



Longieren als Dialog **MIT DEM PFERD**



Vielseitiges Longentraining
am *Kappzaum*

CADMOS

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.

Gender-Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im CadmosVerlag auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) und wählen jeweils die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen. Frauen, Männer und Diverse mögen sich von den Inhalten unserer Publikationen gleichermaßen angesprochen fühlen.

IMPRESSUM

CADMOS *in* CADMOS Verlag

Copyright © 2023 Cadmos Verlag GmbH, München

Grafisches Konzept: www.ravenstein2.de

Titelgestaltung: www.cadmos.de

Satz: www.style-sheet.at

Coverfoto: Maresa Mader

Fotos im Innenteil: Maresa Mader,

Thomas Sachs, Phillip Weingand

Lektorat: Claudia Weingand

Druck: www.graspo.com

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 EU

ISBN: 978-3-8404-1095-6

INHALT

8 *Einleitung*

11 *Prinzipien der Hilfeegebung 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

39 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*

61 Basisübung: Ganze Bahn und große Volten

71 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

91 Reisegalopp, Tempounterschiede im Galopp und Übergänge



(Foto: Maresa Mader)

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

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."

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.

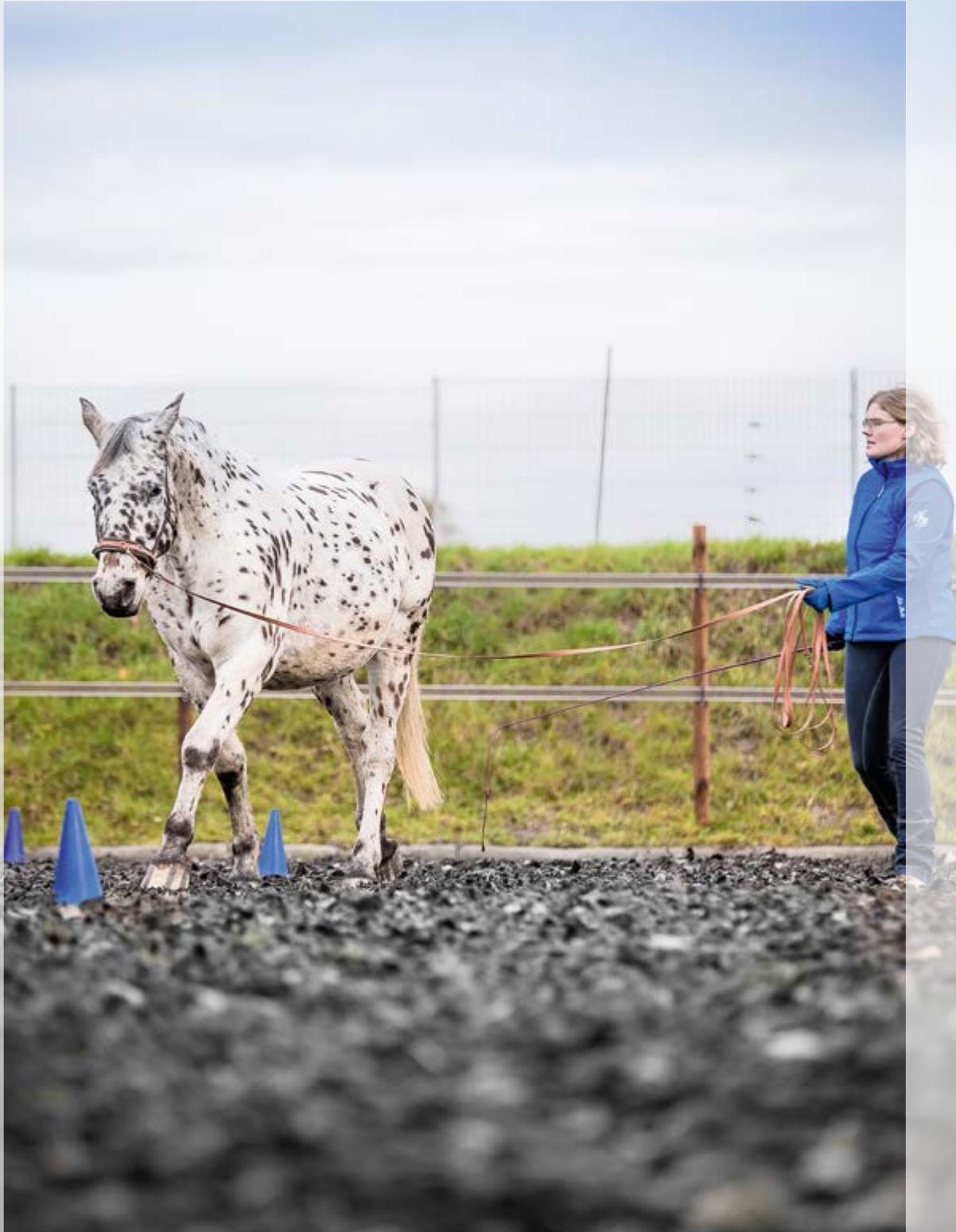
Ich wünsche Ihnen, liebe Leser, viel Freude mit Ihrem Pferd!

Katharina Möller



(Foto: Maresa Mader)

PRINZIPIEN DER HILFENGEBUNG BEIM LONGIEREN



(Foto: Phillip Weingand)

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 sekundlich 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.

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.



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)

das Pferd zu beschleunigen), hebt sich mein Brustbein an, und da mein Arm an meinem Oberkörper hängt und die Peitsche meinen Arm verlängert, hebt sich auch die Spitze der Peitsche ein wenig an – ohne dass ich aktiv den Winkel zwischen Oberarm und Unterarm geändert hätte. Beim Ausatmen und „Herunterfahren“ meiner Körperspannung (etwa zum Verlangsamen des Pferdes) passiert der umgekehrte Prozess: Indem ich mein Brustbein etwas einsinken lasse, sinkt

auch die Peitsche um wenige Zentimeter mit. In der Fotoserie auf der nächsten Seite demonstrieren wir diesen Prozess in übertriebenem Ausmaß, damit man einen Unterschied sehen kann. In der Realität ist der Unterschied winzig, aber Pferde sind ja bekanntlich ganz ausgeprägte „Bewegungsseher“ und nehmen es wahr, wenn sich relativ zur „Normalhaltung“ eines Menschen auch nur ein ganz geringfügiger Unterschied zeigt.

Durch die Peitsche sprechen

Die Peitschenhilfen werden auf die beschriebene Weise immer zeitlich und von ihrer Aussage her passend zur Körpersprache gegeben. Ein guter Pferdemensch „denkt“ und „spricht“ also in allen Figuren und Lektionen mit jeder Faser seines Körpers inklusive der Peitsche. Die Hilfen widersprechen sich dadurch nie. Werden Pferde unter diesen Prämissen gearbeitet, verstehen sie die Peitsche automatisch und haben keine Angst vor ihr. Würde ein Mensch jedoch zu einer gegensätzlichen körpersprachlichen Aussage isoliert mit der Peitsche herumfuchteln, wäre das für das Pferd verwirrend und beängstigend.

DIE PEITSCH IM GESICHTSFELD DES PFERDES

In unserem Konzept befindet sich die Peitsche immer im Gesichtsfeld des Pferdes, was auf folgendem Foto dargestellt wird. Auf diese Weise nimmt es die feinen Veränderungen in der Höhe und im Winkel wahr – genau wie auch bei gutem Reiten das Bein des Reiters aus dem korrekten Sitz heraus passiv, aber permanent am Rumpf des Pferdes herabhängt und die Bewegung dann mittels leichter, nahezu unsichtbarer Veränderungen unterstützt. Die Peitsche wird nicht hinter den Menschen aus dem Gesichtsfeld des Pferdes herausgenommen und aus dieser unsichtbaren Position dann womöglich schwungvoll ans Pferd geschleudert. Eine solche Hilfengebung wirkt „überfallsartig“, weil das Pferd eben keine feinen Veränderungen sieht, sondern „von null auf hundert“ vorwarnungsfrei getroffen wird. Diese Methode wirkt auf Pferde viel bedrohlicher als das von uns favorisierte passive Begleiten des Pferdes mit sichtbarer Peit-



Die Spitze der Peitsche muss sich immer im **Gesichtsfeld des Pferdes** aufhalten, sodass es ihre Bewegungen wahrnimmt und nicht „plötzlich“ getroffen wird. (Foto: Phillip Weingand)

sche. Stellen wir uns diese grobe Art des Treibens beim Reiten vor: Der Reiter würde seine Beine vom Pferd wegstrecken und diese dann plötzlich in seine Flanken klopfen. Damit kann kein „Bewegungsdialog“ zustande kommen, den wir uns im klassischen Reiten und Longieren wünschen und der für Pferde angenehm und natürlich ist.

Stimmt diese Grundlage nicht, funktioniert das in der Reitlehre beschriebene Zusammenspiel der Hilfen nicht und damit klappen auch die im dritten Teil dieses Buches beschriebenen Übungen nicht richtig. Vielleicht „funktioniert“ das Pferd als Befehlsempfänger, aber eigentlich streben wir doch die Faszination der gemeinsamen gymnastischen Bewegung an.

Auch falls ein Pferd in der Praxis einmal unabsichtlich schnell wird, wird die Peitsche passiv und möglichst tief in der Neutralstellung mitgeführt. Beim Reiten schnallen wir ja auch nicht plötzlich unsere Beine ab, sondern rahmen das Pferd damit auch und gerade in Stresssituationen passiv ein.

DIE NEUTRALSTELLUNG

In der „Neutralstellung“ folgt die Peitschen spitze dem Pferd in allen Figuren auf Höhe seines Sprunggelenks oder kurz dahinter. Dabei wird vom Pferd keine besondere Reaktion gefordert, sondern einfach, die derzeitige Bewegung aufrechtzuerhalten. Es nimmt ausgehend von dieser neutralen Position alle Veränderungen der Peitschenhöhe und -richtung wahr, die dann als konkrete Signale wirken sollen.



In der Pause kann die Peitsche unter den Arm geklemmt werden. Das Pferd weiß nun, dass es "abschalten" darf. (Foto: Phillip Weingand)

SCHWIERIGE SITUATIONEN

Das Pferd findet auch mental seine Sicherheit wieder, wenn der Mensch sich auch in schwierigen Situationen verhält wie immer und die gleichen Hilfen gibt. Nur in absoluten Ausnahmefällen, wenn ein Pferd wirklich durchgeht und ich die Gesamtsituation abbrechen will, bewege ich die Peitsche nach hinten und klemme sie mir unter den Arm. Das Wegwerfen der Peitsche ist aus praktischen Gründen nicht zu empfehlen, denn

wenn das Pferd darüberläuft und dabei auf die Peitsche tritt, geht diese kaputt. Je nach Material ist eine Peitsche bereits nach einem einzigen Darauftreten unbrauchbar. Teleskoppeitschen gehen außerdem kaputt vom Sand, der in das Stecksystem gerät. Je besser (leichter!) eine Peitsche ist, desto einfacher kann man sie leider kaputt machen und desto mehr schmerzt der finanzielle Schaden.

PEITSCHES ALS MECHANISCHES HILFSMITTEL

Die Peitsche stellt den Abstand zwischen Longenführer und Pferd her. In der Praxis benötigen wir sie sehr häufig dazu, um zu verhindern, dass das Pferd nach innen kommt.

Die Peitsche „treibt“ das Pferd auf die Umlaufbahn, die von der Länge der Longe bestimmt wird. Einerseits tut sie das als Hilfsmittel des körpersprachlichen Ausdrucks, wie im letzten Kapitel beschrieben. Manchmal nutzen wir sie aber auch tatsächlich „mechanisch“, indem wir sie zwischen Mensch und Brustkorb des Pferdes halten, damit dieser so weit vom Menschen wegbleibt, wie die Peitsche lang ist. Mit einer harten Peitsche oder einem Bambusstab kann man das Pferd sogar weich von sich wegschieben. Falls man ein Korrekturpferd vor sich hat, das nach außen abwendet und dem Longenführer die Hinterhufe präsentieren möchte, kann man sich diese durch die Peitsche vom Leib halten. Ich wiederhole, weil es so wichtig ist: Wir schlagen nie das Pferd, sondern besetzen mit der Peitsche den „Luft Raum“ zwischen uns und dem Pferd. Käme es in den besetzten Raum, würde es unter Umständen getroffen werden,

aber wir setzen ihm niemals nach! Die Motivation ist nie, dem Pferd Schmerzen zuzufügen oder es für Fehlverhalten zu „bestrafen“, sondern nur bei Bedarf Abstand herzustellen.

Des Weiteren kann man sich das Touchieren, also das tatsächliche Berühren des Pferdes an bestimmten Körperteilen, so vorstellen, dass man damit an exakt dieser Stelle „Energie ins System“ leitet. Durch den mechanischen Reiz hebt das Pferd das entsprechende Bein z. B. höher oder kontrahiert seine Bauchmuskeln vermehrt. Mit solchen Einwirkungen muss man vorsichtig und reflektiert umgehen, denn unphysiologisches Anziehen der Beine beispielsweise bringt gymnastisch nichts und stört die weitere Ausbildung gewaltig. Nicht umsonst ist rhythmisches, mehrfaches Touchieren ein Hilfsmittel für erfahrene Ausbilder, nicht für ehrgeizige „Einpferdbesitzer“. Tasten Sie sich gegebenenfalls langsam und unter Aufsicht Ihres Ausbilders an das Thema heran. Längst nicht alles, was schick aussieht, ist langfristig sinnvoll und gesund.

KONKRETE PEITSCHENSIGNALE

Abgesehen vom beschriebenen „intuitiven“ Mitführen der Peitsche und ihrer Minimalbewegung im Zuge der Körpersprache definiere ich konkrete Peitschensignale, für die wir den Pferden in den praktischen Übungen die erwünschten Reaktionen beibringen werden.

Das Anheben der Peitsche auf Höhe der Hinterhand „schaltet“: Zum Antraben hebe ich die Peitschenspitze auf Höhe des Oberschenkels des Pferdes, zum Angaloppieren hebe ich sie „eine Etage höher“ über den

Passt, wackelt nicht und hat trotzdem Luft: Der gut sitzende Kappzaum

„Der Nasenriemen des Kappzaums sollte ca. zwei Fingerbreit unter dem Jochbein sitzen und vier Fingerbreit oberhalb der Nüstern. Zu tief verschnallte Nasenriemen gefährden die dünne Nasenbeinspitze und den Nasenknorpel des Pferdes. Es besteht durchaus die Gefahr, dass hier Knorpel- oder sogar Knochenmaterial bei zu starker Einwirkung abbricht – unabhängig davon, ob ein Kappzaum mit Naseneisen verwendet wird oder einer ohne. Außerdem kann ein zu tief liegender Kappzaum die Atmung behindern. Damit der Nasenriemen keine Schäden verursacht, sollte man ihn zwar stabil verschnallen, aber nie eng zuschnüren. Als Faustregel gilt: Das Pferd sollte das Maul noch weit genug öffnen können, um ein Leckerli aufzunehmen. Für das korrekte Anlegen des Kappzaums empfiehlt es sich, diesen zuerst auf die richtige Höhe einzustellen, also den Genickriemen zu justieren. Dann kann der Nasenriemen geschlossen werden. Im besten Fall sollte der untere Teil des Nasenriemens am Kinn weich gepolstert sein, damit die Schnalle nicht auf den empfindlichen Unterkieferast aufliegt.“

Zu guter Letzt wird der Ganaschenriemen geschlossen, und zwar nur so eng, dass er lediglich anliegt, nicht aber fest zugezogen wird. Der Ganaschenriemen sorgt dafür, dass die Backenstücke des Kappzaums nicht zu nah ans Auge rutschen können. Bei einem gut konstruierten Kappzaum sollte dies allerdings sowieso nicht passieren. Bei vielen Modellen ist jedoch das zu kurze Naseneisen oder ein zu kurzer Nasenriemen das Problem: In solchen Fällen ziehen sich die Backenriemen, die eigentlich parallel zur Gesichtsleiste verlaufen sollten, schräg nach oben in Richtung Nasenrücken und über die empfindliche Knochankante. Manche Kappzäume besitzen noch zusätzlich einen Kehl- und einen Stirnriemen. Beides ist für die Arbeit mit diesem Kopfstück absolut unnötig und dürfte lediglich optische Gründe haben. Oftmals sind leider die Stirnriemen – mögen sie noch so kunstvoll verziert sein – zu kurz, sodass sie für das Pferd einen unangenehmen Druck im Bereich der Ohren verursachen können.“

Tina Meier, Kappzaumentwicklerin von Equiteam

seits aber einfach davon, was dem eigenen Pferd überhaupt passt und was es mag!

Mit Kappzäumen ist es wie mit Sätteln: Es passt keinesfalls einer auf alle Pferde. Je flexibler und je besser er verstellbar ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man ihn passend machen kann – mehr aber auch nicht!

RÜCKWÄRTSWIRKENDE HILFEN VERMEIDEN!

Rückwärtswirkende Kappzaumhilfen sind genau wie rückwärtswirkende Zügelhilfen für das Pferd anatomisch und biomechanisch ein ernsthaftes Problem. Warum das so ist, bespreche ich auf den folgenden Seiten.



Das Nasenteil muss mindestens vier Finger oberhalb der Nüstern sitzen. (Foto: Maresa Mader)