

1. Vorwort von Bernd Hackl	10
-----------------------------------	-----------

2. Einleitung	12
----------------------	-----------

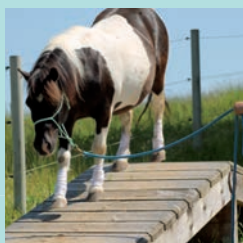
2.1. Hintergrund zum Buch	12
2.2. Was ist Extreme Trail	15
2.3. Warum Extreme Trail	17
2.4. "Adapting The Trail"	24
– Manier im Extreme Trail	



3. Vorbereitung	25
------------------------	-----------

4. Ausrüstung und Voraussetzungen	26
--	-----------

5. Training	42
--------------------	-----------



5.1. Bodenarbeit	42
5.1.1. Hilfegebung im Allgemeinen	50
5.1.2. Die „in hand“ Arbeit genauer betrachtet	52
5.1.3. Vorbereitende Übungen an der Hand	70
5.1.4. Problempferde	80
5.2. Reiten	86
5.2.1. Vorbereitende Übungen geritten	98
5.3. Erfolgreiches Training im Extreme Trail – Allgemeine Tipps	106
5.4. Losgelassenheit und Loslassen	120
5.5. Gelassenheitstraining "mal anders"	126
5.6. Wintertraining	130
5.7. Ausbildung von Jungpferden	137



2.2. Was ist Extreme Trail

Der Ursprung des Extreme Trail liegt in der Gebrauchsreiterei, der eigentlichen Rancharbeit. Pferd und Reiter mussten im Gelände mit Hindernissen wie Wasserstellen, schmalen Durchgängen und Steigungen zurechtkommen. Zu Trainingszwecken wurden solche Hindernisse in einer Art Parcours aufgebaut. Daraus wurde über Jahrzehnte hinweg – minimalisiert für die Turnierarena, in der ein leichter Aufbau gewährleistet werden musste – eine immer abgespecktere Version des ursprünglichen Trail Gedankens. Wohl muss noch ein Tor geöffnet oder eine Brücke überquert werden, aber oft wird lediglich ein auswendig gelerntes Pattern abgespult und viele Hindernisse bestehen nur noch aus Stangen oder Pylonen – an denen natürlich der Gehorsam und die Geschicklichkeit des Pferdes abgefragt werden kann, zum Muskeltraining und als Vorbereitung für das Gelände ist dies aber nur bedingt geeignet. Getreu dem Motto „Back to the roots“ will der Extreme Trail die eigentlichen Vorteile der ehemaligen Trailarbeit und die Partnerschaft mit dem Pferd in den Vordergrund bringen, auch auf der Turnierebene, weg von zu viel Showspektakel und „bling bling“. Weder im Training noch auf Turnieren gibt es eine Kleiderordnung oder Ausrüstungsvorschriften, lediglich auf Sicherheit und funktionstüchtiges Equipment wird geachtet. Sehr viel Wert wird gelegt auf einen pferdegerechten, partner-








GUTES *Horsemanship* HAT *weniger*
MIT DOMINANZ ALS MIT *vertrauenswürdig*
Führung ZU TUN

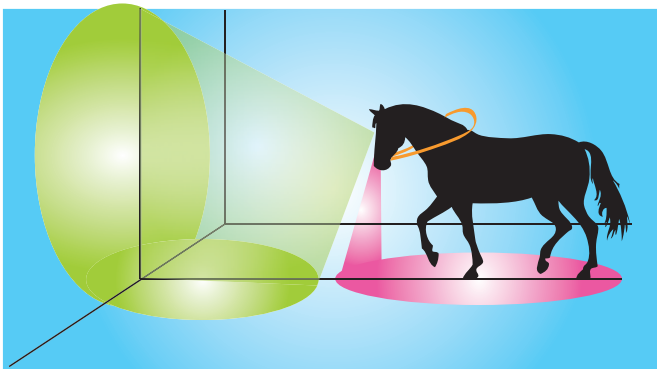
und nicht artgerechte Haltung sorgt nun mal für unausgeglichene Pferde. Das Ergebnis sind nervöse Sport- und unzuverlässige Freizeitpferde. Man sollte bedenken, dass dies nicht nur Halter und Pferd gefährden kann, sondern auch unbeteiligte Dritte.

Aus fehlendem Verständnis für die natürlichen Bedürfnisse des Pferdes und mangelnder Beständigkeit in der Erziehung und Ausbildung werden den Pferden Verhaltensweisen angedichtet, der Fehler beim Pferd gesucht und das Gefahrenpotenzial in Kauf genommen, anstatt etwas dagegen zu unternehmen. Auch wenn es niemand gern zugibt, oft verliert der Reiter das Vertrauen zu seinem Pferd und traut sich und dem Tier immer weni-

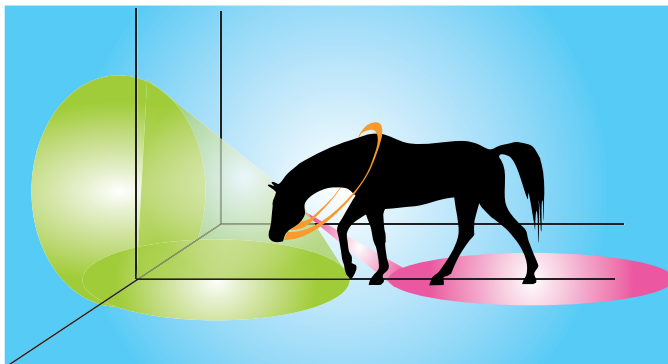
fach herunter zu treten. Das mag für einen Zuschauer nicht sehr spektakulär aussehen, ist aber tatsächlich eine Prüfung der absoluten Kontrolle und Zusammenarbeit.

Alle Hindernisse sollten von beiden Seiten gearbeitet werden. Pferde haben seitlich positionierte Augen und damit ein monokulares Sehvermögen. Sie verfügen damit zwar fast um einen Rundumblick, was nützlich ist, um herannahende Feinde rechtzeitig zu entdecken, dreidimensionales Sehen ist aber nur in einem relativ kleinem Sektor möglich. Da das linke Auge mit der rechten Gehirnhälfte und das rechte Auge mit der linken verbunden ist und der Informationsaustausch zwischen den Gehirnhemisphären relativ gering ist, erkennen Pferde den gleichen Gegenstand nicht unbedingt, wenn er auf der

-  BINOKULARES SEHEN (Räumliches Sehen): Abstände können eingeschätzt werden
-  MONOKULARES SEHEN: Gegenstände und Bewegungen können erkannt werden
-  TOTER WINKEL: blinder Bereich



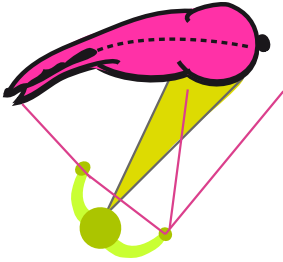
Bei erhobenem Kopf kann das Pferd nicht sehen, was direkt vor und unter ihm ist



Bei gesenktem Kopf kann das Pferd den Bereich vor und unter seinen Vorderhufen gut sehen und inspizieren, „Adapting the Trail“

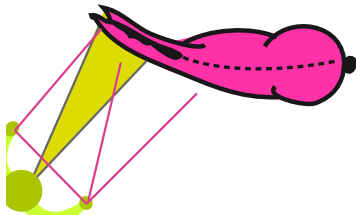
VORHANDWENDUNG

- Blick in Richtung Kruppe
- Seilende treibt Hinterhand



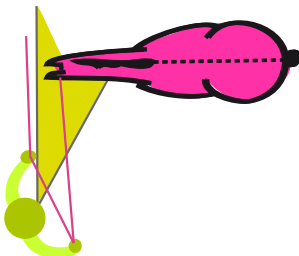
HINTERHANDWENDUNG

- Blick in Richtung Kopf / Hals
- Seilende treibt auf Schulterhöhe



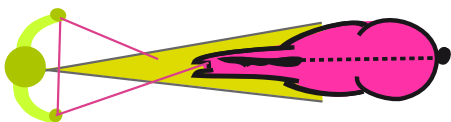
RÜCKWÄRTS (seitlich)

- Blick in Richtung Pferd
- Seilende treibt von der Seite vor dem Pferd

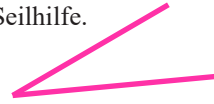


RÜCKWÄRTS (frontal)

- Blick in Richtung Pferd
- Seilende treibt frontal Richtung Brust

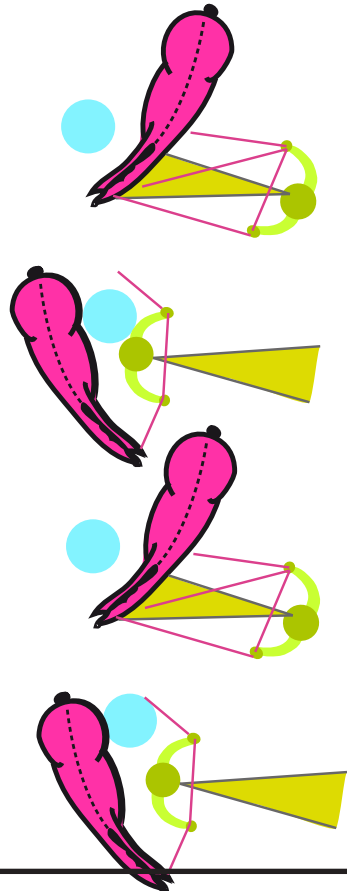


Der Winkel des Seilendes zeigt den empfohlenen Einsatzbereich der möglichen, ABER nur wenn nötigen, treibenden Seilhilfe.



SLALOM (wegschicken und folgen)

- Blickrichtung abwechselnd zum Pferd und von ihm weg wenden
- Seilende treibt die Schulter, falls Blickrichtung und Führhand nicht ausreichen



treibend in Richtung Hinterhand (für „vorwärts“ ab Gurtlage und dahinter) schwingen, falls das Pferd nicht willig antreten will, oder in Richtung Schulter des Tieres, falls es den Menschen bedrängen sollte. Gerne können die Hilfen anfangs etwas überdeutlich gegeben werden: Blickrichtung voraus, linker Arm vor (Zeigefinger kann dabei nach vorne zeigen), rechter Arm verwahrend

nach hinten, wenn nötig das Seilende schwingen, und losgehen. Danach einfach geradeaus laufen, dabei immer auf Schulterhöhe des Pferdes bleiben. Nun kann die Geschwindigkeit etwas variiert werden. Wendet man sich in eine Linkskurve, sollte das Pferd einfach mitgehen, ohne dass es gezogen werden muss. Notfalls kann man ein wenig zupfen, dann aber bitte wieder lockerlassen.

Eine Rechtskurve könnte etwas schwieriger werden, dazu die eigene linke Schulter leicht nach rechts zum Pferd drehen, der vordere linke Arm (Zeigefinger) zeigt in die Laufrichtung auf Nüsternhöhe. Sollte das Pferd den Abstand nicht halten und sich nicht abwenden, kann man den linken Arm Richtung Pferdeauge heben oder mit dem ausgestreckten Zeigefinger auf Nüsternhöhe den Kopf in die gewünschte Richtung dirigieren. Parallel wird die Schulter des Pferdes mit dem Seilende in der rechten Hand je nach Bedarf, mehr oder weniger deutlich weggeschickt (Schulterkontrolle). Nach einigen



5.2.1. Vorbereitende Übungen geritten

Gezielte Anleitungen für die verschiedenen Reitweisen würden den Rahmen dieses Buches sprengen, dafür verweisen wir auf die einschlägige Literatur. Dennoch möchten wir hier für den Trail-Anfänger einige Übungen vorstellen, die man schon vor dem Besuch eines Extreme Trail Parks trainieren könnte. Was zählt, ist das Ergebnis, der Weg dorthin sei jeder Reiterin und jedem Reiter selbst überlassen.

Zügelunabhängig vorwärts Reiten



Schon beim Stangentraining oder Cavalettireiten lernt man, über der Stange den Zügel deutlich nachzugeben. In der sicheren Umgebung des Reitplatzes kann man versuchen, am langen Zügel über verschiedene Stangenkombinationen zu reiten. Das bietet die

hung, die man gut in einem Stangenquadrat abfragen kann. Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades legt man das Quadrat oder die Stangengassen immer enger. Eine weitere Steigerung wäre eine Mittelachsendreherung über mehrere Stangen, da hier die Pferde zusätzlich ihre Hufe punktgenau setzen müssen.



HINWEIS:

Wie auch für die vorbereitenden Übungen an der Hand gilt: Diese Vorarbeit ist hilfreich, kann aber auch in einem Extreme Trail Park direkt an niedrigen, einfachen Hindernissen erlernt werden. Auf Gut Hammerberg z. B. gibt es eine sogenannte Spielwiese, auf der an niedrigen Podesten, Stangen- und Stämmekombinationen bei unseren Kursen erst trainiert werden kann, bevor es an das Verlassen der Ebene und anspruchsvollere Aufgaben geht. Auch hier der Hinweis auf unsere DVD: „Extreme Trail – extrem nah am Pferd: Teil I Vorbereitende Übungen“

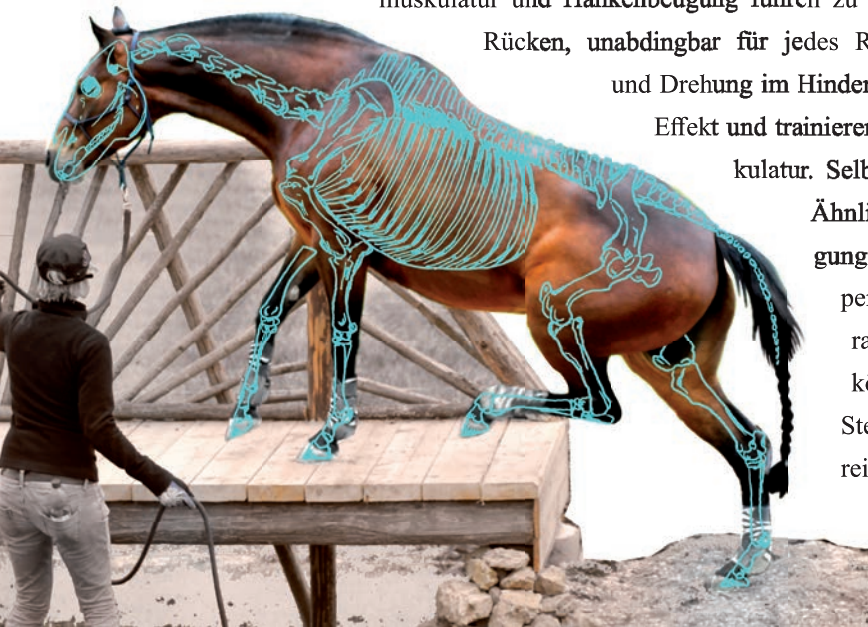


3. Gymnastizierung

Die Gymnastizierung sollte als selbstverständlicher und wichtigster Bestandteil eines erfolgreichen und gesunden Pferdetrainings gelten. Beim Überschreiten von Baumstämmen zum Beispiel gilt das Gleiche wie beim Stangentraining: Ansprechen der Bauchmuskulatur und **Hankenbeugung** führen zu einem gesünderen

Rücken, **unabdingbar für jedes Reitpferd**. Biegung und Drehung im Hindernis verstärken den Effekt und **trainieren** die Schultermuskulatur. **Selbstverständlich gilt**

Ähnliches für alle Steigungen, seien es Treppen oder Wege. Gerade im Flachland können künstliche Steigungen sehr hilfreich sein.



Das wertvolle Training der beteiligten antagonistischen Muskelketten ist im folgenden Bild **kurz** skizziert: Die Muskeln der **Streckerkette** sorgen für den Vorwärtsschub und definieren die Oberlinie des Pferdes.

Sie verlaufen entlang der Wirbelsäule und hinter der Hüfte, die als „Hosen“ bekannte Struktur.

Sie verlaufen entlang der Wirbelsäule und hinter der Hüfte, die als „Hosen“ bekannte Struktur.







Übung

MEDIUM:

1) Die Brücke wird ruhig und flüssig der Länge nach durchschritten.

SOLID/ EXTREME:

- 1) Beim Abstieg von der hohen Seite mit den Vorderbeinen unten, den beiden Hinterbeinen oben anhalten.
- 2) Rückwärts richten.
- 3) Drehen



Stolperbrett rückwärts

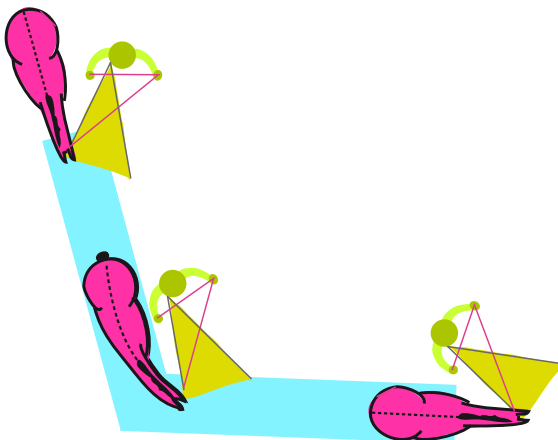
Mittelhandwendung auf der Brücke



über den Steg zu gehen. Der Mensch muss sich konzentrieren und seine Hilfen sehr fein dosieren. Jede zu starke Einwirkung führt nur zum seitlichen Verlassen des Steges. Tatsächlich funktioniert es am besten, wenn man nichts macht, das Pferd nicht stört und konzentriert geradeaus geht.

Beim Ausgang sollte darauf geachtet werden, einige Schritte weiter geradeaus mitzugehen, damit das Pferd problemlos vom Schwebebalken heruntertreten kann. Geritten muss man darauf achten, nicht zu viel zu korrigieren. Besser ist es, das Pferd selbst die Balance finden lassen. Zu viel Schenkeldruck oder Gewichtsverlagerung bringen das Pferd hier sehr schnell aus dem Gleichgewicht.

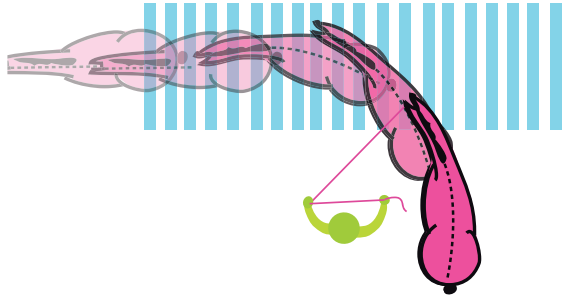
Die Schwierigkeit bei einer Ecke liegt im korrekten Timing der Führperson. Diese muss sich rechtzeitig, aber auch nicht zu früh abwenden, um dem Pferd die Richtungsänderung anzuzeigen.



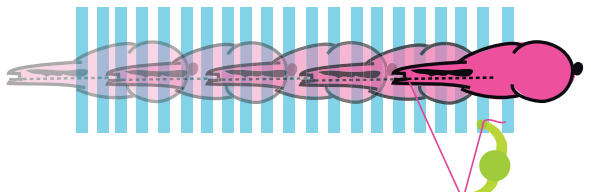
müssen die seitwärts treibenden Hilfen zur rechten Zeit und fein dosiert eingesetzt werden.

Verlässt das Pferd immer an der gleichen Stelle den Balance Beam, sollte man das Hindernis durch den Einbau von Ruhepunkten in kleine

berücksichtigen. Während einige Pferde kurz verharren, um sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen, sollten andere zügig weitergeschickt werden. Der Mensch gibt also die Laufrichtung vor und geht wie immer flüssig auf Schulterhöhe mit.



Ist das Pferd an der Hand sicher auf der Hängbrücke, sollten – bevor man sie geritten angeht – zur Erinnerung dennoch ein oder mehrere Durchgänge vom Boden aus gemacht werden. Denn das Reitergewicht beeinflusst die Balance zusätzlich. Auch geritten empfehlen wir, die Brücke erst quer und



dann nur zur Hälfte zu überqueren, bevor man sie mitsamt den Auf- und Abgängen der ganzen Länge nach angeht.



TRAINING UND ABFRAGE VON:

- Desensibilisierung auf Bewegung und Geräusche
- Balance
- Gewichtsverlagerung
- Trittsicherheit
- Vertrauen
- Ausbalanciertem Sitz

TIPP:

- Nur für erfahrene Pferde mit ausreichender Balance geeignet
- Dach und Wippe als Voraussetzung
- Erfordert viel Geduld
- Gerade bei der Hängebrücke kann man viel falsch machen: Trainer wird empfohlen
- Erst quer arbeiten
- Erstarren vermeiden, Pferd wieder herunterschicken