



EQUIKINETIC[®]

Pferde effektiv longieren

Michael Geitner

Alexandra Schmid



Einbandgestaltung: Kornelia Erlewein

Titelbild: Eliane Reichelt

Bildnachweis:

Julia Bilke: S. 16; **CAVALLO/Rädlein:** S. 76; **Markus Eschbach:** S. 54, 85, 88; **Vivienne Fink:** S. 49, 50 re, 52 li; **Michael Geitner:** Graphik: S. 85, 131, 134, 152, 160; Fotos: S. 18, 96, 97, 111; **Sandra Heinitz:** S. 21, 67 oben, 70, 72; **Gaby Jonethal:** S. 140 li; **Yvonne Neubert-Heberle:** S. 93; **pferdemagazin.info:** S. 6; **Alexandra Schmid:** Graphiken: S. 26, 34, 36, 43, 48, 65, 116; Fotos: S. 28, 40, 41, 48, 50 li, 52, 56, 57, 63, 67 unten, 68, 94, 106; **Lilli Schmitz:** S. 51; **Doris Sigmann:** S. 118.

Alle übrigen Bilder stammen von **Eliane Reichelt**.

Die Abbildungen auf den Seiten 33, 35 und 46 stammen aus dem Buch »Krankes Pferd – was tun?, Verlag Müller Rüschkon 2008. Sie wurden von den Autoren mit freundlicher Genehmigung zur Verfügung gestellt.

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Sie entbinden den Pferdehalter nicht von der Eigenverantwortung für sein Tier. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch können weder die Autoren noch der Verlag oder die Vertreter des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-275-02145-1

Eine frühere Ausgabe dieses Buches ist unter der ISBN 978-3-275-02009-6 erschienen.

Copyright © by Müller Rüschkon Verlag
Postfach 103743, 70032 Stuttgart
Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

3. Auflage 2018

Sie finden uns im Internet unter www.mueller-rueschlikon-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Lektorat: Claudia König
Innengestaltung: Kornelia Erlewein
Druck und Bindung: Graspo CZ, 76302 Zlin
Printed in Czech Republic



Danke

Ich hoffe, mit der Equikinetic eine Methode erschaffen zu haben, mit der ich vielen Pferden helfen kann, gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden.

Danke an die Leser und an die vielen fleißigen Anwender.

Equikinetic ist sehr effektiv, sie hilft aber nur, wenn man sie auch einsetzt.

Ihr Michael Geitner

Vorwort	6	Die Tragemuskulatur und das Nackenrückenband	47
1. Equikinetik – Das Konzept	8	Das Nackenband	47
Von der Idee in die Quadratvolte	10	Das Rückenband	47
Der CAVALLO-Test	13	Die Halsmuskulatur	48
Prairie Almondo	17	Muskulatur der Vorhand	49
Mira	20	Die Rückenmuskulatur	50
2. Anatomisches Hintergrundwissen	24	Die Bauchmuskulatur	51
Sehnen	25	Die Hinterhandmuskulatur	52
Was sind eigentlich Sehnen?	25	Obere/untere Verspannung	53
Funktion der Sehnen	26	Musculi Multifidi	55
Sehnenschäden durch Fehl- und Überbelastung	26	Fehlender Muskelaufbau: Ohne Muskeln kein Pferd	55
Starke Sehnen können Sehnenschäden verhindern	27	Muskelverspannungen	57
Sehnen wachsen langsamer als Muskulatur	27	3. Die Equikinetik bei dicken Pferden, mit unterschiedlichen Erkrankungen und im Alter	60
Faszien	28	Ran an den Speck – Fit mit Muskeln	61
Was sind Faszien?	29	Arthrose	64
Faszien können regelrecht verfilzen	30	Das Equine Metabolische Syndrom (EMS)	66
Wie trainiert Equikinetik die Faszien?	31	Hufrehe durch EMS	69
Muskeln	32	Pferde in der Rehapphase	70
Die glatte Muskulatur	32	Equikinetik für ältere Pferde	71
Die Herzmuskulatur	34	Erhalt	73
Die Skelettmuskulatur	34	4. The Big Three – Stellen, Biegen, Geraderichten	74
Muskelaufbau	36	Stellung	75
Muskelwachstum	37	Korrekte Stellung	77
Muskeln wachsen nicht im Training, sondern in den Pausen	38	Wie sieht man die richtige Stellung?	78
Fütterung mit Equikinetik: Wie sollen Sie Ihr Pferd füttern?	39	Das Pferd wird überstellt	79
Was benötigt das Pferd? Und was aus seiner Nahrung verarbeitet es wie?	39	Das Pferd verwirft sich im Genick	80
Muskelkoordination	42	Dauerzug vermeiden	81
Intramuskuläre Koordination	42	Biegung	83
Muskeldurchblutung	42	Geraderichten	86
Energieverbrennung	44		
Der Wärmetest	45		

5. Beziehungstraining 90

Wer bewegt wen? – Beziehen	
Sie Position	91
Der Handwechsel – mehr als nur die Richtung ändern	92
Durch Führung zu Vertrauen	93
Balance und Koordination bestimmen	
das Verhalten eines Pferdes	95
Extra: Zesell	96

6. Equikinetik – Anstrengung für Körper und Geist 98

Die Komfortzone des Pferdes	99
Komfortzonen-Fanatiker	101
Die Einsicht fehlt ...	102
Körperliche Voraussetzung – Arbeit ist anstrengend	104
Faktor Zeit – Vorhersehbarkeit	105
Die Sache mit dem Pieps	106
Konzentration – Aufmerksamkeit	107
Warum Equikinetik so anstrengend ist	110
Intervalltraining	112
48 Stunden Pause zwischen den Einheiten	114
Vorteil für Ihr Zeitmanagement – ein Nebeneffekt	116
Die Ausnahme	116
Höchstleistung für Geist und Körper	117
Die Quadratvolte	118
Visualisieren – machen Sie sich ein Bild	120

7. Equipment und Training 122

Von Handschuhen bis Pylonen	123
Handschuhe	123
Feste Schuhe	123

Intervalltimer	123
Kappzaum	123
Longe	126
Touchiergerte	127
Dual-Gassen	127
Pylonen	128
Aufbau der Quadratvolte	129
Longen- und Peitschenhaltung	132
So führen Sie den Handwechsel durch	133
Der Pferdehals	136
Von der Dehnungshaltung in die Aufrichtung	138
Fleiß – aktive Hinterhand	140
Stellung in der Arbeitsphase	140
Begleitendes Longieren in der Equikinetik	142
Schritt	143
Trab	145
Galopp	148
Aufwärmphase und Regeneration	148
Wie oft trainiere ich, und kann ich dann noch etwas anderes tun?	149
Das Programm für die Pausentage	150
Passivpause	150
Aktivpause	151
Vorschlag für die Aktivpause	151
Der Trainingsplan	153
Zeichen der Überforderung	154

8. Die wichtigsten Fragen und Antworten auf einen Blick 156

Danke	166
Quellennachweis	167

Vorwort



Michael Geitner:
E-Mail: Kontakt@pferde-ausbildung.de
www.pferde-ausbildung.de

Alexandra Schmid:
E-Mail: dualtraining@web.de
www.pferdetraining-allgaeu.de

Hätte mir vor einigen Jahren jemand erzählt, ich würde eine Trainingsmethode entwickeln mit solch einem Erfolg wie die Equikinetic, dann hätte ich ihn wohl für verrückt erklärt. Ich bin ein Mensch, der Träume und Visionen hat und sich auch an Dinge heranwagt, die vielleicht im ersten Moment als schwierig gelten oder unerreichbar scheinen. Die rasche Verbreitung der Equikinetic und der Erfolg, der mir mit dieser Methode attestiert

wird, hat bei weitem alles übertroffen, was ich mir von ihr versprochen hatte.

Mehr als tausend Pferde wurden bereits in kurzer Zeit mit der Equikinetic gearbeitet, was bestätigt: Man darf sich im Leben durchaus an große Dinge heranwagen. Erfolgsberichte, die manchmal schon an Sensationen grenzen, haben mich in den letzten Monaten immer wieder erreicht.

Ich hatte eigentlich nicht vor, noch einmal ein Buch zu schreiben, aber es sind so viele Menschen an mich herangetreten, die nach einem Leitfaden fragten, wie sie ihr Pferd mit der Equikinetic trainieren und aufbauen können.

In Offenburg auf der Eurocheval 2014 fassten Alexandra Schmid und ich den Entschluss, dieses Buch zu schreiben. Es war uns beiden bewusst, dass es neben unserem Trainer-Alltag sehr viel Arbeit werden würde. Uns war aber klar, dass, um die Equikinetic allen zugänglich zu machen, Hintergrundinformationen unumgänglich sind.

Die Dualaktivierung hat es in achtzehn Jahren nicht geschafft, über den großen Teich zu gelangen. Die Trainingsmethode Equikinetic schaffte dies in nur sechs Monaten. In Hot Springs, Arkansas, werden die ersten Rennpferde mit der Equikinetic trainiert.

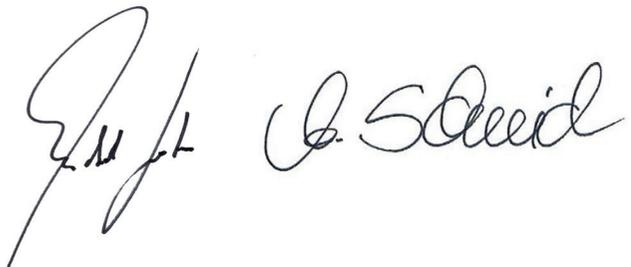
Equikinetic ist einfach zu verstehen und umzusetzen, die Fehlerquote ist sehr gering und die körperliche Entwicklung der Pferde durch das Training enorm.

Es ist ein Segen, dass ich 2013 begonnen hatte, Pferde mit dem Intervalltraining zu arbeiten. Natürlich wurde schon immer mit einem Zeitsystem trainiert. In einem bestimmten Rahmen und mit Belohnungston, so, wie wir das machen, scheint es doch sehr neu zu sein.

Etwas völlig Neues im Bereich des Pferdetrainings zu erarbeiten wird meines Erachtens nicht gelingen. Longieren in Innenstellung auf einer 8-Meter-Volte ist genauso wenig neu, wie es die blau-gelben Gassen und eine Quadratvolte sind.

Die Equikinetic kann sicher viel, aber sie kann nicht zaubern. Ohne dass Sie mit Ihrem Pferd regelmäßig trainieren, werden Sie auch hier keine Erfolge verzeichnen.

Wir wünschen Ihnen mit Ihrem Pferd das gewünschte Ergebnis, viel Durchhaltevermögen, die Energie und den Glauben, dass Sie jederzeit auch Unmögliches möglich machen können.



Ihr Michael Geitner und Ihre Alexandra Schmid

Kapitel 1

Equikinetik –
Das Konzept



Die Vorsilbe Equi leitet sich vom lateinischen Wort für Pferd, Equus, ab, Kinetic stammt aus dem Griechischen und bedeutet Bewegung. Den Anreiz, das neue Longierprogramm Equikinetik zu nennen, gab außerdem das isokinetische Training, das wir kennengelernt hatten. Diese Form des Trainings bedeutet, einen Widerstand zu überwinden und die Geschwindigkeit des Bewegungsablaufs gleichbleibend zu halten.

Aufs Pferd übertragen verstehen wir unter Equikinetik, das Pferd unter Muskelspannung an der Longe in einer stabilen und kontinuierlichen Innenstellung und Biegung zu arbeiten. Das Pferd läuft dabei in einem gleichmäßigen Takt, den es in der Quadratvolte leichter findet.

Nach dem Motto: »Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz« ist die Equikinetik ein hocheffektives Programm, um den Muskelaufbau des Pferdes zu verbessern und zu fördern.

Von Natur aus haben Pferde nicht gelernt, sich in einer Kurve »gerade« zu bewegen. Oftmals laufen sie in Außenstellung und lasten falsch. Auf diese Weise wird ein korrekter Muskelaufbau verhindert.

Die Equikinetik fördert das Geraderichten Ihres Pferdes und erlaubt durch eine aktive Hinterhand und einen schwingenden Rücken einen optimalen Muskelaufbau.

Durch geführtes Longieren in der Quadratvolte und ein ausgefeiltes Intervalltraining auf beiden Seiten, wird Ihr Pferd gleichmäßig durchgearbeitet. Equikinetik sorgt für eine regelmäßig durchstrukturierte Muskulatur, die es benötigt, um gesund zu bleiben und das Reitergewicht optimal zu tragen.

Equikinetik ermöglicht es Ihnen, Ihr Pferd nach einem einfach auszuführenden Trainingsplan zu arbeiten. Sie ist für jedes Pferd ein effektives Mittel, um es in Topform zu bringen. Ihr Pferd wird in der Equikinetik nicht mehr »nur longiert«, Ihr Pferd wird gezielt gefördert. Pferde werden dabei auf Schulterhöhe durch die Quadratvolte begleitet.

Um die Muskulatur des Pferdes gleichmäßig arbeiten und aufbauen zu können, kann das »geführte« Longieren helfen. Bei dieser Art des Longierens fällt es uns Menschen deutlich leichter, auf die korrekte Innenstellung des Pferdes zu achten, die für den richtigen Muskelaufbau unerlässlich ist.

Muskeln arbeiten nach dem Prinzip »use it or lose it«, also sehr energiesparend. Wird ein Muskel nicht benutzt, bildet er sich zurück.

Muskeln verbrauchen sehr viel Energie, weshalb der Körper sie nur dann einsetzt, wenn er sie braucht. Bei einseitigem oder falschem Training des Pferdes kommt es deshalb schnell zum Abbau (Atrophien) der Muskeln, die nicht gebraucht werden. Equikinetik hilft dabei, das Pferd auf beiden

Seiten gleichmäßig zu trainieren, da hierbei möglichst viele Muskeln und Muskelketten zum Einsatz kommen, die trainiert und damit erhalten werden.

Egal welche Reitweise Sie bevorzugen, Equikinetik ist für nahezu jedes Pferd eine wertvolle Bereicherung.

Die Equikinetik ist im Bereich der Rehabilitation ein effektives Mittel, um bei Ihrem Pferd den Heilungsprozess zu fördern und es langsam und schonend wieder in Topform zu bringen.

Selbst wenn Sie ein sehr sportliches, gut bemuskeltes Pferd Ihr Eigen nennen, wird es von dem gleichmäßigen Training der Equikinetik als Zusatztraining profitieren. Durch den Kraftzuwachs, die effektive und schmerzfreie Nutzung bereits gut ausgeprägter Muskulatur und den Ausgleich der Dysbalancen zwischen den einzelnen Muskelgruppen, schaffen Sie mehr Agilität und Beweglichkeit und verbessern die gesamte Stabilität Ihres Pferdes.

Equikinetik überrascht mit ihrer Einfachheit und überzeugt mit sensationellen Ergebnissen. Sie nutzen die Trainingszeit dabei nachhaltig und effizient, anders als Sie sie bei der Bodenarbeit oder für das Longieren aufwenden, hier verschaffen Sie Pferden meist nur Bewegung.

Von der Idee in die Quadratvolte

Eine Trainingsmethode wie die Equikinetik kann man nicht am Reißbrett kreieren. Es gab viele Faktoren, die zusammenspielten, bis ich diese Methode, so, wie sie heute ist, vorstellen konnte. Den Wunsch aber, das Training zu verbessern und Pferde noch effektiver trainieren zu können, war sicherlich der ausschlaggebende Punkt, der mich am meisten motiviert hatte, und letztendlich die Equikinetik hervorbrachte.

Im Jahr 2001 erklärte mir der kanadische Physiotherapeut Michael Baxter, dass die meisten Pferde zu wenig Kraft hätten, um ihren Aufgaben gerecht zu werden. Diesen Satz hatte ich all die Jahre im Kopf und sah, wie Recht er damit hatte. Ich bekam ihn im Alltag bei meiner Arbeit als Trainer immer wieder bestätigt. Mit der Dual-Aktivierung war und bin ich sehr zufrieden, aber der Trainings-Schwerpunkt liegt bei ihr nicht im Muskelaufbau. Die Dual-Aktivierung ermöglicht den Pferden ein schnelleres Hin- und Herschalten der beiden Gehirnhälften. Gesehenes und Erlerntes kann von den Pferden durch das Training schneller verarbeitet werden.

Es wird an der Balance des Pferdegehirns gearbeitet, da die Ausgeglichenheit der beiden Hirnhemisphären die Voraussetzung für optimales Lernen ist. Ich habe mit der Dual-Akti-

vierung klassische Übungen sichtbar gemacht, welche sich über Jahrhunderte bewährt haben. Pferd und Reiter haben einen Plan und es fällt ihnen leichter, diese Übungen nachzureiten.

Ständige Rechts-Links-Wechsel und Konzentration sowie ständiges Biegen und wieder Geraderichten helfen dem Pferd, seine Bewegungskoordination und Balance zu verbessern und seine Hinterhand zu aktivieren. Das Pferd wird geradegerichtet, es wird durch sein gesteigertes Körperbewusstsein in Stresssituationen gelassener reagieren und außerdem wird auch sein Muskelzuwachs verbessert.

Mit der Dual-Aktivierung konnten in den Jahren auch im Hinblick auf den Muskelaufbau sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Ich war aber dennoch nicht zufrieden und immer am Überlegen, wie ich ihn weiter verbessern könnte.

Folke Dreier, eine ehemalige Kursteilnehmerin, drückte mir 2001 ein Trainingsgerät in die Hand, ein kleines Plastikteil, den Isokinator. Ihn als unscheinbar zu beschreiben, wäre noch untertrieben. Sie erklärte mir, wie man damit trainiert und am Ende bekam ich das Teil sogar von ihr geschenkt. Ich hätte diesem kleinen und mehr als »unmännlichen« Gerät sicher keine Aufmerksamkeit geschenkt, wenn die Dame nicht ein Model gewesen wäre, mit einer super Figur, die sie sich berufsbedingt erhalten musste.

Ich nahm es dankend an, aber belächelte es innerlich. Allerdings behielt ich dieses Gerät über elf Jahre immer im Hinterkopf, denn die Art, mit ihm zu trainieren, und das Ergebnis dabei, konnten sich sehen lassen.

Im Winter 2012 googelte ich Trainingsgeräte, da mir der Name des Geräts einfach nicht mehr einfallen wollte. Ich wurde fündig und ersteigerte gleich einen Isokinator, nagelneu und für wenig Geld. Noch während ich auf das Paket wartete, schaute ich mir den Trainingsfilm der Firma Kölbel Trainingsforschung an. Bei Minute 4.40 kam der entscheidende Satz, der die Equikinetik begründen sollte: »Gefallen Ihnen etwa die edlen Körperformen eines Rennpferdes?« An dieser Stelle stoppte ich den Film und dachte mir: »Woher hat das Rennpferd eigentlich diese Muskulatur?«

Da ich ja selber Rennpferde trainiert habe und deshalb oft auf der Galopprennbahn in München war, konnte ich miterleben, dass die meisten Pferde jeden zweiten Tag einmal um die Bahn galoppierten. Eine Bahn misst 1600 Meter. Der nächste Trainingstag bestand für die Pferde aus einer Einheit in der Führungsmaschine. Den Rest des Tages, also 23 Stunden, standen die meisten dann in der Box.

Da war mir sofort klar: Bei den 1600 Metern im Renngalopp unter Spannung werden die Muskeln aufgebaut bzw. trainiert. Der Zusammenhang zwischen dem isokinetischen Training und der Spannung, unter der die Pferde auf der Rennbahn standen, wurde mir bewusst.

Die Forschung hat beim Menschen nachgewiesen, dass kurze, aber intensive Belastungen der Muskulatur zu geringfügig schlechteren Ergebnissen führen, als bei längerer Trainingszeit. Allerdings kann ich ja nicht jedem Pferdebesitzer erklären, dass er jeden zweiten Tag mit seinem Pferd einmal um eine Rennbahn galoppieren soll und es dabei noch unter Spannung halten muss.

Bei einem Englischen Vollblut braucht es da nicht viel, es will laufen. Doch nicht alle Pferde sind dazu zu bewegen, deshalb war dies kein Trainingsprogramm, das sich für den Großteil der Reiter eignen konnte. Zudem baut das Renntraining die Tragemuskulatur zu wenig auf und genau diese brauchen unsere Pferde im Alltag.

Wie immer folgte die Lösung auf dem Fuße. Ich hatte die Ehre, gemeinsam mit Eberhardt Weiß, einem Ausbilder der alten Schule und einem meiner Mentoren, einen Lehrgang in der Schweiz geben zu dürfen. Auf der Fahrt dorthin fragte ich Eberhardt Weiß, wie denn bei den Barockpferden von anno dazumal diese unglaublichen Muskeln aufgebaut wurden. Sicher kennen Sie die alten Bilder von den Pferden mit ihren gewaltigen Leibern und den kleinen Köpfen. Seine Antwort war sehr ernüchternd. »Ja, Herr Geitner, das schaffte man durch die Piaffe zwischen den Pilaren.« Für einen kurzen Moment platzte mein Traum vom effizienten Muskelaufbauprogramm für Freizeitpferde. Ein Pferd bis zur Piaffe auszubilden

ist kein unmögliches Unterfangen, aber mir schoss eine 18-jährige Haflinger-Stute in den Kopf. Okay, Geitner, vergiss es. Also fragte ich noch einmal nach, ob es keinen anderen Weg geben würde. »Doch«, meinte Eberhardt Weiß kurz und knapp: »Longieren in Innenstellung.«

Lassen Sie es mich kurz zusammenfassen, Isokinator, Bewegung unter Höchstspannung, Longieren in Innenstellung. So weit, so gut.

Noch einen weiteren Satz hatte Eberhardt Weiß an diesem Abend zu mir im Auto gesagt: »Wenn Sie in Innenstellung longieren, dann wird die komplette äußere Seite durchgearbeitet und das richtig.« Das heißt im Klartext: Die äußere Seite ist durch die Stellung und spätere Biegung aufgespannt und veranlasst so die Muskeln von vorne bis hinten zusammenzuarbeiten.

Die Quadratvolte aus der Dual-Aktivierung begrenzt das Pferd nach innen und gibt ihm Sicherheit. Die äußeren Gassen helfen dem Pferd, die Hinterhand in der Spur zu halten, geben also den idealen Rahmen.

Alles gut und schön, aber vom Hocker gehauen hat es mich noch nicht. Ich brauchte da schon »a bissal« mehr. Nur wenige Tage später begann ein Pferde-Wissen-Kompakt-Lehrgang auf meinem Hof. Einer der Teilnehmer war Ralf Edelman. Er interessierte sich außer für Pferde noch für den Kraftdreikampf und verstand dadurch viel vom Muskelaufbau. Er teilte mir

mit, dass im Kraftsport schon lange nicht mehr nach Wiederholungen trainiert wird, sondern nur noch nach Zeit. Als ich ihn verwundert anschaute, drückte er mir den GymBoss in die Hand. Den kleinen Intervall-Timer, der mein Pferdetraining revolutionieren sollte. Irgendwie spürte ich sofort: Jetzt passt es. Der Lehrgang war am Sonntag vorbei und ich konnte es kaum erwarten, bis der Timer geliefert wurde. Als ich ihn endlich in den Händen hielt, begann ich sofort, wie ein Mann das eben macht, ohne die Betriebsanleitung zu lesen, an dem »Ding« herumzudrücken. Hilft aber nichts, wer liest, erfährt mehr. Und so schaffte ich es, die erste Trainingseinheit zu programmieren. Ich stellte den Timer auf eine Minute ein, 12 Runden und jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen. Zugegeben, ich hatte nicht mehr Zeit. Aber ich dachte, mein erster Proband, Prairie Almondo, würde locker 20 Arbeitseinheiten schaffen. Ich holte meinen Ex-Galopper aus dem Stall, hatte bereits eine Acht-Meter-Quadratvolte gelegt und los ging es.

Gott, war ich froh, dass ich nur 12 Arbeitseinheiten eingestellt hatte. Als ich früh am nächsten Tag in den Stall kam, konnte sich Prairie Almondo vor lauter Muskelkater kaum noch bewegen. Da war mir klar, wie effektiv das Ganze sein musste, wenn diese 12 Minuten Arbeit für »Mondi« derart anstrengend waren. Dieses Training konnte somit nur äußerst wirksam sein. Das war der Startschuss für die Equikinetik.

Der CAVALLO-Test

Im Juli 2013 hatte die Equikinetik ihre ersten Erfolge bereits unter Beweis gestellt. Die Pferde liefen so gut wie nie zuvor und von meinen Kunden bekam ich sehr positive Rückmeldungen. Eines Tages erhielt ich einen Anruf von Christine Felsing, der damaligen Chefredakteurin der Zeitschrift CAVALLO. Christine Felsing bekundete ihr Interesse, eine Titelstory über die Equikinetik zu machen, allerdings in Form eines Testes.

Natürlich hatte ich nichts dagegen. Ich war absolut überzeugt davon, dass die Equikinetik diesen Test mit Bravour bestehen würde und wir vereinbarten einen Termin. Der CAVALLO-Test sollte von Anfang September bis Ende November 2013 auf dem Eckhof bei Dachau durchgeführt werden. Damit gab sich die Zeitschrift allerdings nicht zufrieden. Parallel zu dem offiziellen Test wollten die Redakteurinnen, inklusive Chefredakteurin Christine Felsing, die Equikinetik auch intern in Stuttgart testen. Das Ganze sollte Hand und Fuß haben. Um brauchbare Testergebnisse nachweisen zu können, mussten diese natürlich protokolliert werden. Der Olympiagold-Gewinner in der Vielseitigkeit und auf Pferde-Reha spezialisierte Tierarzt Dr. Matthias Baumann begleitete den CAVALLO-Test und führte den Tierarztcheck durch. Bei den Probanden wurde der Body Condition

Score ermittelt, die Muskulatur beurteilt, die Schiefe und die Schrittlänge bewertet und gemessen. Zu guter Letzt lieferte die Waage ein unbestechliches Ergebnis. Ebenso wurden Alter und der aktuelle Trainingszustand genauestens protokolliert. Die Daten wurden aufgeschrieben und für die nächsten drei Monate unter Verschluss gehalten.

Anfangs schlurften alle Pferde mit den Zehen am Boden, der Muskelzustand ließ zu wünschen übrig und manche Pferde waren schlichtweg zu dick, so das objektive Urteil von Dr. Matthias Baumann.

Zunächst stellten sich 20 Pferd-Mensch-Paare zur Verfügung, um nach den Anweisungen von mir und meiner Trainerin Alexandra Schmid die Equikinetik auf Herz und Nieren zu testen. Eines der Testpaare war Redakteurin Melanie Tschöpe mit ihrem Donald, die auf das Ganze noch ein besonders kritisches Auge warf. Donald war übrigens das erste Pferd, das die Equikinetik nur im Schritt durchlief, da er krankheitsbedingt nicht traben durfte. Es war alles vertreten: vom Araber über Tinker bis hin zum schweren Warmblut, junge und alte Pferde.

Anfangs freute ich mich auf das Projekt, doch dann kamen die ersten Bedenken in mir hoch. An der Equikinetik zweifelte ich keine Sekunde. Sie beruht auf einem einfa-

chen Prinzip, jedoch muss auch hier immer wieder individuell auf das jeweilige Pferd geachtet werden.

Aber eine Methode 20 Menschen nur einmal zu zeigen und sie dann drei Monate alleine »wurschteln« lassen, konnte nicht gutgehen. Also beschloss ich gemeinsam mit meiner Trainerin Sichtungstermine einzubauen. Alle drei Wochen fuhren wir auf den Eckhof und gaben Tipps, wie die Pferde in der Equikinetik noch besser laufen konnten. Insgesamt waren wir vier Mal vor Ort, jedoch erschienen nicht immer alle Paare zum Sichtungstermin. Ich muss zugeben, ich war schon etwas nervös.

Von den 20 Paaren, die ursprünglich teilgenommen hatten, blieben 14 übrig. Sechs Testpaare brachen das Projekt ab, da ihre Pferde krank wurden oder sie den Stall wechselten.

Dann kam die »Abschlussprüfung« mit Dr. Matthias Baumann. Wieder begutachtete er alle Pferde und führte die gleichen Messungen wie zu Beginn des Testes durch. Hier zeigte sich, dass all meine Bedenken völlig grundlos gewesen waren. Das Fazit des Tierarztes: »Die Pferde haben sich deutlich verbessert. Sie stehen besser da und bewegen sich kraftvoller.« Es war eine kleine Sensation, als die Daten verglichen wurden. Alle Pferde zeigten eine deutlich bessere Bemuskelung

an Vor- und Hinterhand. Die Rücken- und Bauchmuskulatur war bei allen deutlich gestärkt. Bis auf ein Pferd schlurfte keines mehr mit den Zehen im Sand. Die Schrittlänge hatte sich bei allen verbessert, zum Teil bis zu 25 cm. Die Pferde waren deutlich gerader und der Body Condition Score bestätigte den Trend.

Dicke Pferde hatten abgenommen und dünne Pferde deutlich an Muskulatur dazugewonnen. Zudem berichteten die Teilnehmer, dass ihre Pferde beim Reiten viel geschmeidiger, kraftvoller und auf beiden Seiten leichter zu stellen und zu biegen waren. Auch Donald, der die Equikinetic wie gesagt nur im Schritt gehen konnte, hatte sich verbessert. Seine Muskulatur war definierter, und obwohl das Experiment aufgrund einer Kolik unterbrochen werden musste, bewegte er sich präsenter und energievoller.

Das Feedback der CAVALLO-Redakteurinnen aus Stuttgart war sehr positiv. Auch dort hatten sich alle Pferde verbessert. Chefredakteurin Christine Felsinger musste ebenfalls eine dreiwöchige Krankheitspause einlegen, da ihr Pferd zwischenzeitlich ein dickes Bein bekommen hatte. Sie berichtete am Ende der drei Monate, dass sich ihre Maya deutlich geschmeidiger bewegen und den Rücken wie eine Ziehharmonika aufwölben würde. Barbara Forro meinte, ihr

Chicco schwebte förmlich über dem Boden, es sei absolut fantastisch.

Der CAVALLO-Artikel erschien in der Februar-Ausgabe 2014, damit hatte ich es schwarz auf weiß: Die Equikinetic wurde als fantastisches Trainingsinstrument dargestellt, um Muskulatur aufzubauen, Pferde geradezurichten und ihnen Kraft und Geschmeidigkeit zu verleihen, damit sie gesund bleiben oder gesund werden.

ANGELINA

Julia Bilke nahm mit der 23-jährigen Trakehner-Stute ANGELINA am CAVALLO-Test teil. Das Urteil von Dr. Matthias Baumann fiel bei der Begutachtung vor dem Test ernüchternd aus. »Zu wenig Muskulatur, zu dünn, schief, schwankend und schleift mit den Zehen.«

Zudem wurde bei Angelina das Cushing Syndrom diagnostiziert, was ihren mageren Zustand erklärte. An Reiten war mit dem Pferd nicht zu denken. Julia Bilke nahm ihre Stute ins Equikinetic-Programm, begann mit acht Trainingseinheiten und steigerte sie auf 16 Arbeitsphasen. Nach acht Wochen Equikinetic konnte Angelina erstmals wieder geritten werden.