorne aus der Diagonalen heraus und driftet etwas nach außen. Verhindert werden kann dies nur durch die Schmalspur)

Grafik 3: In der Schmalspur bewegt sich der Schwerpunkt innerhalb der Unterstützungsfläche. Das seitliche Schwanken wird immer weniger. vgl. Grafik 2.



Aber was bringt uns die Balance? Je kleiner eine Unterstüztungsfläche ist, desto labiler wird sie auch. Was sich auf den ersten Blick negativ anhört, ist für die gute Reiterei vonnöten, da Pferde so beweglicher werden und besser an den Hilfen stehen. Außerdem entsteht durch die Schmalspur ein Bewegungsablauf, bei dem das Pferd den Rücken so gebrauchen kann, dass es den Reiter schadlos tragen kann.

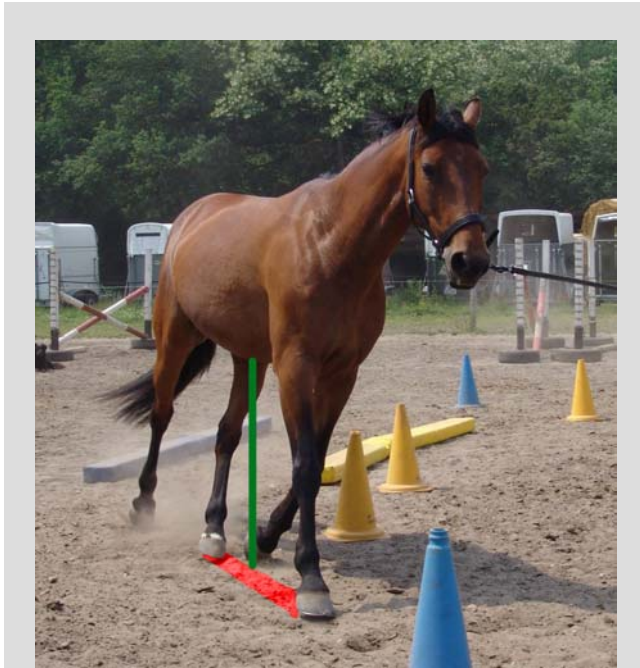


Bild 2: Dieses Pferd läuft deutlich mehr in der Schmalspur und kippt kaum nach innen. Der Schwerpunkt (grün) liegt beinahe lotrecht über der Unterstüztungsfläche. Die geringe Abweichung entsteht durch die Zentrifugalkraft, der das Pferd durch minimales Lehnen begegnet. Der Hals wird deutlich gerade gehalten und muss nicht zur Balance-Korrektur eingesetzt werden.

Sehr zuverlässig lässt sich dies bereits auf der Geraden ausmachen. Wenn die Balance fehlt, wird ein Pferd seine Stützfläche vergrößern, es läuft breitspurig, entweder im Gesamten oder auch nur mit den Vorder- oder Hinterbeinen. Gerne wird auch nur ein Hinterbein herausgesetzt oder das gesamte Becken läuft weiter innen- wir kennen dies alle vom Galopp her. Das gerade gerichtete Pferd ist ein seitlich ausbalanciertes Pferd. Da unausbalancierte Pferde ebenfalls den Hals als Ausgleich benutzen, stützen sie sich auch vermehrt auf einen Zügel, sofern in Anlehnung geritten wird. Die konstante weiche Anlehnung ist kaum möglich.

Auch wird sich ein solches Pferd vermehrt auf die Vorhand stützen, wobei es zumeist eine Seite bevorzugt (als Rechtshänder die rechte Schulter)

Auf der linken Hand driften Rechtshänder demnach schnell mal auf der offenen Seite nach außen, lassen sich allerdings relativ gut nach innen stellen und der Kopf bleibt in einer niedrigeren Position. Auf der rechten Hand dagegen fällt das Pferd mehr nach innen (manchmal gleicht dieses gerade die Zentrifugalkraft nach außen aus und das Pferd hält gut den Zirkel) und stellt den Kopf leicht nach außen. Dieser wird dabei höher getragen. Das nach innen Stellen wird schwer, und wer es dennoch versucht hat dann mit einer ausfallenden Hinterhand zu kämpfen (**siehe Bild 1**). Im Galopp springen diese Pferde gerne in den Kreuzgalopp. Andere Pferde kippen jedoch einfach nach innen.

Wenn Pferde ihr Gleichgewicht gefunden haben, aber nicht ausbalanciert im Reitersinn sind, können sie in dieser Art recht anständig laufen, sie gewöhnen sich einen Bewegungsablauf an, den sie auch ohne Reiter benutzen und an sich nicht schädlich ist.

Sie benutzen in diesem Fall jedoch den Rückenmuskel gerade auf Rechtszirkeln zum stabilisieren, d. h. sie halten ihn fest und wechselseitige An- und Entspannen mit jedem Tritt ist nicht möglich, dadurch arbeiten sie nicht korrekt über den Rücken. Der Reiter kommt schlecht zum Sitzen und der Rücken kann auf Dauer durch das Reitergewicht geschädigt werden. Außerdem entstehen gerade in den Gelenken der Hinterhand seitliche Kräfte, welche zu Kniebandproblemen, Spat und anderen Verschleißerscheinungen führt. Die Balance zu entwickeln ist der Tribut an die Tatsache, dass wir Pferde reiten wollen.

Viele weitere Symptome sprechen für Balanceprobleme, die jedoch aufzuführen hier zu lange dauerten. Einige sind im weiteren Verlauf noch erwähnt. Viele dieser Dinge können aber noch weitere Ursachen haben, so dass man sich immer ein Gesamtbild machen sollte und nicht bloß Einzelpunkte sammeln.

Wege in die Balance

Das Ziel jeder Reitweise endet in der Balance. Das Geraderichten bedeutet die seitliche Balance, die Versammlung führt zu einer weiteren Verkleinerung der Unterstützungsfläche, wobei die Versammlung aus gesundheitlicher Sicht weit weniger Bedeutung hat, als die seitliche Balance.

Für das Gleichgewicht und die Balance sind 3 Komponenten hauptverantwortlich: das Gleichgewichtszentrum in Kombination mit dem Gleichgewichtsorgan im Ohr, die Augen, des Weiteren bestimmte Rezeptoren in den Muskeln, die dem Pferd übermitteln, wo und wie sich der Körper im Raum befindet (diese so genannten Propriozeptoren sorgen dafür, dass wir mit dem Finger bei geschlossenen Augen die Nase finden).

Beginnen tut das Gleichgewicht bei den Propriozeptoren, beim Körpergefühl. Schon das Fohlen trainiert diese unbewusst beim Toben auf der Weide und gerade die ersten Monate sind enorm wichtig für das spätere Gleichgewicht. Hangweiden und viel Auslauf sind dort ideal.

Diese Rezeptoren lassen sich jedoch auch später gezielt trainieren. Jeder unterschiedliche Belag (Sand, tiefer Sand, Matsch, Schotter etc...) verbessert die Wahrnehmung. In einigen Ställen gibt es bereits entsprechend angelegte Laufwege, die die Pferde täglich beim Koppelgang passieren müssen. Pferde mit schlechtem Körpergefühl hassen häufig Pfützen. Auch Schrägen reiten/gehen ist sinnvoll. So ist es recht einfach, den Ausritt in ein richtiges Training zu verwandeln, halten Sie nach unterschiedlichen Belägen und Schrägen Ausschau. Auch das Reiten im Unterholz (wenn erlaubt) ist wichtig, da auch beim Überqueren von Gegenständen die Körperwahrnehmung geschult wird.

In der Reitbahn können Holzstangen oder Dualgassen diese Hindernisse darstellen. Besonders ist in diesem Zusammenhang auf die Hinterhand zu achten, da Pferde für die HH weniger Körperbewusstsein haben. Rückwärts über Stangen hilft hier sehr gut, kann jedoch bei Pferden mit einem schlechten Körperschema böse ins Auge gehen. Solche Übungen müssen langsam begonnen und gesteigert werden und Widersetzlichkeiten sind besonders hier ein reines

Zeichen von Überforderung. Weitere Hilfsmittel wären Bandagen um die Hinterhand oder Springglocken besonders an den hinteren Beinen. Versuchen Sie es selbst, wie gut fühlen sie Ihre Wade? Und nun halten sie locker ein Seil daran (wie beim Seilspringen) und gehen so los. Sie werden überrascht sein. Auch das Putzen an den Beinen verbessert bereits die Wahrnehmungsfähigkeit. In der Rehabilitation werden Pferde auf Weichbodenmatten gestellt und hin und her bewegt. (Volleyballspieler trainieren deshalb oft auf Weichbodenmatten). Einen gleichen Effekt können Sie erzielen, wenn Sie Dualgassen haben und diese mit einem dicken alten Teppich oder mit Gummimatten belegen. Das hin und her wippen auf einer Trailbrücke hat eine ähnliche Auswirkung.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten die Wahrnehmung zu verbessern, auch bei jungen, alten und kranken Pferden, die nicht viel bewegt werden sollen.

Nach dem Propriozeptorentaining können wir ans Gleichgewicht gehen, denn diese Rezeptoren steuern ebenfalls die Muskeln, welche durch unwillkürliche Ausgleichsbewegungen dafür sorgen, dass wir das Gleichgewicht nicht verlieren. Beim Menschen heißt das: sie lernen balancieren.

In der zweiten Phase lernt ein Pferd in der Bewegung sein Gleichgewicht zu halten, wir kennen dies von jungen Pferden- sie „eiern“ durch die ganze Bahn. Dabei können wir sie tatkräftig unterstützen, indem wir ihnen Anlehnung bieten. Dies kann in Form von Zügel und Bein geschehen, wobei hier sehr häufig falsch gearbeitet wird. Viele Reiter versuchen nicht das Gleichgewicht des Pferdes durch leichteste Hilfen zu unterstützen, sondern versuchen bereits junge Pferde zu reiten- sie unterbinden die notwendigen Ausgleichsbewegungen des Pferdes mit Körper und Hals durch zu starke Hilfen.

Eine helfende Hand kann Ihnen helfen beim Schlittschuhfahren nicht hinzufallen- aber nur, wenn diese Hand ihnen nicht die Arme auf dem Rücken festhält.

Ähnliches gilt für Hilfszügel und Ausbinder: ein Lauferzügel locker an den Seiten verschnallt kann dem Pferd helfen sein Gleichgewicht zu halten. Zu stark verschnürt verkehrt es sich wieder ins Gegenteil. Im Idealfall lernt ein Pferd ohne Reiter an der Longe

sich auszubalancieren in einer Form, die ihm angenehm ist. Gerne auch mit etwas höheren Kopf und in Außenstellung. Als Hilfe können hier z. B. Pylonen als optische Führung dienen, da das Auge an der Gleichgewichtsfindung beteiligt ist. Ausbinder und Hilfszügel sind dabei kontraproduktiv, da regulierende Bewegungen unterbunden werden. Wenn man in dieser Phase zu sehr versucht das Pferd mit Hilfen in die rechte Form zu bringen, kämpfen wir gegen das Gleichgewicht des Pferdes. Widersetzlichkeiten sind dann vorprogrammiert und das Pferd lernt, das Hilfen etwas Negatives sind.



Bild 3: in einem aufgebauten Zirkel kann ein Pferd in Ruhe sein Gleichgewicht finden, ohne durch Hilfszügel und zu starke Handeinwirkungen "festgemacht" zu werden. Für die Wahrnehmung der HH wäre hierbei eine Bandage ideal, die um die HH läuft und an einem Bauchgurt befestigt werden kann.

Diese Bandage ist eine gute Alternative für alle Reiter, die eine zu unruhige Hand für die Doppellonge (DL) haben. Die DL ist ideal für Körperbewusstsein und Balanceschulung, es besteht aber die große Gefahr, dass man damit das Pferd zusammenzieht und Widersetzlichkeiten provoziert. Sie gehört nur in die Hand von Profis und der Umgang sollte über lange Zeit von einem RL kontrolliert werden, bevor man sie wirklich zu Schulungszwecken benutzt. (Siehe Vorausgaben)

Hilfen sollten von daher zu Anfang im Schritt trainiert werden, bis das Pferd diese weich und willig annimmt, denn im Schritt treten richtige Gleichgewichtsprobleme nicht auf. Im Trab hingegen lasse ich das Pferd in Ruhe, bis es gelernt hat, das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Erst dann greife ich mit den Hilfen ein, um das Pferd zu unterstützen. Optische Unterstützung in Form von Pylonen oder Schaumstoffgassen (keine Verletzungsgefahr) ist

ideal, weil sie das Pferd animieren sich in einem bestimmten Rahmen zu bewegen, ohne das Pferd dabei zu stören (**siehe Bild 3**). Die optische Anlehnung ist insofern ideal, als dass das Auge bei der Balancefindung eine wichtige Komponente ist.

Für den Reiter ist es hilfreich sich einen Punkt zu suchen, zu dem er reitet. Dies ist der Weg für das Pferd und durch ganz leichte Korrekturen mit Zügeln und Schenkeln kann er dem Pferd helfen auf dieser gedachten Linie zu balancieren. Der Reiter als Balancestange für das Pferd. Dieses ist seine wahre Aufgabe. Am besten lernt ein Pferd sein Gleichgewicht zu halten durch einen guten Reiter, der es selbst schafft das Schwanken des Pferdes auszugleichen ohne sich an den Zügeln festhalten zu müssen.

In einem weiteren Schritt sollte ein Pferd nicht nur sein Gleichgewicht halten, sondern dieses nach einer Schwerpunktverlagerung (Richtungswechsel) schnell wieder finden. Der Reiter wird aktiver. An einer meiner Lieblingsübungen lässt sich gut ablesen, wie gut es um das Gleichgewicht des Pferdes bestellt ist.

Reiten Sie auf gerader Linie auf die 12 Uhr einer gedachten Uhr zu. (geeignet für jede Gangart) Biegen sie nach einigen Metern auf 11 Uhr bzw. 1 Uhr ab. Wenn ihr Pferd die Hilfe gut annimmt und nicht weiter nach 10/2 Uhr driftet, ist es im Gleichgewicht abgelenkt. Driftet es weiter, hat es sich auf die Schulter gestützt und seinen Schwerpunkt weiter als gewollt verlagert. Anfängliche Widersetzlichkeiten können ebenfalls auf Balanceprobleme hindeuten.

Mit solchen Minimalkorrekturen können Sie bereits gut die Schulterkontrolle und den bewussten Umgang mit dem Gleichgewicht lernen und sie merken vielleicht noch, dass ihre Hilfen das Pferd aus dem Gleichgewicht bringen. Die gute Schulterkontrolle ist eines der wesentlichen Trainingsziele für das Gleichgewicht, da dieses zumeist über die Schulter verloren geht. Das Ausweichen der HH ist zumeist der Ausgleich zum Verlust des Gleichgewichtes in der Schulter.

Die Arbeit in die eigentliche Balance erstreckt sich über Jahre und kann über vielfältige Lektionen geschult werden. Aber hierbei wird immer der Reiter eingreifen müssen. Das richtige timing (wann gebe ich die Hilfe) und der unabhängige Sitz sind an dieser Stelle Grundvoraussetzungen, um weiter zu kommen.

Weitere Einflussfaktoren auf die Balance

Die Reiterhilfen

Im Idealfall dienen die Hilfen zu Anfang der Aufrechterhaltung der Balance (wie kleine Stützräder). Später dienen sie nicht mehr passiv der Hilfe, sondern sie beeinflussen das Pferd in einer Weise, dass es selbst seinen Schwerpunkt leicht verschiebt und sich somit formen und lenken lässt. Dazu gehört es, dass ein Pferd die Hilfen willig annimmt. Jedes Ziehen gegen den Zügel und drücken gegen das Bein bringt das Pferd selbst aus dem Gleichgewicht, bzw. baut ein falsches Gleichgewicht gegen von außen wirkende Kräfte auf.

Auf der anderen Seite wird ein schlecht ausbalanciertes Pferd die Hilfen nicht willig annehmen können, weil es nicht einmal selbst zurecht kommt. Eine scheinbare Zwickmühle.

Ich benötige die Hilfe um das Pferd zu balancieren und das Pferd nimmt diese nicht an, WEIL es nicht im Gleichgewicht ist.

Die Lösung liegt wieder in der Maßhaltigkeit- je unausbalancierter ein Pferd ist, desto weniger darf ich aktiv eingreifen, und desto besser muss mein timing sein. Wenn ich mit einem jungen Pferd abbiegen möchte, ist es sinnvoll, die Hilfe zu geben, wenn das innere Vorderbein in der Luft ist, damit es dieses besser auf die neue Linie umsetzen/bewegen kann. Auf diese Weise entwickelt sich schneller die Unterstütsungsfläche. Gäbe ich die Hilfe zu einem Zeitpunkt, wo es auf dem inneren Vorderbein steht, wird es entweder nicht reagieren oder aber auf die innere Schulter kippen. *Minimale Eingriffe zum richtigen Zeitpunkt.*

Sehr wichtig dabei ist ebenfalls der Sitz des Reiters, denn ein Herumhüpfen im Sattel und Festhalten an den Zügeln sind nicht dafür geeignet, einem Pferd bei der Balancefindung zu unterstützen. Betrachten wir jedoch das „normale“ Pferd, so werden wir feststellen, dass es bereits im Schritt die Hilfen nicht weich annimmt; in einer Gangart also, bei der es nur in wirklich seltenen Fällen (oder direkt nach dem Anreiten) zu Balanceproblemen kommt. An diesem Punkt sollte man bereits eingreifen.

Jedes Pferd kann man weich an die Hilfen bekommen und ins Gleichgewicht bringen. Dies ist für jeden

möglich, weil man gar nicht soviel eingreifen muss, unter der Voraussetzung, dass der Reiter sich „vom Pferd sitzen lässt“. (spätere Ausgabe)

Die wirkliche Balance, bei der ein Pferd auf dem Teller drehen kann wird schon exterieurbedingt nicht jedes Pferd erreichen und nicht jeder Reiter hat die Möglichkeit dies heraus zu reiten. Aber fangen wir mit den ersten Schritten an.

Geschwindigkeit

Bei der Geschwindigkeit gibt es krasse Missverständnisse. Einige glauben, dass eine hohe Geschwindigkeit das Pferd quasi geradezieht.

Aber lassen Sie uns schauen, wie es bei uns ist, wenn wir auf einem Balken balancieren.

Gehen wir in Zeitlupe werden wir ins wackeln kommen und herunterfallen. Laufen wir jedoch wird es noch schlimmer. Aber jeder von uns wird individuell die Geschwindigkeit finden, in der es für ihn am Besten geht. Ich selbst glaube, dass dies auch für die Pferde gilt. Eine gewisse Geschwindigkeit gleicht die Schwankungen aus. Am besten sehen wir dies im Pass. Ein Pferd kann nicht auf den gleichseitigen Beinen stehen und muss deshalb die anderen Füße setzen. Daraus ergibt sich eine notwendige Geschwindigkeit. Dasselbe gilt auch für die normalen Grundgangarten. Dies kann übrigens auch ein Grund dafür sein, dass Pferde angeblich im Schritt drängeln und „dominant“ sind.

Viele Pferde lassen ihren Körper nach vorne schwanken und laufen mit den Füßen ihrem Schwerpunkt nach, so dient das Gehen der Fallverhinderung. Durch dieses "Nach vorne taumeln" ergibt sich ihre Geschwindigkeit, die dann zum Drängeln wird, wenn der Mensch langsamer ist. Solche Pferde gibt es immer wieder auf Kursen und meine erste Methode liegt darin, das Pferd in Zeitlupe zu führen, immer nur einen Schritt. Auch das vor und zurück eines Beines gehört dazu. Durch diese Übung fangen Pferde an, ihre Beine eher unter den Körperschwerpunkt zu bekommen und sich so besser auszubalancieren. Nach 5 Minuten üben ist von Drängeln meist nichts mehr zu sehen.

Sie sehen, selbst angebliche Dominanz (nicht anhalten wollen, drängeln, gegen das Bein laufen etc) hat oft etwas mit Balance zu tun.

Anmerkung zum Anreiten: Bei hochreflexaktiven Pferden wird das Vorwärtsgehen schon durch die Gewichtsvergrößerung durch das Reitergewicht provoziert. Das vergrößerte Gewicht dehnt passiv die Fesseltrageapparate, reflektorisch erfolgt eine Beugung des Beines, also ein Schritt. Deshalb muss ein junges Pferd nicht unbedingt stehen bleiben, wenn man aufsitzt. Es ist NICHT immer eine Frage der Erziehung.

Zeitlupentraining am Boden, besonders vor/zurück und Schenkelweichen ist eine hervorragende weitere Balanceübung.

Lassen Sie das Pferd seine eigene Geschwindigkeit finden, es ist meist die richtige. Wenn es jedoch in den Schritt durchpariert, ist dies eine tolle Idee, ich lasse sie zu Anfang gerne zu.

Andere Pferde jedoch flüchten sich in eine immer höhere Geschwindigkeit (Hinterherlaufen des Schwerpunktes bzw. Ausgleich der Schräglage (**siehe Bild 1**)). Wenn ich merke, dass sie immer schneller und hektischer werden ist es besser sie konsequent durchzuparieren und von neuem zu beginnen. Manchmal hilft auch ein kleinerer Zirkel, damit sie langsamer werden, das muss man einfach ausprobieren. Jedes Pferd hat seine Eigenart mit Balanceproblemen umzugehen. Gerade im Trab treibe ich niemals zu Beginn, besonders nicht auf Zirkeln und Volten.

Ein gewisses Tempo auf der Geraden kann Pferde in die Schmalspur führen. Achtet man auf das Schwanken, so kann man leicht feststellen, ob dies auch für das eigene Pferd gilt. Aber auch unausbalancierte Pferde nutzen die Geschwindigkeit um nicht hinzufallen (siehe Bild 1). *Sie benötigen diese Geschwindigkeit für ihr Gleichgewicht. Ohne Geschwindigkeit kommt jedoch nur das balancierte Pferd aus.* Es ist Sache des Reiters zu erfühlen, welche Geschwindigkeit in welcher Situation angebracht ist.

Untergründe

Gerade für Pferde mit Balanceproblemen müssen Untergründe rutschfest sein. Matschige Wiesen und rutschige Böden sind einfach ungeeignet. Wer meint, ein junges Pferd auf einer regennassen Wiese reiten zu können, hat entweder ein sehr talentiertes Pferd oder aber sehr viel Zeit, weil es ewig dauern wird. Wenn es überhaupt klappt.

Stress

Balance ist eine Sache der Neurologie. Es ist unbestritten, dass Stress die Feinmotorik und so auch die Balance stört. Ohne innere Losgelassenheit wird es nichts, und bereits der Umgang mit dem Pferd hat seinen Einfluss. Es ist nicht nur eine Sache der Erziehung. In früheren Ausgaben bin ich schon des Öfteren darauf eingegangen, so dass ich hier einfach auf die übrigen Ausgaben verweisen möchte. Erziehung, Umgang und eine gute Kommunikation sind der Beginn der Balance, da der Stresspegel gesenkt wird.

Balance und unterschiedliche Reitweisen

Es werden immer wieder Diskussionen darüber geführt, mit wie viel Anlehnung (in Hinblick auf die Balance) ein Pferd zu reiten sei. Häufig wird in dieser Diskussion Westernreiten/ Klassik und FN-Reiten gegeneinander gestellt, weil es durchaus unterschiedliche Ansätze gibt. Dies hängt jedoch nicht von der eigentlichen Reitweise sondern von den bevorzugten Pferderassen ab. Das Quarterhorse bringt mit seiner mittleren Größe und der zumeist tiefen Gurtlage ganz andere Voraussetzungen als ein Holsteiner, dessen Schwerpunkt deutlich weiter oben liegt. Die größeren Wachstumsschübe und die langen Beine machen es vielen Rassen, die bevorzugt zum Dressurreiten genutzt werden deutlich mehr Probleme. Es ist eine Frage des Pferdes und nicht der Reitweise, wie ein Pferd unter Balance-Gesichtspunkten zu trainieren ist.

Doch durch die nicht hinterfragten starren Regeln (die jeder für sich macht) entstehen durchaus unterschiedliche Probleme. Bei vielen FN-gerittenen Pferden scheint es die Hauptaufgabe des Reiters zu sein, als Balancierstange zu dienen. Was gerade am Anfang der Ausbildung richtig und notwendig ist verhindert später das Vorankommen. Wer niemals die Stützräder vom Fahrrad abbaut wird niemals ohne auskommen. Das Reiten wird jedoch oft danach beurteilt, wie es von außen aussieht und nicht unter Förderungsgedanken für das Pferd. Selbstverständlich fangen Pferde an zu „eiern“ wenn man die Anlehnung minimiert. Kein Zirkel ist mehr rund, die Pferde kommen aus der Form und viele schießen sogar wie Flipperkugeln durch die Gegend. Dies sind die sichtbaren Auswirkungen der fehlenden Balance. Anstatt aber dem Pferd zu erlauben seine Balance selbst zu finden und solche Abweichungen von der

„DIN“ in Kauf zu nehmen wird nur Wert auf das Aussehen gelegt- Hauptsache es sieht gut aus. Mit dieser Einstellung wird man nicht weiterkommen und dem Pferd die Möglichkeit nehmen besser zu werden. Hier kann die Dualaktivierung® sehr gute Hilfe bieten, da sie dem Pferd eine visuelle Anlehnung bietet.

Pferderassen, die häufig für das Westernreiten genutzt werden kommen viel besser mit dieser geringen Anlehnung klar. Sie finden allerdings ihre eigene Art, mit der Balance umzugehen und dies ist nicht die Art der Bewegung, die wir für anspruchsvollere Manöver benötigen. Auch beim Westernreiten benötigen Pferde eine entsprechende Anlehnung um die Pferde in ein bestimmtes Bewegungsschema zu bringen. Diesen Vorgang stelle ich mir immer als Modellieren einer Skulptur vor. Ich bringe mein Pferd mit den Reiterhilfen in eine bestimmte Form. Ziel ist es, dass die Form nach der Wegnahme der Hilfe erhalten bleibt. Fällt das Pferd „auseinander“ muss ich nachmodellieren. Es ist ein ständiger Wechsel zwischen Formen und „in Ruhe lassen“.

Balance

und deren Einfluss auf die Reiningmanöver

Jedes Manöver stellt eine bestimmte Form der Bewegung dar und entsprechend ist die Balance eine der wichtigsten Komponenten. Formfehler in den Manövern sind also nicht nur in Hinblick auf eine Prüfung relevant, sie können ein Symptom von Balanceproblemen sein.

Diese Betrachtungsweise eröffnet einen weiteren Weg zur Korrektur von solchen Manöverfehlern. Wenn man mit dem Manövertraining nicht mehr weiter kommt, dass Pferd nicht besser wird oder gar widersetzlich, kann es an der Zeit sein, die Komponente Balance mit in die Gleichung einzubeziehen.

Zirkel & Galoppwechsel

Wie bereits erläutert ist es einem unausbalancierten Pferd kaum möglich, einen runden Zirkel zu laufen ohne ständig Außenkorrekturen vornehmen zu müssen. In den Zirkel fallen, aus dem Zirkel laufen, Außenstellung sind typische Merkmale einer schlechten Balance. Solange die Zügel nicht sauber über dem Widerrist bleiben ist hier noch Verbesserungsbedarf. Auf einem Rechtshänder kommt

man auf dem Linkszirkel häufig eher außen zu sitzen, auf dem Rechtszirkel kippt man richtiggehend nach innen bzw. kommt gar nicht richtig zum Sitzen, wenn das Pferd ständig mit der Hinterhand ausfällt (was zu Kreuzgalopp führen kann).

Durch den Versuch des Reiters, durch Hilfen das Pferd in Form zu bringen wird es häufig noch schlimmer, denn im Kampf Reiter gegen Balance kann es nur einen Sieger geben, gerade im Galopp.

Bei den Galoppwechseln ist das kleinste Zeichen der nachgesprungene Wechsel, häufig in Kombination mit der Tendenz des Pferdes, nach dem Wechsel in den Zirkel zu drängeln. Verstärkend kommt dabei die Tatsache dazu, dass fast alle Reiter während des Wechsels die Luft anhalten und so sich und ihr Pferd noch mehr verspannen. Als Erstmaßnahme ist es sinnvoll, nach dem Wechsel weiter Richtung Bande zu reiten und erst später auf den Zirkel zu gehen. In diesem Zusammenhang sollte man sich die Auswirkungen auf die Balance überlegen, wenn der Wechsel durch den Reiter eingeleitet wird, indem er sich stark zu der anderen Seite wirft. Durch diesen Balanceverlust wechseln zwar viele Pferde, aber ein Nachspringen und nach innen kippen wird wahrscheinlich. In dieser Art werden viele Pferde über die Zeit sehr nervös, weil eine ständige Angst des Hinfallens vorherrscht. Ein solche Galoppwechsel ist aus Sicht des Pferdes kein Manöver sondern der Versuch nicht hinzufallen.

Der Kreuzgalopp nach dem Wechsel liegt beinahe immer an massiven Balanceproblemen. Auch bei rutschigen Böden fangen Pferde gerne an, sich hinten gleichzeitig mit beiden Beinen abzustoßen bzw in den Kreuzgalopp zu springen.

Rundown & Stop

Die Probleme beginnen bereits beim Abbiegen bei C oder A auf die Gerade. Kippen Pferde stark nach innen „überdrehen sie“ und man muss sofort korrigieren. Bleiben sie auf der äußeren Schulter hängen wird aus dem Abbiegen zumeist eine Volte und man gelangt erst nach einigen Metern auf die Mittellinie. Auf dem rundown selbst driften rechtshändige Pferde gerne etwas nach rechts (welches an sich schon den stop beeinflusst).

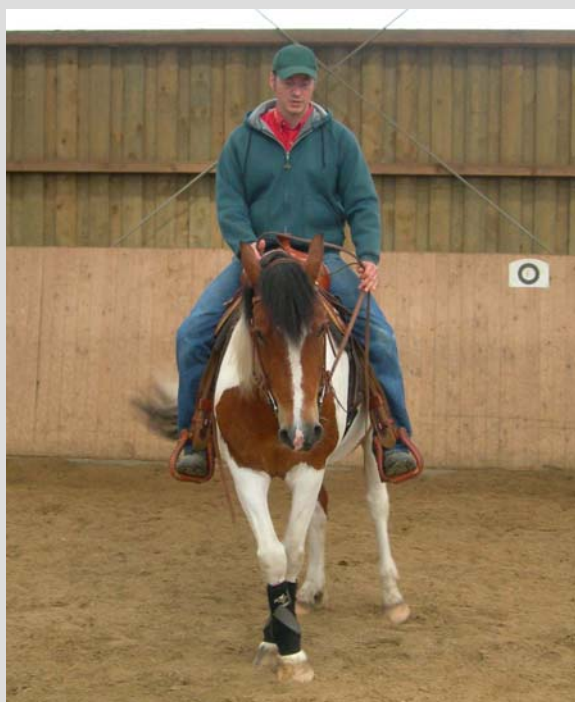
Ist das Pferd stark vorlastig und läuft es seinem Schwerpunkt hinterher wird es mit zunehmender Geschwindigkeit immer hektischer, wirft sich unter Umständen auf den Zügel und wird nicht mehr gut anhalten. Alternativ stoppen diese Pferde sehr hart, weil sie sich auf die Vorhand stützen (sie bouncen)

Spin

Wie bereits im Journal ausgeführt, werden Pferde nur schnell und agil, wenn sie es schaffen, sich über einer möglichst kleinen Unterstützungsfläche auszubalancieren. So können sie schnell werden und die Reiterhilfen sofort umsetzen.

Dies ist die Definition eines guten spins, eine schnelle aktive Drehung, bei dem im Idealfall das innere Hinterbein unter den Schwerpunkt gesetzt wird. Pferde mit einer großen Unterstützungsfläche sind insgesamt langsamer und stockig. Erhöht man die Geschwindigkeit frühzeitig so fangen sie in dem Versuch, ihren Schwerpunkt unter Kontrolle zu bekommen, leicht an zu trudeln. Der spin ist nicht mehr stationär.

Bei einem Rechtshänder verwandelt sich der Rechtsspin gerne in eine Mittelhandswendung und der Linksspin wird auf dem äußeren Bein ausgeführt, da sich das Pferd nach rechts lehnt und auch den Rippenkasten nach außen hängen lässt.



Rollback

Bei diesem Manöver kommen die Pferde nicht 180° herum, sondern laufen fast eine kleine Volte. Außerdem fällt es Ihnen extrem schwer nach der Drehung auf der Geraden zu bleiben. Ansonsten ist zu diesem Manöver bzgl. der Agilität das gleiche zu sagen wie beim spin.

Backup

Auch bei diesem Manöver kann sich die Balance bemerkbar machen. Das Pferd stützt sich gegen den Zügel und geht nicht frei rückwärts, wobei gerade hier das Körperbewusstsein für die Hinterhand eine große Rolle spielt. Weiterhin fehlt es diesen Pferden oft am diagonalen 2-Takt in der Bewegung. Im Bedürfnis, möglichst SICHER zu gehen findet sich dann hier ein 4-Takt wieder.

Zusammenfassung

Die Balance spielt bei den Manövern eine wesentliche Rolle. Dies bedeutet allerdings nicht, dass ein Pferd automatisch alle Manöver beherrscht, wenn es gut ausbalanciert ist.

Jedes Manöver stellt einen bewussten Bewegungsablauf dar, den Pferd und Reiter erst einmal lernen müssen. Auch wenn ein Pferd diese Bewegungen in einer Notsituation reflexhaft ausführen kann bedeutet dies noch lange nicht, die auch bewusst zu können. Auch wir Menschen können

Bild 3: Als Rechtshänder lehnt sich dieses Pferd im Spintraining links herum nach außen. Im Manövertraining wäre hier wichtig, das Manöver aus dem Seitengang zu entwickeln bzw. dafür zu sorgen, dass auch die Hinterhand einen kleinen Kreis nach links geht. So bleibt das äußere Bein in Bewegung und kann nicht zum Abstützen genutzt werden. Wird so trainiert hat das innere Bein den geringsten Weg und wird später auf der Stelle gehalten.

Insgesamt hat das Pferd die Tendenz, immer auf die Schulter zu fallen (obwohl es vorne sehr schmal läuft) und die Disbalance durch Ausfallen der HH zu kompensieren. Schenkel nimmt das Pferd somit schlecht an, da die Hinterhand zur Gleichgewichtsfindung genutzt wird. Hält man die Schulter besser, nimmt "Blue" den Schenkel wesentlich besser an. Balancetraining führte bei ihm zu einer deutlich besseren Annahme der Hilfen.

uns reflexhaft sehr gut bewegen- beobachten Sie aber einmal einen Mann in seiner ersten Tanzstunde...

Ebenfalls spielen Rittigkeit (Annahme der Hilfen) und Muskelkraft eine Rolle. Eine Sache ist für mich jedenfalls sehr wichtig. Ein Pferd mit einer guten Balance wird die Manöver sehr schnell richtig ausführen. Der richtige Bewegungsablauf wird trainiert und ebenfalls die entsprechenden Muskeln.

Dies sind die Pferde, die man sich als nächsten Turniercrack sucht.

Unausbalancierte Pferde werden es schaffen, den Bewegungsablauf unkorrekt zu absolvieren, es prägt sich ein falsches Bewegungsschema ein und die falschen Muskeln werden trainiert.

Wenn dies geschieht arbeitet man auf 3 Baustellen: Balance, Bewegungsablauf und Muskulatur.

Während man junge talentierte Pferde recht früh in den Manövern trainieren kann ist es für alle anderen von Vorteil vermehrt an den Basics zu arbeiten, bevor es an die Manöver geht. Für mich liegen diese Basics ganz klar in der Annahme (Nachgiebigkeit) der Hilfen und der Balance. Nicht jeder von uns ist gut genug, alle Probleme innerhalb von Manövern zu lösen.

Insofern bietet ein gezieltes Balancetraining eine gute Möglichkeit, von anderer Seite an die Problematik der Manöver heranzugehen bzw. viele Probleme von vorneherein auszuschließen.

Balance & Dualaktivierung®

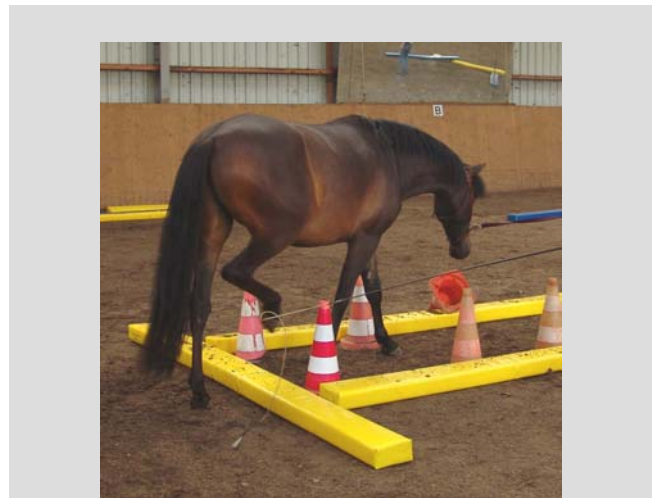
Meiner Erfahrung nach ist die Dualaktivierung eines der besten Balancetrainings. Wenn Sie sich bis jetzt gefragt haben, was es bringen soll durch blaue und gelbe Gassen zu reiten, ist dieses Journal vielleicht eine kleine Antwort. Alles was angesprochen wurde kann innerhalb der Dualaktivierung® trainiert werden.

Das Training für die Propriozeptoren ist enorm, zumal man durch die verletzungssicheren Schaumstoffstangen noch viel anspruchsvollere Übungen aufbauen kann als z. B. mit Holzstangen. Die Gassen bieten dem Pferd eine optische Führung (siehe S.7) und Anlehnung.

Durch die Art der Übungen muss das Pferd sehr bewusst mit seinem Schwerpunkt arbeiten, in der Quadratvolte z.B. verändern wir durch die Übung acht mal pro Runde den Schwerpunkt bzw. das Pferd muss acht mal eine neue Unterstützungsfläche finden. Bei 10 Runden wären das **80 (!!!)** mal mit dem Schwerpunkt arbeiten. Auf einem normalen Zirkel wäre es nur ein mal Schwerpunkt finden (und nicht wieder verlieren).

Der durch die Gassen vorgezeichnete Weg „zwingt“ das Pferd dabei in bestimmte Bewegungsmuster, bietet aber gleichzeitig genug Anlehnung. Wenn Sie die Artikel noch einmal unter diesem Gesichtspunkt® durchlesen werden Sie sehen, was die Dualaktivierung alles leisten kann. Alle an der Balance beteiligten Komponenten werden angesprochen (siehe S. 6)

Doch genau hier liegt auch die Gefahr: Bringe ich das Pferd innerhalb der Dualaktivierung® aus der Balance wird das Pferd die Aufgaben mit einer größeren Unterstützungsfläche ausführen. In diesem Fall



Deutlich ist das Hochziehen des Hinterbeines zu sehen. Dies ist nicht etwas besonderer Fleiß, sondern ein mangelndes Körpergefühl für die Hinterhand. Die Lage des Beines im Raum ist dem Pferd nicht bewußt und somit zieht es das Bein höher als nötig. Das "auf die Gassen treten" kann auf das gleiche Problem hindeuten, auch wenn es in der Reaktion absolut gegensätzlich ist. Beide Reaktionen können sich durchaus abwechseln.

befindet sich das Pferd im Gleichgewicht, aber nicht in korrekter Reiterbalance. Auch so kann man dem Pferd ungewollte Bewegungsmuster beibringen. Aus diesem Grunde sollte man die „Halbe Volte gerade“ nicht zu früh reiten, denn beim Wechsel von einer zur anderen Seite zieht man sein Pferd sehr schnell auf die innere Schulter und bringt das Pferd so aus der Balance. Eine zu hohe Geschwindigkeit im Trab kann ähnlich problematische Ergebnisse liefern. Das Schwanken des Pferdes und das "auf die Schulter fallen" bietet hier immer guten Aufschluss.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Volten in dieser Übung keine Führung durch Pylonen haben.

Die korrekte Ausführung ist gerade bei solchen Übungen sehr wichtig- wenn man sich unsicher ist und niemand dabei ist, der einen diesbezüglich unterstützen kann sollte man vielleicht den Volten durch Pylonen mehr Führung geben. Für die korrekte Ausführung ist das Hintergrundwissen „für die Balance“ sehr wichtig, da man sich ansonsten Abläufe einbaut, die ungünstig sind.

Auf meinen eigenen Kursen steht die Schulung dieser Balance im Mittelpunkt, neben den gymnastizierenden Übungen bereits in der Fahnenarbeit stehen Führübungen, wie sie oben beschrieben sind, bereits auf dem Programm. Auch die Schulterkontrolle (welche entscheidend ist für die Balance) beginnt bereits bei der Fahnenarbeit und wird besonders beim Reiten vertieft.

Bei jedem Pferd müssen die entsprechenden Übungen als auch die richtige Geschwindigkeit gefunden werden, damit die Pferde entsprechend gefördert werden. Ebenfalls sollten „grobe Reiterschnitzer“ angesprochen und möglichst korrigiert werden; sein Pferd zu trainieren und auf sich selbst nicht zu achten ist wenig effektiv. Der Mensch ist nicht unerheblich am Balanceverlust des Pferdes verantwortlich, in der DA kann man sehr gut lernen, wie lange und mit welcher Intensität Hilfen gegeben werden müssen, damit man das Pferd unterstützt und es nicht durcheinander bringt.

Es hängt immer von der einzelnen Reiter/ Pferd Kombination ab, ob das duale Pferdetraining eher den Menschen oder das Pferd trainiert. Das Körpergefühl und das Gleichgewicht wird fast automatisch in der DA trainiert- wirkliche Reiterbalance muss auch hier erarbeitet werden, wobei die Gassen einen sehr gut unterstützen können.

Ich würde mich freuen, wenn Sie die Artikel zur DA in den anderen Ausgaben noch einmal unter diesen neuen Gesichtspunkten durchlesen- es wird sich lohnen und das Gesamtbild wieder verändern.

Termine:

05. Januar

Tagesseminar Horsemanship und Duales Pferdetraining
in 25584 Holstenniendorf .

Kontakt: Sandra Stolze info@altdorfschule.de
Tel. 04827 999 440 Fax. 04827 999 441

26./27. Januar

Seminar GHT/ und Verladetraining
in 31093 Lübbrechtsen.

1. Tag Verladetraining/ 2. Tag start-Up Reiten
Kontakt: über mich:

01. Februar

DA-Nachbetreuung und GHT-Unterricht
in 25584 Holstenniendorf .

Kontakt: Sandra Stolze info@altdorfschule.de Tel.
04827 999 440 Fax. 04827 999 441

23./24. Februar

2* Tageskurs Duales Pferdetraining
in 23845 Grabau .

Kontakt: Iris Ramm <http://www.pferdehof-ramm.de>
Tel: 04537-1357

***Sie möchten ein Seminar bei sich veranstalten?
Rufen Sie mich gerne an.***

***kurzfristige Seminare als Last-Minute möglich.
Konditionen in Abhängigkeit von der Kurzfristigkeit
und Distanz- KEIN RISIKO für Veranstalter***

***GHT-Kurse und Duales Pferdetraining jetzt auch im
deutschsprachigen Ausland.***

Impressum:

Verantwortlich für Text und Inhalt:

Thies Böttcher Börnsener Str. 16b
21039 Börnsen

0179 204 13 68

Alle Rechte an Texten und Fotos liegen beim Autor, wenn nichts anderes aufgeführt ist. Die Verwendung und Vervielfältigung von Auszügen und Passagen sowie der Fotos nur nach schriftlicher Genehmigung.

Selbstverständlich dürfen Sie diese Newsletter an interessierte Bekannte weitermailen. Um sie direkt zu beziehen, genügt eine kurze Mail mit dem Thema "Newsletter" an riotb@aol.com.

Alles Weitere finden Sie auf meiner HP.
<http://www.gentle-horse-training.de>

Der Begriff **Dualaktivierung**[®] ist durch Michael Geitner markenrechtlich geschützt.

Index:

Thema

Ausgabe

Editorial:

Unliebsame Wahrheiten	Mai 2007
Die richtige Distanz	Juni 2007
der erste Schritt	Juli 2007
Ziel und Technik	August 2007
Danke schön	September 2007
Werden SIE erfolgreich	Okt./ Nov. 2007

Training:

Training verbessert?	Mai 2007
Hüftkontrolle	Juni 2007
Einstellung ist trainierbar I	Mai 2007
Einstellung ist trainierbar II	Juni 2007
Lernen und Abfragen	Juni 2007
Cavaletti-Arbeit I	Juli 2007
Cavaletti-Arbeit II	August 2007
Schulterkontrolle	Juli 2007
"emotionale" Pferde I	Juli 2007
"emotionale" Pferde II	September 2007
Verladetraining	August 2007
Umfeldgestaltung	August 2007
Konditionstraining	Okt./ Nov. 2007
Reiten beginnt in der Stallgasse	Okt./ Nov. 2007
Mentales Training im Reitsport	Okt./ Nov. 2007
Lob und Strafe	Okt./ Nov. 2007
Gleichgewicht, Balance & Co	Dez./ Jan 2008
Wege in die Balance	Dez./ Jan 2008
Balance und die Reitweisen	Dez./ Jan 2008
Balance und Reiningmanöver	Dez./ Jan 2008

Dualaktivierung[®]

Fahnenarbeit	Mai 2007
Longieren	Juni 2007
Was ist Dualaktivierung?	September 2007
Muskelaufbau in der DA	September 2007
Balance & Dualaktivierung [®]	Dez./ Jan 2008