



Thies Böttcher`s
**Gentle-Horse-Training &
Dualaktivierung**

Thies Böttcher

Börnsener Str. 16b
21039 Börnsen

040/ 729 10 973

0179/ 204 13 68

www.gentle-horse-training.de



Skript Basiskurse Dualaktivierung/ duales Pferdetraining von Thies Böttcher

Dualaktivierung® (DA)

Die Dualaktivierung ist eine Trainingsmöglichkeit, bei Pferden die Koordination, Balance und das Körpergefühl nachhaltig zu verbessern. Durch einen geänderten Umgang mit Reizen werden Pferde darüber hinaus gelassener, jedoch auch aufmerksamer und agiler. Sie unterstützt die Ausbildungsskala und ist für jede Reitweise und jeden Ausbildungsstand geeignet.

Komponenten für ein effektives Training

1. Umgang:

Pferde finden in der Herdenstruktur Sicherheit. Durch klare Regeln hilft man dem Pferd, auch diese Sicherheit beim Menschen zu finden; durch sie wird der Mensch für das Pferd verlässlich und berechenbar.

Mit dieser Konsequenz hat meist der Mensch Probleme, nicht das Pferd. Durch den richtigen Umgang baut sich weniger Stress auf, welcher Einfluss auf alle übrigen Komponenten hat.

1.1 Bewegung:

Ohne Bewegung kein Training. Ziel ist es, das Pferd ohne großen Aufwand bewegen zu können.

1.2 Abstand:

Pferde halten bis auf wenige Ausnahmen einen gewissen Abstand voneinander. Dies liegt in der Natur eines Fluchttieres. Dieser Abstand sollte auch vom Menschen toleriert und eingehalten werden. Er bietet Sicherheit. Aus mangelnder Distanz entstehen Probleme wie Drängeln, nicht bewegen können und Verteidigung des Pferdes, wenn man es festhält.

1.3. Position:

"Position beziehen" bedeutet, dass Pferd zu bewegen, ohne dabei unbewußt vom Pferd bewegt zu werden (siehe oben) Auch bedeutet dies, bei seiner Idee zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen (Fokus). Kein Schritt geschieht zufällig.

2. Gymnastizierung:

Durch Gymnastizieren versucht man, das Pferd körperlich auf den "Job" als Reitpferd vorzubereiten und es gesund zu erhalten. Dazu bedarf es gewisser Grundlagen, die speziell im GHT vermittelt werden.

2.1 Annehmen der Hilfen:

Reagiert ein Pferd auf die Hilfen (Zügel, Bein etc) mit Verspannung ist es nicht mehr möglich, eine folgende Lektion "locker" und mit gymnastizierenden Wert zu reiten. Das weiche leichte Annehmen der Hilfen ist deshalb überaus wichtig.

2.2 Bewegungen von Körperteilen.

Um ein Pferd zu lockern, sollte man Hüfte, Rippen, Schulter, Hals und Genick beliebig bewegen können. "Zusammengebaut" ergeben sich daraus bestimmte Lektionen. Dies ist Kommunikation



Verspannung und schlechtes Annehmen von Hilfen wird durch Verständnisprobleme (Pferd versteht nicht die Hilfe, oder hat eine falsche Reaktion gelernt) oder Stress begünstigt. Somit hat Pkt.1 enorme Auswirkung auf die Rittigkeit der Pferde.

In der Dualaktivierung[®] wird besonderer Wert auf die *langen Rückenmuskeln* gelegt; diese heben den Kopf an, blockieren das Becken und bringen das Pferd einseitig auf eine Schulter (Vorlastigkeit und Händigkeit) Durch das wechselseitige Biegen und Geraderichten wird der jeweils äußere lange Rückenmuskel gedehnt, das Pferd kann den Hals "fallenlassen" und vermehrt mit der Hinterhand untertreten. *Der Weg in die v/a Position geschieht über die laterale Biegung.*

Köpfe, die immer wieder "hoch" kommen sind ein Zeichen für mangelnde Losgelassenheit des Rückens, der Kopf kann aber auch unten getragen werden, wenn der Rücken verspannt ist.

Dies Position Kopf hoch, Rücken weg und Hinterhand leicht zum schnellen laufen ist eine Fluchtposition und wird ebenfalls durch Stress ausgelöst.

3. Körpergefühl, Koordination, Balance

3.1 Körperbewußtsein:

Körperbewußtsein bedeutet, die einzelnen Körperteile im "Raum" wahrnehmen zu können. Verantwortlich dafür sind Rezeptoren in den Muskeln, die das Hirn informieren über Spannung, Gelenkwinkelung etc...Daraus ergibt sich das Körperbewußtsein. Trainiert werden die Rezeptoren durch jede erhöhte Anforderung, unterschiedliche Bodenbeläge, Schrägen, aber auch durch taktile Reizung (Berührung). Während das Körperbewußtsein für die Vordergliedmaßen gut entwickelt ist, ist die Hinterhand weniger im Bewußtsein. Die Dualaktivierung[®] trainiert durch die Gassen und Figuren diese "Propriozeptoren" und fördert die Wahrnehmung. Es entspricht dem Training, welches auch von Reha-Kliniken angewandt wird, allerdings auch in höheren Gangarten. Die Anforderung kann entsprechend angeglichen werden (im Gegensatz zum Gelände).

3.2 Koordination:

Unter Koordination versteht man das harmonisches Zusammenwirken von Muskeln, um eine bestimmte Bewegung ausführen zu können. Diese Bewegungen müssen jedoch trainiert werden, um das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen zu fördern. Das anfängliche "Haken" der Bewegung gehört zum Lernprozeß. Der Energieverbrauch während der Bewegung sinkt mit zunehmender Koordination. Die DA fördert die Koordination gleich einem Abenteuerspielplatz. Dies bezieht sich auf die Muskeln untereinander als auch das Zusammenwirken mit anderen Sinnen.

3.3 Balance:

Balance ist die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewichtszustand zu halten bzw. ihn nach oder in einer Bewegung wieder herzustellen. Verantwortlich ist dafür der Gleichgewichtssinn, der aus dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und Kleinhirn besteht, aber auch zusammen mit den Augen und den Propriozeptoren arbeitet. In der Reiterei wird jedoch eine andere Balance gefordert als sie dem Pferd von Natur gegeben ist, gerade in Bezug auf die Tragfähigkeit des Rückens. Kommt ein Pferd aus der Balance zeigt sich dies durch eine vermehrte Händigkeit, Stress und einen weggedrückten Rücken. Jede Richtungsänderung stellt eine Anforderung an die Balance, in der DA wird durch den ständigen Wechsel Biegen/ Geraderichten und Richtungsänderung die Balance extrem gefördert, andere Figuren sind dafür geeignet, dass ein Pferd seine Balance erst einmal entwickelt und den neuen Anforderungen anpasst.

Gentle-Horse-Training



Horsemanship & Dualaktivierung

! Wichtig ist, dass man das Pferd nicht zu sehr unterstützt, da es diese Fähigkeiten selbst entwickeln soll. Mit reiterlichen "Stützrädern" lernt das Pferd nicht, sich selbst auszubalancieren.

Auch auf diese Komponenten hat Stress einen extrem negativen Einfluss. Feinmotorik, Balance und Koordination werden empfindlich gestört.

4. Muskelwachstum:

Muskeln wachsen besser, wenn sie bewusst eingesetzt werden und NICHT verspannt sind. Durch das in der DA angewandte Intervalltraining findet ein ideales "workout" statt. Die "Bauchübungen" unterstützen die Lunge und der Sauerstoffgehalt im Muskel erhöht sich. Durch die Koordinationsübungen werden andere Muskeln angesprochen. Muskelwachstum findet nicht im Training, sondern während der Regeneration statt.

5. Reizverarbeitung:

In der DA werden die Farben BLAU und GELB benutzt, da diese den größten visuellen Reiz für das Pferd bedeuten. Auf Reize können Pferde unterschiedlich reagieren.

Flucht: Dies ist das natürliche Verhalten, welches meist gezeigt wird. Für ein Reitpferd ist dieses Verhalten jedoch "ungünstig" Nur wenn das Pferd in seiner Flucht gehindert wird, verteidigt es sich und geht in den Angriff über.

Gewöhnt sich ein Pferd an einen Reiz, bleibt diese Reaktion aus. Allerdings bleibt das Fluchtschema als Muster im Hirn bestehen. Die Reizschwelle muss nur überschritten werden, um die Flucht wieder auszulösen.

In der DA sollen Pferde lernen, auf Reize BEWUSST zu reagieren. So entstehen neue Muster im Hirn und das Pferd kann anders reagieren. Festigen sich diese Muster, wird das Pferd gelassener, bleibt jedoch reaktionsschnell und stumpft nicht ab. Diese Reizverarbeitung sollte auch bei der Hilfengebung (taktile Reize) angestrebt werden (siehe Gymnastizierung)

Weiterhin baut der LINKS/RECHTS Wechsel beim Pferd Stress ab. Das schwache Auge (nervöse Pferde schauen eher mit links, vermeiden also das Sehen mit rechts) wird trainiert. Sehr wichtig ist dabei, dass Pferde lernen beim Wechseln des Auges gelassen zu bleiben. Da die Hirnhälften fast nicht miteinander vernetzt sind, findet beim Wechseln des Auges auch kein Informationsaustausch über das Objekt statt.

Wichtig ist dieser Umstand, wenn man direkt vor dem Pferd arbeitet, so nimmt das Pferd die Arme des Menschen mit unterschiedlichen Augen wahr und die Informationen können so verwirrend sein. Viele heftige Reaktionen können so entstehen, weil das Pferd unterschiedliche Anweisungen bekommt.



6. Der Mensch

Das Umfeld der DA hat starken Einfluss auf den Menschen.

6.1. Aktiv und konzentriert:

Wenn man innerhalb des aufgebauten Parcours eine kleine Aufgabe reitet, konzentriert man sich viel besser auf den Job und ist ebenfalls gezwungen, die Konzentration vom Pferd zu fordern.

6.2. Fokus, Timing und Gefühl:

Wie haben Sie gelernt, nicht in den Straßengraben zu fahren? Wenn Sie sahen, dass Sie zu weit rechts abkamen, haben Sie gegengelenkt, kamen Sie zu weit in die Straßenmitte, haben sie ebenfalls gegengelenkt. Sie haben sehr schnell gelernt, WANN (Timing) und wie stark (Gefühl) sie gegenlenken mussten, um in der Fahrbahnmitte zu bleiben. Ebenfalls lernten Sie, wann Sie nicht steuern mussten. Um das Ganze hinzubekommen war es jedoch auch nötig, zu schauen, wo sie hinfahren (Fokus). Auch heute noch führen Sie diese kleinen Gegenlenkbewegungen aus, allerdings automatisch vom Hirn gesteuert. Beim Reiten auf Pylonenstraßen geschieht genau das gleiche, sie merken, wann sie von Weg abkommen, wie lange und stark sie korrigieren müssen, wann sie richtig sind. Und auch beim Reiten wird Ihnen dies sehr schnell in „Fleisch und Blut“ übergehen.

6.3. Geraderichten:

Wenn Sie das Ziel vor Augen haben, richtet sich Ihr Körper gerader aus, als wenn Sie den Weg nicht im Kopf haben. Doch auch Ihr Pferd wird besser auf der Spur bleiben, es lernt in Ruhe gelassen zu werden, solange es auf das Ziel zusteuert.

6.4. Gemeinsamkeit:

Ihr Pferd und Sie haben das gleiche Ziel, welches von beiden angestrebt wird. Somit kann es auch Ihren Körper mit Ihren Hilfen besser „auslesen“ und fühlen, was bei Ihnen die gerade gegebene Hilfe bedeutet. Es wird so z. B. seitwärts treibende Hilfen schneller annehmen und verstehen. Ebenfalls entwickeln Sie ein besseres Gefühl für die Bewegung des Pferdes.

All diese Dinge sind Fähigkeiten, die ein guter Reiter besitzt und die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben. Durch das richtige Umfeld werden Sie diese Fähigkeiten schneller entwickeln und auch beibehalten, wenn Sie außerhalb eines Parcours reiten.

Gentle-Horse-Training



Horsemanship & Dualaktivierung

Regeln für den Alltag:

Equipment:

1. Feste Schuhe und Handschuhe
2. Longe, Halfter oder weicher Kappzaum
3. Trense, Sattel
4. Gerte mit Flagge

NICHT EMPFOHLEN:

1. Hilfszügel, Ausbinder (*sind Stützräder für die Balance*)
2. Hackamore, Kandarren etc... (*zu wenig seitliche Einwirkung -> Rückenmuskel*)
3. Longieren mit Trense (*es wird ohne ständigen Kontakt longiert*)
4. Reiten mit Sperriemen (*blockierter Unterkiefer führt zu blockiertem Genick*)

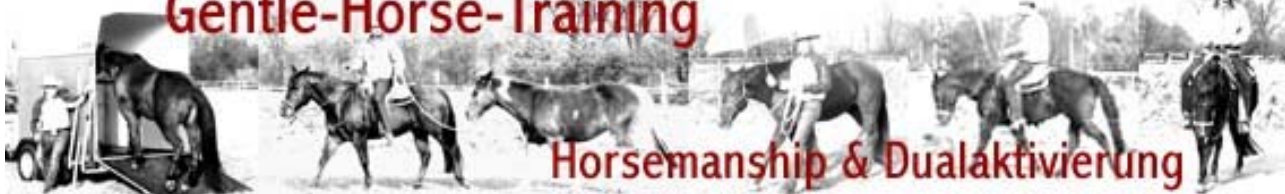
Zeit:

1. Einhalten des Intervalls (*Pferd lernt Pausen anzunehmen, und in der letzten Sequenz "alles" zu geben*)
 2. Kein Training länger 30 min (*max. Konzentrationszeit für Pferde, die RICHTIG gearbeitet werden*)
 3. Auf Anzeichen von Erschöpfung achten!
- (*2* Schnauben mit hohem Kopf, Stolpern, Kopf quer stellen, in Geschwindigkeit flüchten, durchparieren*)

Taktik:

1. Immer konzentriert arbeiten (*auf die Sache und das Pferd konzentrieren, dies ist die Verbindung*)
2. In den Gassen Ruhe geben (*Pferd soll lernen, dass es sich lohnt, in die Gassen zu laufen*)
3. Nicht streiten, auf den Job konzentrieren (*Position bewahren*)
4. Schauen, wo man hinreitet und hinlongiert, Pferd in die Gassen gucken
5. Parcours dem Pferd anpassen
6. Nichts erzwingen, morgen ist auch ein Tag
7. Nach dem DA-Training Ruhe geben (*siehe "Zeit" letzte Sequenz alles geben*)
8. max. 2-3* die Woche DA
9. Ideal 6 Wochen zu Beginn (*Hirnstrukturen bilden sich*), danach gerne kurmäßig

Gentle-Horse-Training



Horsemanship & Dualaktivierung

Regeln für den Alltag:

Fahnenarbeit

1. Auf Positionen achten (*nicht drängeln lassen, Abstand, Geschwindigkeit vorgeben*)
2. Beide Seiten testen (*links und rechts gehen um Reaktion Auge zu sehen*)
3. Links-rechts Wechsel neben dem Pferd gehend (*Auf Reaktion achten- evtl Hüfte verschieben*)
4. Links-rechts Wechsel vor dem Pferd (*Hals biegen, evtl. Schulter verschieben*)

Longieren:

1. Stehen bleiben und Pferd rausschicken (*Position, Bewegung, Abstand*)
2. Auf der Stelle drehen, NICHT mitgehen (*beweist Position*)
3. Annehmen in der Biegung, nachgeben in den Gassen (*Balance, Rückenmuskel*)
4. Tempokontrolle auch in den Biegungen, Tempo dem Ausbildungsstand anpassen

Reiten:

1. Annehmen in der Biegung (*Innenstellung*), nachgeben in den Gassen (*überstreichen bzw. hingeben*)
2. Tempo kontrollieren.
3. Lösephase in der ersten Sequenz, im Schritt arbeiten, nicht latschen
4. Ausbildungsskala beachten, Takt und Losgelassenheit vor Tempo.
5. keine ständigen Reiterhilfen, da keine Stützräder angebaut werden sollen, immer nur zur Unterstützung

Das Skript ist für Kursteilnehmer von meinen Seminaren als "Reminder" gedacht. Die Themen sind insofern lediglich angeschnitten und nicht weiter vertieft. Weitere Infos gibt es im GHT-Journal.

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