# KOMMUNIKATION in Bewegung

Beim Longieren am Kappzaum ohne Ausbinder oder einen starren Ablauf treten Sie in einen Bewegungsdialog mit Ihrem Pferd. Anhand vielfältiger auseinander aufbauender Übungen verhelfen Sie Ihrem Pferd zu mehr Gleichgewicht, Losgelassenheit und einer gesunden Bewegungsweise und Traghaltung, die die klassische Reiterei optimal ergänzen. Dabei wird das Pferd nicht in eine äußere Form gedrängt, sondern darf physiologisch sinnvolle Bewegung entwickeln und selbst zur individuell richtigen Form finden.

#### Aus dem Inhalt

- Grundsätze des pferdegerechten Longentrainings ohne Hilfszügel
- Hilfengebung an der Longe als Bewegungsdialog
- Wie Longentraining das klassische Reiten ergänzt
- Praktische Übungen, um physiologisch sinnvolle Bewegung zu kultivieren

Katharina Möllers Passion ist die klassische Reiterei. Im Ausbildungsstall "An den Hofstätten" bei Erfurt/Thüringen können sich Freizeitreiter mit ihren Pferden sowie Reitlehrer fortbilden.

Außerdem gibt sie deutschlandweit Kurse.

Außerdem gibt sie deutschlandweit Kurse.
Weitere Informationen und Termine finden
Sie auf ihrer Internetseite:
www.andenhofstaetten.de

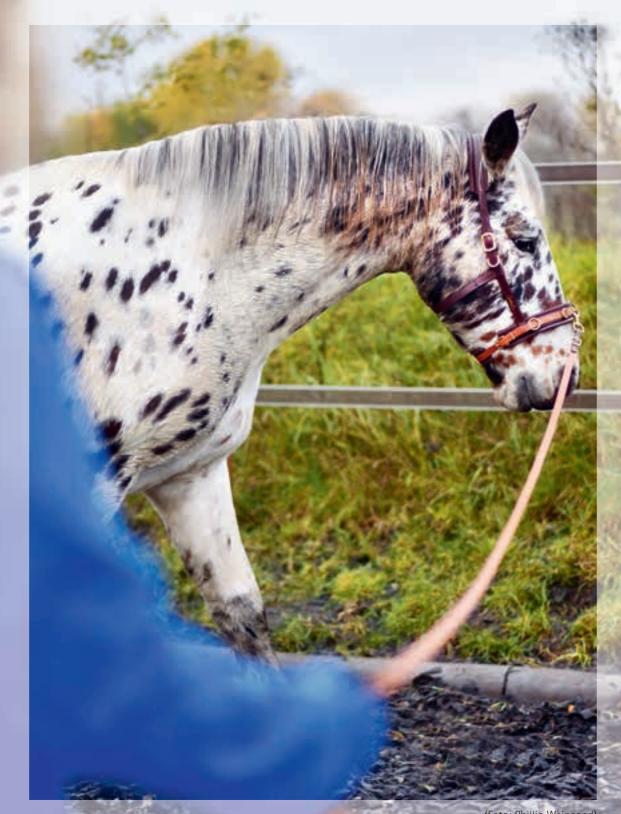






# LONGIEREN ALS DIALOG MIT DEM PFERD

VIELSEITIGES BEWEGUNGSTRAINING AM KAPPZAUM



(Foto: Phillip Weingand)

#### Katharina Möller

# LONGIEREN ALS DIALOG MIT DEM PFERD

VIELSEITIGES BEWEGUNGSTRAINING AM KAPPZAUM



#### Haftungsausschluss

Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden.

#### Sicherheitstipps:

Achten Sie bitte immer auf entsprechende Sicherheitsausrüstung: Handschuhe, festes Schuhwerk beim Longieren sowie Reithelm, Reitstiefel/-schuhe und gegebenenfalls eine Sicherheitsweste beim Reiten.

#### **IMPRESSUM**

#### CADMOS in CADMOS Verlag

Copyright © 2017 Cadmos Verlag GmbH, Schwarzenbek

Titelgestaltung und Layout: Cadmos Verlag GmbH, Schwarzenbek

Satz: Pinkhouse Design, Wien Coverfoto: Maresa Mader

Fotos im Innenteil: Maresa Mader, Thomas Sachs, Phillip Weingand Lektorat: Claudia Weingand

Druck: Himmer GmbH Druckerei & Verlag, Augsburg

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in Germany

ISBN: 978-3-8404-1076-5

## INHALT

9	 Einleitung
11	 Prinzipien der Hiltengebung beim Longieren
12	 Drehung und Position wirken auf die Richtung
15	 Tonus und Position wirken auf das Tempo
16	 Mentale Absicht
18	 Feine Peitschensignale
28	 Jeder Impuls hat eine Richtung
28	 Longenhilfen
40	 Stimmsignale
45	 Longieren und klassisches Reiten –
	gemeinsame Prinzipien
45	 Form und Funktion
46	 Über den Rücken
49	 Takt und Losgelassenheit – und Anlehnung?
52	 Für den lernenden Menschen
56	 Losgelassenes Bewegen ist "selbstbelohnend"
56	 Übungsaufbau, Aufwärmen, Pausen
59	 Arbeitsplatz
61	 Praktische Übungen
	Basisübung: Ganze Bahn und große Volten
	Was tun, wenn das Pferd deutlich zu schnell wird?
75	 Anhalten und Handwechsel
79	 Übergänge zwischen Schritt und Trab
82	 Tempo, Haltung und Tempounterschiede im Trab
90	 Reisegalopp, Tempounterschiede im Galopp und Übergänge



(Foto: Phillip Weingand)

94	 Seitwärtsbewegen
100	 Rückwärtsrichten
102	 Cavaletti
110	 Schlangenlinien
114	 Zusammenstellen der Übungen für eine Einheit
119	 Ausschließlich longieren?
121	 Longieren als Reha- und Jungpferdetraining
121	 Wenn der Sattel nicht passt
122	 Wenn das Pferd beim Reiten Probleme hat
122	 Junge Pferde
	Dankeschön!
127	Literaturtipps zum Weiterlesen

#### NUNO OLIVEIRA

"REITER, DIE IHRE PFERDE FESTHALTEN,
SIND UNBEDEUTENDE REITER. REITER,
DIE IHRE PFERDE FREI LASSEN, SIND ES,
WELCHE DIE GENÜSSE DER REITKUNST ZU
EMPFINDEN VERMÖGEN."



(Foto: Phillip Weingand)

## **EINLEITUNG**

#### Warum dieses Buch?

Longieren hat heute einen hohen Stellenwert in der Bewegung und Ausbildung vieler Freizeitpferde – zu Recht, wie ich finde! Durch sinnvolles Training an der Longe kann das Pferd optimal auf das Tragen eines Reiters vorbereitet und in Ergänzung zum Reiten sein Leben lang gesundheitsfördernd bewegt und trainiert werden. Eintöniges, unphysiologisches Longieren ermüdet den Geist und verschleißt den Körper. Es ist deshalb wichtig, das Longieren genau wie das Reiten von der Pike auf zu erlernen, um es korrekt und vielseitig anwenden zu können.

Mein Ziel ist, Ihnen mit diesem Buch die Grundlagen des Longierens am Kappzaum sowie kreative Anwendungsmöglichkeiten zu vermitteln. Im Gegensatz zu anderen bereits vorhandenen "Longierlehren" möchte ich ein Konzept vorstellen, welches in seiner Gesamtheit logisch in die Reitlehre integriert ist.

Es kommt nicht so sehr darauf an, welche Übungen wir machen, sondern wie genau wir das tun.

Wie ein Pferd sich bewegt, wie es auf den Longenführer reagiert und wie sich die Kommunikation zwischen beiden entwickelt, hat einen starken Einfluss darauf, was im Verlauf der weiteren Ausbildung (auch unter dem Sattel) passieren wird. Kleine Details können große Unterschiede machen und Jahre später ins Gewicht fallen. Umgekehrt kann das Longieren Lücken in der Grundausbildung schließen und Verständnisprobleme beheben, was sich sofort positiv auf andere Teile der Ausbildung auswirkt. Ich möchte Sie einladen, den Details Beachtung zu schenken, und möchte Sie bitten, das gesamte Buch zu lesen, um das Konzept in Gänze zu erfassen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leser, viel Freude mit Ihrem Pferd!

Katharina Möller



(Foto: Phillip Weingand)

## PRINZIPIEN DER HILFENGEBUNG BEIM LONGIEREN

Longieren ist Kommunikation mit dem Körper. Dazu gehören auch die Peitsche und die Longe als verlängerte Arme des Menschen und als Bindeglieder mit dem Pferd, die Informationen austauschen. Beim Longieren findet die Kommunikation nach meiner Philosophie immer in Bewegung statt und besteht aus unserer Position im Raum genauso wie aus unserer Körperspannung, Atmung und unseren Gedanken. Die Vielschichtigkeit ist es, die die Kunst des Longierens und die lebenslange Faszination des Umgangs mit dem Pferd ausmacht.

Alles ist relativ, die Kommunikation zwischen jedem Menschen und jedem Pferd ist individuell ein wenig verschieden, und was zu tun oder zu lassen ist, kann sich sekündlich ändern. Wer gut longiert, spielt mit seinem Körper und tanzt dabei mit seinem Pferd.

Blumige Worte allein haben allerdings bekanntlich noch niemandem das praktische Longieren beigebracht, deswegen werden wir nun zunächst die Hilfengebung in greifbare Einzelteile zerlegen. Diese Einzelteile technisch sauber zu erlernen und anzuwenden ist der erste große, bisweilen langwierige Schritt in Richtung Kunst. Dazu benötigen wir zunächst noch kein Pferd. In meiner Tätigkeit als Reit- (und dabei auch Longier-) lehrerin lasse ich meine Schüler die folgenden Dinge zunächst ohne Pferd erfassen und dann "trocken" üben. Ihren eigentlichen Sinn entfaltet die Hilfengebung erst, wenn nachher ein echtes Pferd dazu in Resonanz geht. Die technischen Fertigkeiten lernen die allermeisten Menschen jedoch viel schneller, wenn sie sich vorerst ganz auf sich und die Ausrüstung konzentrieren können.

#### Prinzipien der Hilfengebung beim Longieren

### Drehung und Position wirken auf die Richtung

Die Gesamtdrehung des Longenführers wirkt auf die Gesamtbewegungsrichtung des Pferdes. Drehe ich mich nach links, läuft das Pferd linksherum, drehe ich mich nach rechts, läuft das Pferd rechtsherum. Wenn der Mensch diese Drehung im passenden Maß und in passendem Tempo vollzieht, reagieren Pferde automatisch darauf. Diese körpersprachlichen Grundlagen müssen also nicht vorab konditioniert werden. Ein rohes, unverdorbenes Pferd, zu dem bereits ein Vertrauensverhältnis besteht, kann man allein mittels dieser Körperdrehung unspektakulär um sich herum laufen lassen.

Wie stark man sich drehen sollte, ist wiederum ganz individuell. Ich stelle mir vor, aus meinem Bauchnabel leuchtet ein Scheinwerfer, etwa ein Autoscheinwerfer. Mit diesem Scheinwerfer erleuchte ich den Weg, den mein (noch imaginäres) Pferd gehen soll. Um nach links zu leuchten, sodass das Pferd linksherum laufen soll, drehe ich meinen Rumpf im Ganzen langsam nach links. Schultergürtel und Beckengürtel drehen sich dabei gleichmäßig mit, das heißt meine linke Schulter und meine linke Beckenschaufel drehen sich nach hinten. Auch meine Beine laufen mit: Meine Fußspitzen zeigen dann ebenso nach links, die Verlängerung der Fußspitzen zeigt mehrere Meter vor das Pferd, um ihm Raum zu geben, vorwärtszulaufen. Mit "Vorwärts" ist immer die Bewegungsrichtung gemeint, nicht das Tempo! Das Pferd darf sich anfangs sehr gern in ruhigem Tempo bewegen - nur bitte nicht seitwärts oder rückwärts, sondern vorwärts.

Um in der hier beschriebenen Art zu longieren, gehen wir also neben dem Pferd her, wir gehen beide in dieselbe Richtung. Longieren wir wie in diesem Beispiel einen Linksbogen, geht der Mensch dabei einen kleinen Bogen und das Pferd geht in einem etwas größeren Bogen um ihn herum.

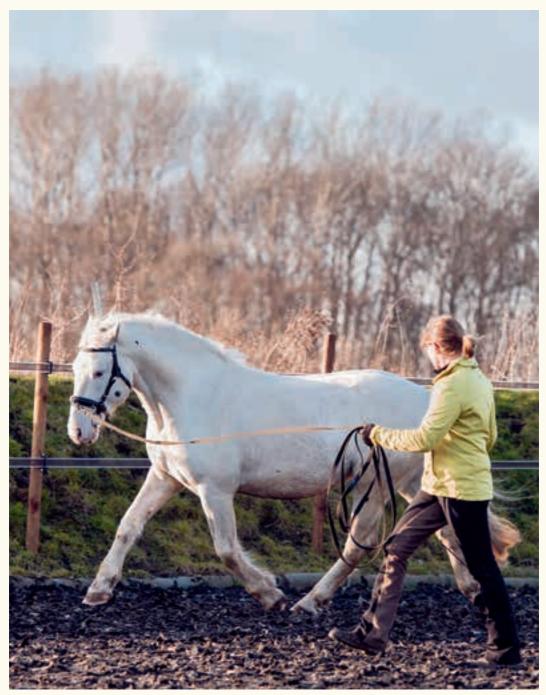
#### DAS PFERD FOLGT DEM "LICHTKEGEL"

Manchen Menschen ist das sofort klar und es funktioniert intuitiv, andere haben zunächst Schwierigkeiten. Vielleicht liegt das an eigenen körperlichen Problemen oder falsch gelernten Bewegungen und Sie müssen erst wieder üben, sich aus der Körpermitte heraus zu drehen.

Denken Sie an den Scheinwerfer im Bauchnabel und beginnen Sie die Drehung dort. Ihr Kopf dreht sich dann natürlich mit, das heißt Sie blicken auch in die gewünschte Richtung. Ein typischer Fehler wäre, nur den Kopf zu drehen, sodass Sie in die richtige Richtung schauen, das Pferd jedoch mit Ihrer Körpermitte nach außen, also von sich wegdrücken, weil der imaginäre Scheinwerfer "durch das Pferd hindurchscheint", sodass es seitwärts über die Schulter wegläuft.

Das Pferd folgt dem Lichtkegel, deswegen muss der Lichtkegel vor das Pferd auf die gewünschte Spur zeigen, damit es in einer Vorwärtsbewegung dorthin läuft. Achten Sie bei Problemen auf Ihre Fußspitzen: Die gedachte Linie durch Ihre Füße darf dem Pferd nicht den Weg abschneiden, wenn es vorwärtsgehen soll.

#### DREHUNG UND POSITION WIRKEN AUF DIE RICHTUNG



Das Pferd spiegelt die Bewegungen des Reiters! Diese Aussage trifft in allen Dimensionen zu und wird uns in diesem Buch und in der klassischen Reiterei generell ständig wieder begegnen. (Foto: Maresa Mader)

#### Prinzipien der Hilfengebung beim Longieren

Haben Sie mit diesen Drehungen körperliche Schwierigkeiten, empfehle ich Yoga, Feldenkrais und/oder einen Besuch beim Osteopathen.

#### DIE RICHTIGE POSITION

Die Bewegungsrichtung des Pferdes wird gemeinsam mit der Körperdrehung auch von der Position des Menschen bestimmt. Bleiben wir dabei, das Pferd linksherum im Kreis um uns gehen lassen zu wollen: Je mehr wir uns nach rechts bewegen (während wir natürlich wie beschrieben nach links gedreht bleiben), desto mehr und desto zügiger wen-

det das Pferd nach links ab. Auch diese Bewegung muss man eventuell vorab üben, denn es ist koordinativ gar nicht so leicht, sich in eine Richtung zu drehen, also auch dorthin zu schauen, aber in die andere Richtung zu gehen.

Wenn Sie das ausprobieren, kann es sein, dass Sie sich selbst unwillkürlich rückwärtsbewegen. Das machen sehr viele Menschen, Sie wären mit diesem Problem nicht allein. Das Rückwärtstreten sorgt beim Pferd dafür, dass es noch mehr in Ihre Richtung kommt, also abwendet wie gewünscht. Diese Rückwärtsbewegung kann man gezielt einsetzen und das tun wir in der Praxis z. B., um einen Handwechsel einzuleiten.



Die weiße Peitsche zeigt die Verlängerung der "Zehenrichtung" der Longenführerin und entspricht auch der "Scheinwerferrichtung" vor das Pferd. Das Pferd hat Raum, um nach vorn zu gehen. (Foto: Phillip Weingand)

### Tonus und Position wirken auf das Tempo

Aus Ihren bereits vorhandenen praktischen Erfahrungen mit Longieren oder Freiarbeit wissen Sie vielleicht, dass die beschriebene Position "hinter" dem Pferd es oft beschleunigt. Wir beeinflussen also nicht nur die Richtung, sondern auch das Tempo des Pferdes.

Das Pferd reagiert auch mit seiner Körperspannung auf unsere Körperspannung. Erhöhe ich meinen Muskeltonus, erhöht sich auch der des Pferdes, und das wiederum drückt sich in aller Regel dadurch aus, dass es schneller wird. Man kann das Pferd also mittels Körperanspannung beschleunigen und mittels Entspannung verlangsamen. Je entspannter das Pferd, desto gemütlicher schlendert es.

Den eigenen Tonus erhöhen kann man zum einen durch die Atmung: Ein betontes Einatmen erhöht die Spannung, ein gelassenes Ausatmen verringert sie. Zum anderen funktioniert das über unsere Art zu gehen:

Ein energisches Marschieren sorgt für Spannung und "Gas", ein energiesparendes Schlendern sorgt für ebensolches beim Pferd. Verschiedene Muskelgruppen kann man als Mensch willentlich an- und abspannen und damit auch ganz konkrete Hilfen geben.

Wie bereits gesagt, wirkt auch die Position des Menschen auf das Tempo: Je mehr man hinter das Pferd läuft, desto mehr treibt man es "vor sich her". Die Abgrenzung zwischen Antreiben und Abwenden liegt im Zusammenspiel der Hilfen: Bewege ich mich in einer ganz gelassenen Rückwärtsbewegung hinter das Pferd und leuchte dabei mit

#### Longieren aus der Körpermitte

Alle Hilten aus dem Rumpt des Menschen sind wichtiger als die aus den Extremitäten und wichtiger als zusätzliche Hilfsmittel, wie konditionierte Signale. Diese "Körperhilten" funktionieren analog zu den sogenannten Gewichtshilfen des Reiters im Sattel und sind auch zeitlich (kurz) vor allen anderen Hilten einzusetzen. Je perfekter das Reiten oder hier Longieren aus der Körpermitte gelingt, desto weniger benötigen wir zusätzliche Hilten. Gibt der Reiter oder Longenführer dagegen widersprüchliche körpersprachliche Signale, kann das Pherd auf andere Hilten wie etwa den Einsatz von Peitsche und Longe nicht korrekt reagieren und gerät in einen stressigen Zwiespalt. Die größte Fehlerquelle in der Praxis ist, dass Körperdrehung, Position und Tonus in einem Moment nicht zur angestrebten Bewegung passen. Bei jeglichen Missverständnissen zwischen Pferd und Mensch ist also genau hier anzusetzen, anstatt das Pherd womöglich tälschlicherweise mit der Longe herumzuziehen.