



Newsletter September 2007

Editorial:

Danke schönS. 2

Training:

Was ist Dualaktivierung® ?S. 3

Emotionale Pferde IIS. 4

Muskelaufbau in der DAS. 7

Sonstiges

Hilfe für Organisatoren.....S. 9

Termine:S. 9



Muskelaufbau in der DA S. 7



emotionale Pferde II S. 4

Editorial:
Danke schön

Wer hat diesen Satz nicht schon gehört
„wenn der mal in der Nähe ist will ich unbedingt den Kurs mitmachen“.

Nur leider ist die Wahrscheinlichkeit recht gering, dass ein bestimmter Trainer mal im Nachbardorf ist oder in einer Entfernung, die man bereit ist zurückzulegen.

So warten ganz viele Reiter auf ein Ereignis. Zum Glück gibt es einige wenige Reiter, die aktiver

um Kurse zu organisieren. Und ganz besonders denen, die mir geholfen haben, in den letzten 2 Jahren über 45 mal unterwegs sein zu dürfen. Es freut mich dabei besonders, dass schon recht viele „Wiederholungstäter“ dabei sind, die mich das zweite oder dritte Mal gebucht haben.

Mitte bis Ende der 90er Jahre habe ich selbst 9 diverse Kurse im Hamburger Umfeld organisiert. So kam ich an die Trainer, die mich interessierten, ich finanzierte mir so meine Kursteilnahme und etwas blieb auch noch übrig. Ohne diese Zeit wäre ich nicht dort wo ich heute bin.



sind und sich sagen- *„den hol ich mir doch einfach auf den Hof“.* Neben dieser Aktivität benötigt man aber auch die Einstellung. Man investiert seine Freizeit, fährt von Hof zu Hof um Zettel aufzuhängen und telefoniert abends mit Interessenten.

Ohne diese Organisatoren läuft überhaupt nichts, weder könnten die meisten Trainer Kurse geben noch interessierte Reiter an den Kursen teilnehmen die sie wollen.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle allen Organisatoren danken, die ihre Zeit investieren,

An diese Zeiten möchte ich wieder anknüpfen und mit 2 Kollegen bin ich dabei für nächstes Jahr einige interessante Events wieder nach Hamburg zu holen. Von klassischer Reitlehre bis zum Westernreiten/ Horsemanship soll alles dabei sein. In den Newslettern werde ich euch über den Verlauf und die Termine informieren.

Thies Böttcher

Was ist Dualaktivierung®

Diese Frage stellte ich mir 2004 vor meinem ersten Besuch bei Michael Geitner und auch heute noch stelle ich mir diese Frage. Es vergehen keine 6 Monate, wo ich nicht eine andere Antwort geben würde. Oberflächlich gesehen ist es einfach; die DA ist ein Zusatztraining, bei dem man gelb/blau Hindernisse nutzt. Aber ist es schon alles? Genügt es, Hindernisse auf den Reitplatz zu legen und sein Pferd hindurch zu reiten oder zu longieren? Nach Meinung der meisten aktiver Dual'er ist es mehr. Entscheidend ist die Art der Übungen, die Reizverarbeitung als auch die Konzentration des Menschen auf die Arbeit. Dies gilt jedoch auch für andere Reitweisen.

Im Folgenden möchte ich mich der Dualaktivierung aus meiner Sicht nähern. Der folgende Artikel spiegelt ausschließlich meine Auffassung zur DA wieder.

Lassen Sie uns langsam zum Kern vordringen, stellen wir uns erst einmal die Frage, was das BESONDERE an der DA ist. Unstrittig ist, dass die Art der Übungen eine entscheidende Bedeutung hat. Dabei sind diese Übungen größtenteils der klassischen Reitlehre entliehen.

Für viele Reiter (FN, Western) sind diese Übungen entsprechend Neuland, für die Klassischreiter unter uns jedoch ein alter Hut. Vor diesem Hintergrund fällt es schwer, die Reiterei als etwas Besonderes darzustellen. Ähnliches gilt für die Reizverarbeitung. Im Horsemanship ist es eine uralte Regel, dass beide Augen trainiert werden müssen und das besonders auf die Reaktion beim „Wechseln des Auges“ zu achten ist. Auch die Arbeit aus der Position heraus ist von je her eine Forderung des „natural Horsemanship“. Dieses ist für viele Reiter ein neuer Themenbereich, für andere jedoch schon lange Alltag.

Was ist mit den Farben? Gerade hier gibt es zu Beginn deutlichere Reaktionen, aber diese lassen nach einiger Zeit nach. Sich nur auf die Farben zu beziehen würde bedeuten, dass die Dualaktivierung ihren Nutzen verlieren würde, welches aber nicht der Fall ist.

Vielleicht haben wir mit dem Parcoursbau mehr Glück. Betrachtet man einen heutigen Trailparcours für Westernreiter, bei dem die Pferde über 4 schräg liegende Holzstangen galoppieren müssen wird schnell klar, dass ein koordinatives Training mit Hindernissen vorhanden ist. Auch beim Springen wird diese Koordination gefördert.

An dieser Stelle wird es jedoch interessant. Ein Trailparcours ist aufgebaut, damit ein Pferd bestimmte Hindernisse meistert. Geht es aber in der DA darum, Hindernisse eines bestimmten Schwierigkeitsgrades zu schaffen? Ich glaube nicht. Alle DA-Aufbauten haben zum Ziel, das Pferd in eine bestimmte Richtung zu fördern, nicht die Aufgabe, sondern das Pferd steht im Vordergrund. So verstehe ich zumindest das duale Pferdetraining. Dies entspricht wiederum den klassischen Grundsätzen der Dressur, bei der es ums Pferd und nicht um die Aufgabe an sich geht. Im fortgeschrittenen Studium kann man allerdings durch den Parcours bestimmte Bewegungsmuster des Pferdes beeinflussen und so bestimmte Lektionen verbessern.



Das Pylonen-S in Außenstellung geritten eignet sich hervorragend, um die Schultermuskulatur zu dehnen und der HH zu helfen, nicht nach außen herauszudriften.

Egal welchen Teilaspekt wir uns herausnehmen, es gibt ihn schon. Was ist aber nun das Besondere? In den Gassen wird das Reiten gut gefördert. Reite ich unkorrekt treffe ich die Gassen nicht. In Ausgabe August unter „Umfeldgestaltung“ bin ich bereits näher auf die extremen Auswirkungen auf den Reiter eingegangen. Die Intensität, mit der die Wechselreize auftauchen ist viel höher als in jedem anderen Training, welches ich kenne. Der Anspruch des Parcours kann durch den Schaumstoff höher gelegt werden als mit Holzstangen. Und dies alles passiert auch noch gleichzeitig. Diese Intensität ist eines der ganz besonderen Punkte, die ich in der Dualaktivierung sehe. Doch neben der Zeit, die ich durch die „parallele“ Arbeit einspare, sind es vor allem die Synergieeffekte, die entstehen. Als einfaches Beispiel sei der Zusammenhang Stress/ Muskelaufbau

erwähnt, wie meine Kollegin Manon Hessmann in ihrem Artikel ab Seite 7 ausführt. Das Ganze ist eben weit mehr als die Summe seiner Einzelteile.

Weiterhin umfasst dieses System viele Grundlagen, die für mich persönlich wichtig sind: der korrekte Umgang, Arbeit an den Emotionen des Pferdes, Muskelaufbau, Koordinationstraining, Bodenarbeit und korrektes Reiten. Das SEHEN, damit ich beurteilen kann, worin mein Pferd gefördert werden sollte. Das Pferd wird emotional, mental und physisch gefördert und der Mensch muss die Fähigkeiten erlernen, dies auch zu können.

Gerade der Muskelaufbau, Verbesserung von Lektionen durch das DA-Umfeld und der erhöhte koordinative Aspekt sind Dinge, die meine Beachtung finden. Doch dafür benötigt man einige Extraintformationen und eine gewisse Rittigkeit des Pferdes, um in diese Bereiche vorzudringen. Grundlagenkurse sind der Einstieg, nicht das Ende. Für mich geht es nicht darum, bestimmte Aufbauten zu bewältigen- die Aufbauten sollen das Pferd in ein bestimmtes Bewegungsmuster bringen und es fördern.



lockeres vorwärts/abwärts ist ein Bewegungsmuster, welches Ziel sein muss!

Wirklich Dualaktivierung zu betreiben ist für mich Horsemanship pur. Es ist auch ein Versprechen dem Pferd gegenüber, mich selbst in diesen Tätigkeitsfeldern zu fördern und sie in den täglichen Umgang einzubauen.

Für mich entspricht die DA dem Backen eines Kuchens. Es werden alle Zutaten geliefert, damit wir einen tollen schmackhaften Kuchen bekommen. WIR allerdings müssen die Zutaten in der richtigen Menge und in der richtigen Reihenfolge zusammenführen,

damit wir Erfolg haben. Ansonsten kreieren wir etwas, was vielleicht nach Kuchen aussieht, jedoch ganz anders schmeckt.

Zu Anfang wird es leichter sein, eine Fertigmischung zu nehmen aber schon schnell werden wir merken, dass frische Zutaten doch schmackhafter sind. Und in einem weiteren Schritt wird es geschehen, dass wir eigene Zutaten hinzufügen, um wirklich unseren persönlichen Geschmack zu treffen.

Emotionale Pferde II

Der zweite Artikel zu dieser Serie war schon fest in meinem Kopf- doch dann kam der Samstag, der wieder einmal alles in ein anderes Licht brachte.

Begonnen hatte es eigentlich schon am Freitag, als ich meinen Kollegen Arno Gorgasser morgens auf der OAK-Ranch besuchte, um mit ihm über seinen Artikel „working Cowhorse“ zu sprechen. Er hatte morgens noch einige Pferde in Beritt und auch etwas Unterricht, so dass ich die Chance wahrnahm, etwas über den Zaun zu spähen. Da er stark von der californischen Reitweise geprägt ist reiten viele seiner Schüler mit entsprechenden Equipment- ein gut gehendes Pferd in Romalreins ist für mich einer der schönsten Anblicke und so fuhr ich unheimlich motiviert zu mir in den Stall, suchte meine Romalreins und Bit heraus und machte mich ans Reiten. Es war absolut phantastisch.

Samstag sollte es weitergehen und nach dem Training fuhr ich im Auto und überlegte, ob ich mein Pferd oder mich erwürgen sollte. Es war nichts so gelaufen, wie ich es mir vorgestellt hatte. Zum Glück führte mich meine Tour als erstes zu meiner Co-Trainerin Birgit, da wir verabredet hatten, etwas mit ihren Pferden zu arbeiten. Geduldig hörte sie sich mein Leid an und konnte mich auch selbstverständlich verstehen. Sie hielt sich allerdings auffällig zurück und bedachte mich nur mit jenem Blick, den ich schon kenne. „*Mal sehen, wie lange es dauert, bis er selbst drauf kommt*“. Den Tag über bildete sich dann langsam eine Idee, was die ganze Situation morgens hatte eskalieren lassen und nachmittags war ich schon wieder auf den Weg in den Stall, um Rio ein zweites Mal zu reiten.

Wie ich im ersten Teil geschrieben hatte, bin ich der festen Überzeugung, dass die meisten „emotionalen“ Pferde durch ihre Reiter nervös gemacht werden. Ein entsprechendes Training kann dort schon enorm helfen. Wenn man weiterhin den „Stresstank“ beachtet ist man auf einem guten Weg, mit seinem Pferd zurchtzukommen.

Doch es gibt noch einen weiteren Weg, sein Pferd nervös zu machen und dieser hat nichts mit „Technik“ zu tun. Selbst wenn sie alle „Grundübungen“ aus den vorangegangenen Ausgaben beherzigt haben kann es passieren, dass Sie ihr Pferd trotzdem wieder aufregen.

Meiner Erfahrung nach geschieht das in den ersten Minuten des Reitens, hier entscheidet sich meist, wohin die Reise geht. Ich habe es selten erlebt, dass Pferd und Reiter konzentriert arbeiten und nach 20 min die Stimmung umkippt und auf Eskalation schaltet. Ein Pferd mag sich mal erschrecken, aber meistens kriegt es sich recht schnell wieder ein. Oder das Pferd ist am Ende seiner Konzentration. Es muss an den ersten Minuten liegen.

Am besagten Samstagmorgen hatte ich genau im Kopf, was ich trainieren wollte und entsprechend konzentriert ging ich an die Arbeit. Es war allerdings etwas windiger und Rio dementsprechend guckig. Besonders die Hecke, hinter der die Schafe grasten, hatte es ihr angetan. Nur dass die Hecke und die Schafe bereits 2 Jahre dort stehen und sie alles kennt. Wind macht ihr ebenfalls recht wenig aus. Ich konzentrierte mich also auf meinen gesteckten Weg und nahm sie zwischen die Hilfen. Und so blieb es auch. Ich musste sie wirklich zwischen den Hilfen halten, die kleinste Lücke und schon „flutschte“ sie heraus. Sie kam nicht einmal „geistig“ in die Arbeit, von Zusammenarbeit keine Spur.

Ich bekam sie einfach nicht auf meinen Weg. Dies war extrem frustrierend, da sie den Tag vorher einfach in Einheit mit mir lief, ich wollte nach links und schon bewegten wir uns entsprechend, Gangartenwechsel kein Problem. Es ist dieses Gefühl, dass sich 2 Wesen im Einklang bewegen, wie beim Tanzen, wenn man aufeinander eingespielt ist. Am Samstag jedoch kam ich mir vor wie beim Catchen, wo man den Gegner nicht aus der Umklammerung lassen durfte. Die „Übungen“ machte sie, aber ich kam nicht an sie ran.

Samstag Nachmittag hatte ich einen anderen Plan im Kopf und war neugierig, ob er aufgehen würde. Es war immer noch windig und es fing an, wie es aufgehört hatte. Im Gegensatz zum Vormittag hatte ich zwar mein Ziel im Visier, aber nicht meinen Anfangspunkt. Ich schaute vielmehr, wo mein Pferd gerade war, wie sie sich fühlte und begann von dort mit dem Training.

Die ersten Minuten sind zu vergleichen mit Tarifverhandlungen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Jeder hat seine eigene Einstellung und Meinung und dann trifft man aufeinander. Wie würden Sie reagieren, wenn ihr Verhandlungspartner Ihnen sofort sagt wie es zu laufen hat und das es darüber keine Diskussion gibt? Vermutlich gehen Sie in die Defensive und stellen sich stur. Beide Fronten sind so verhärtet und es muss im Arbeitskampf enden. Wenn Sie wirklich an Ergebnissen interessiert sind, mit denen beide leben können (schließlich wollen sie zusammenarbeiten) ist es gut, sich zuzuhören, die Positionen klarzumachen und dann einen ersten gemeinsamen Nenner zu finden. Von dort geht es dann weiter. Dies war genau am Vormittag passiert, wir beide hatten unterschiedliche Vorstellungen und ich hatte Rio mit meiner festgelegten Meinung gleich überfahren. Dies hatte sie so aus dem Gleichgewicht gebracht, dass sie in die Defensive kam und gestresst wurde.

Als Rio am Nachmittag also wieder guckig mit hohem Kopf durch die Gegend eierte nahm ich dies erst einmal als ihre Position an. Ich versuchte nicht gleich, dies alles auf einmal zu unterbinden, sondern ich setzte nur eine eigene Priorität. GEHE SCHRITT VORWÄRTS. Die meisten guckigen Pferde traben entweder gerne oder aber sie stocken, während sie herumgucken. Mein einziges Ziel war also ein fleißiger Schritt in Anlehnung, wobei ich den Kopf nicht beeinflussen wollte. Schaute sie zum Beispiel nach rechts zur Hecke und driftete dabei nach links, lies ich dies zu, ritt aber dann einen Zirkel nach links (ihre Richtung, aber meine Konditionen) Nach wenigen Minuten hatte sie verstanden, dass sie gucken durfte, aber fleißigen Schritt zu gehen hatte. Eine Basis, mit der wir beide leben konnten. Im nächsten Schritt kümmerte ich mich um die Form- ich lies sie also die Richtung vorgeben, ging dann aber in eine Volte, bei der ich die Kopfposition nach „innen“ anfragte (NICHT NACH UNTEN) Ein anderes mal wollte sie nach links schauen (und nach rechts gehen)- ich lies ihre Kopfposition nach links, ritt dafür aber

auch nach links eine Volte. Ich lies also ihren Wunsch zu, addierte aber etwas von mir, so dass wir beide etwas von dem bekamen, was wir wollten.

Über die Volten erarbeitete ich mir die Form und kurze Zeit später die Richtung, ohne dabei mit Rio kämpfen zu müssen. Es hatte ca. 10 min gedauert und ich hatte dann Geschwindigkeit, Richtung und Form mit einem Wort- Kontrolle. Dies Ganze lief MIT dem Pferd und nicht gegen das Pferd, es gab keinen Grund für Streitereien. Und während der ganzen Zeit arbeiteten wir bereits zusammen. Die restlichen 20min liefen wieder wie am Freitag. Wir hatten zusammengefunden und dann gemeinsam gearbeitet.

In meinem Unterricht und auf den Kursen „predige“ ich immer, dass man nur einen gemeinsamen Ausgangspunkt finden muss, um von dort voranzukommen. Ständig Fehler zu korrigieren bringt dem Pferd nichts bei und man kommt nicht weiter. In meiner Auseinandersetzung mit Rio war mir selbst das gleiche passiert. Durch meinen vorgefassten Weg wurde die Position, an der Rio morgens stand, automatisch falsch und ich drängte sie gleich in die Defensive. Und dies hatte nichts mit Reittechnik, Hilfengebung oder anderen Dingen zu tun. Es war nur mein Starrsinn gewesen, der die Fronten in den ersten 2 min verhärtet hatte.

Birgit hatte dies gleich am Samstag erkannt, sie hatte zugehört, Fragen gestellt und mir dann die Zeit gelassen, dass ich selbst auf die Antwort kam. Hätte Sie mir gleich vor den Kopf geknallt, dass ich mein Pferd wieder anders als fremde Pferde behandelt hatte, wäre ich in die Defensive geraten und hätte geblockt. Der Denkprozess bei mir wäre sehr viel später eingesetzt. Und um die Sache „rund zu machen“: Freitag erzählte mir Arno, dass das größte Problem beim Pferdetraining das eigene Ego sei. Letztendlich war es auch genau mein Ego gewesen, weil ich MEINE Idee hatte, wie es zu laufen hat.

Sicherlich gibt es viele Möglichkeiten, solche Situationen zu regeln. Aber es läuft immer auf die eine Grundfrage hinaus: Will ich etwas mit meinem Pferd zusammen erreichen oder möchte ich etwas erreichen und mein Pferd hat mitzumachen, egal was kommt? Für mich ist der Weg klar, auch wenn ich selbst mal kurzfristig davon abkomme. Zum Glück habe ich dann Personen, die mich wieder auf den richtigen Weg bringen. Ich glaube nicht daran, dass Pferde nicht wollen und dass man sich durchsetzen muss, damit sie überhaupt etwas machen. Wenn man die eigene Idee klar vermitteln kann und den Ausgangspunkt

zusammen mit dem Pferd sucht hat man eine gemeinsame Basis, von der man beinahe alles erreichbar ist. Was man benötigt ist ein Ziel vor Augen, welches man mit Beharrlichkeit und Geduld verfolgen kann. Den Startpunkt sollte man zusammen suchen. Wenn Sie darüber hinaus das Pferd in den Trainingsprozess einbinden bekommen Sie ein Pferd, welches mitarbeitet und seinen Job kennt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass Pferde die Mitarbeit und die Kommunikation suchen, wenn wir es erlauben. Ich habe mit vielen Pferden gearbeitet die Verladeprobleme hatten und sehr gut darin waren, sich zu wehren, wenn sie gezwungen werden sollten. Diese Erlebnisse waren oft mit Schmerzen verbunden. Bei diesen Pferden hatte ich keine Chance, sie zu zwingen. Wenn Sie aber in die Arbeit einbezogen wurden, haben sie sich bemüht und sind schließlich in den Hänger gegangen. Für mich stellt sich die Frage, warum diese Pferde in den Hänger gehen, OBWOHL sie wissen, dass man sie nicht zwingen kann. Alles was ich gemacht hatte, war den Pferden zu erklären, was ich wollte, einen gemeinsamen Ausgangspunkt zu suchen und den Pferden die Zeit zu geben, die sie benötigten.

Gerade im „Problempferdetraining“ wird dieser konzeptionelle Unterschied deutlich. Habe ich mein festes Korrekturprogramm für bestimmte Dinge und mein Pferd muss diesen Weg durchlaufen oder steht nur mein Ziel fest und ich versuche von der Ausgangslage des Pferdes einen Weg dorthin zu finden, den auch das Pferd mitgehen kann. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Erst vor Kurzen hatte ich das Vergnügen ein Pferd zu reiten, welches in der Lage war, dort anzufangen, wo es der Reiter wollte. Es war ein Vergnügen dieses Pferd zu trainieren.

Doch genau in dieser Flexibilität der Pferde besteht eine große Gefahr. Es ist unheimlich einfach, Dinge zu verlangen und so geschieht es schnell, dass man doch etwas mehr verlangt, als das Pferd eigentlich leisten kann. Schulterherein im Schritt? Kein Problem.

Also mal im Trab. Aber sind die Muskeln wirklich schon dafür vorbereitet oder ist das Pferd einfach "lieb" und reagiert gut aufs Bein? Wenn man hier bei solchen Pferden nicht sehr systematisch vorgeht fährt man sie schnell über die Uhr.

Der Widerstand steigt jedes Mal ein klein wenig und irgendwann schlägt die Situation um. Aus einem motivierten Pferd hat man sich durch unüberlegtes Training über Monate ein widersetzliches Pferd antrainiert.

Fast empfinde ich es schwerer, ein "leichtes" Pferd zu trainieren- die Versuchung ist fast zu groß und die Ställe sind voll von talentierten Pferden, die zuviel mitgearbeitet haben und nun nicht mehr mitmachen. Doch davon später mehr...

Muskelaufbau durch die Dualaktivierung®

Text: Manon Hessmann

www.dualaktivierung-norddeutschland.de

Muskulös, durchtrainiert, dynamisch und geschmeidig – so stellt man sich in der Regel das Idealbild eines Sportpferdes/Reitpferdes vor. Doch leider ist dieses Bild in der Realität kaum anzutreffen.

In der Realität findet man viele Pferde mit einer zu geringen Muskulatur und/oder mit Verspannungen in den unterschiedlichsten Muskelregionen. Darunter leidet die Leistung des Sport-/Reitpferdes. Schnelle Ermüdung, Widersetzlichkeiten aufgrund von Muskelschmerzen sind nicht selten die Folge. Schuld an diesen Problemen sind aber nicht nur die Einflussfaktoren Haltung und Fütterung, sondern ganz häufig das falsche Training.

Pferde bewegen sich in der freien Wildbahn täglich bis zu 18 Stunden in unterschiedlichen Tempis, wodurch eine gleichmäßige Muskulatur aufgebaut werden kann. Unter heutigen Haltungsbedingungen müssen viele Pferde bis zu 23 Stunden am Tag in der Box stehen und werden in der verbleibenden Zeit oft ohne Aufwärmphase, mit starker psychische Belastung (Stress), ungenügende Dehnung und Losgelassenheit gearbeitet.

Gerade die letzten 3 Punkte (fehlende Losgelassenheit, ungenügende Dehnung und psychische Belastung) sind meist der Anfang allen Übels. Gerade die psychischen Probleme (Stress) der Pferde werden häufig unterschätzt, denn auch sie können häufig zu Muskelverspannungen und Leistungsdefiziten führen.

Wenn man sich die Dualaktivierung als „Außenstehender“ ansieht, dann stellt man sich sehr

schnell die Frage „Was hat die Dualaktivierung mit Muskelaufbau zu tun? – Ein paar Stangen, 2 Farben- und nun?“

Genau dies habe ich mich vor einem Jahr auch gefragt und habe mich mit der Dualaktivierung sehr genau beschäftigt. Die Dualaktivierung ist eine effiziente Trainingsmethode, die nicht nur für schwach bemuskelte Pferde, Sportpferde (Dressur, Springen, Rennen), sondern auch besonders für Reha-Pferde sehr gut geeignet ist.

Die Dualaktivierung bedient sich Jahrhunderte alten Gymnastiklektionen wie z. B. der Quadratvolte oder der halben Volte-Gerade, die im heutigen Training leider fast komplett verschwunden sind. Im Dualtraining werden die Pferde aufgefordert sich abwechselnd zu biegen um sich anschließend in den Gassen wieder gerade zurichten. Durch die am Boden



"Montellano" im Besitz von Manon vor dem DA-Training. Foto Manon Hessman



"Montellano" im Dual-Training 3 Monate später. (3* die Woche DA, sonst kein Training) Foto Manon Hessman

liegenden Gassen bekommt das Pferd zusätzlich einen optischen Reiz, der es veranlasst, seinen Körper physiologisch korrekt durch die Gassen hindurch zu bewegen und sich gerade zu richten.

Die Farben Blau/Gelb lehren das monokular sehende Pferd mit beiden Augen abwechselnd unterschiedliche Reize aufzunehmen und diese im Gehirn zu verarbeiten, somit lernt das Pferd, Stresssituationen gelassener zu bewältigen. Dies ist ein ganz wesentlicher Schritt zum Muskelaufbau!

Ein gestresstes Pferd wird nie zu einer effektiven Muskelarbeit kommen. Stresssituationen wie Turniere, Stallwechsel, Transport werden häufig nicht beachtet, aber in solchen Situationen spannt das Pferd seine Muskulatur vor und diese kann in diesem Stadium dem biologischen Muskelmechanismus nicht nachkommen. Bei jedem Stress produziert das Pferd vermehrt Adrenalin und es wird dadurch nervös, hektisch und kann manchmal sogar für den Menschen unkontrollierbar werden. Durch die permanente Muskelanspannung erfolgt der Laktatabtransport aus dem Muskel nur sehr langsam, was zu einer Übersäuerung des Muskel führt. Das Pferd bekommt Muskelschmerzen – auch als Muskelkater bekannt!

Die wichtigste Muskelgruppe bei Sportpferde (die sogenannte quergestreifte Muskulatur), kann nur dann korrekt arbeiten, wenn der Muskel die Möglichkeit hat, sich maximal zu entspannen, um sich dann anschließend wieder maximal anspannen zu können. Durch die Dualaktivierung lernen die Pferde sich in Stresssituationen zu entspannen, koordiniert zu laufen und die Muskulatur bewusst einzusetzen, was dazu führt, dass sich die Muskulatur des Pferdes nicht mehr verkrampft, der Stoffwechsel besser arbeitet und Laktate schneller aus dem Muskel abtransportiert werden.

Mit der Dualaktivierung hat man die Möglichkeit fast jeden Muskel des Pferdekörpers effektiv zu trainieren. Auch die sonst fast nie erreichbare Tiefenmuskulatur wird durch das Dualtraining erreicht, und zur Neubildung angeregt. Dies hat besonders positive Auswirkungen im Bereich der Pferdelunge, die gestützt und angehoben wird und nur so in der Lage ist ihr volles Volumen zu entfalten, was eine Leistungssteigerung / -optimierung beim Pferd zur Folge hat.

Durch die kontrollierte und physiologische richtige Bewegung während der Dualaktivierung wird die

Muskulatur der Pferde korrekt aufgebaut. Dieser Muskelaufbau wird selbst im Schritt verzeichnet, wodurch die Dualaktivierung auch für Reha-Pferde empfehlenswert ist. Gerade bei diesen Pferden kommt es darauf an, die Muskulatur korrekt und vor allem vorsichtig wieder anzutrainieren und den Pferden das koordinierte richtige „Laufen“ zu lehren, damit die Muskulatur bewusst eingesetzt wird, das Pferd ein eigenes Körperbewusstsein bekommt und die Muskulatur in diesem Training nicht verkrampft. Viele Tierärzte empfehlen die Dualaktivierung bereits als Reha-Training.

Für welche Pferde ist die Dualaktivierung als Reha-Training geeignet?

- *Pferde die wieder antrainiert werden sollen*
- *Rekonvaleszenzpferde (Reha-Patienten jeglicher Art)*
- *Schwach bemuskelte Pferde*

Auswirkungen der Dualaktivierung im Muskelaufbau:

- *Rücken-, Hinterhand-, Brust- und Bauchmuskulatur werden effektiv trainiert und aufgebaut*
- *die Tiefenmuskulatur wird angesprochen und deren Neubildung gefördert*
- *physiologisch richtiger Muskelaufbau durch Koordination der Vorder- und Hinterhand*
- *bessere Stressverarbeitung durch trainierte und entkrampfte Muskulatur*
- *bessere Rittigkeit durch physiologisch richtiger Muskulatur.*

Hilfe für Organisatoren

Immer wieder rufen mich Leute an, die gerne einen Kurs machen würden, jedoch in der Umgebung nichts finden und auch nicht wissen, wie sie selbst etwas organisieren könnten, da sie bei sich keine Möglichkeiten haben.

Dies ist nun hoffentlich bald vorbei. Im Moment baue ich eine bundesweite Datenbank auf, in der ich Reithallen/ Anlagen „sammel“, die für Seminare zur Verfügung gestellt werden können.

Ihr könnt euch also bei mir melden und ich versuche dann, eine geeignete Halle zu finden.

Desweiteren suche ich in diesem Zusammenhang Personen, die als „Verteiler“ fungieren möchten. Für eine Organisation ist immer jemand „vor Ort“ notwendig, der im Umkreis etwas Werbung macht, Zettel aufhängt, Freunde anmailt und anspricht. Solche Leute suche ich als Unterstützung für die jeweiligen Organisatoren. Sie würde zum Einsatz kommen, wenn ein Kurs in der Nähe läuft. Als Dankeschön würde es Vergünstigungen auf die Kurse und einen „Frei-Zuschauerplatz“ geben. Bei Interesse könnt ihr euch gerne bei mir melden

Termine

29./30. September

Kombikurs Dualaktivierung® & GHT: Zentrum für therapeutisches Reiten in 24972 Steinberghaff bei Flensburg. Kontakt: Britta Kutscher
britta@physiokutscher.de Tel. 04632-7973

07. Oktober

Tagesseminar Horsemanship & Dualaktivierung® bei Bargteheide.
Kontakt: Birgit Hencke birgithencke@alice-dsl.de
Tel: 0171 682 91 40

12. Oktober

DA-Nachbetreuung und GHT-Unterricht in 25584 Holstenniendorf .
Kontakt: Sandra Stolze info@altdorfschule.de Tel. 04827 999 440 Fax. 04827 999 441

14. Oktober

Tagesseminar Dualaktivierung® in 21481 Schnakenbek.
Kontakt: Kathi Holmlund kabu_ranch@yahoo.de
Tel. über mich: 040 729 10 973

27./28. Oktober

Duales Pferdetraining in 21354 Garlstorf (Bleckede).
Kontakt: Heike Nause heike.nause@freenet.de
mob: 0170/ 7446464

November 2007

10./11. November

Seminar Duales Pferdetraining in Norderstedt,
Infos folgen

17./18. November

Duales Pferdetraining
in Lünzen bei 49777 Klein Stavern .
Kontakt: Frau Ilona Dämgen
info@santana-show-apparel.de
Tel. über mich: 040 729 10 973

23. November

DA-Nachbetreuung und GHT-Unterricht
in 25584 Holstenniendorf .
Kontakt: Sandra Stolze info@altdorfschule.de Tel. 04827 999 440 Fax. 04827 999 441

24./25. November

ROUNDPEN-KURS bei Zeven auf der Oak-Ranch .
(überdachtes Roundpen)
Kontakt: Thies Böttcher
info@gentle-horse-training.de mob: 0179-204 13 68
Festnetz 040- 729 10 973

*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.*

*GHT-Kurse jetzt auch im deutschsprachigen
Ausland, Duales Pferdetraining nur, wenn Material
vorhanden ist.*

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.

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
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
Dualaktivierung	
Fahnenarbeit	Mai 2007
Longieren	Juni 2007
Was ist Dualaktivierung?	September 2007
Muskelaufbau in der DA	September 2007