

AM KAPPZAUM

JETZT WIRD
GYMNASTIZIERT

Das reine Bewegungsprogramm an der Longe hat ein Ende. Jetzt heißt es: sinnvolle Gymnastik für den Vierbeiner. Wie Sie Ihr Pferd ganz leicht ohne Hilfszügel **an der Longe korrekt stellen und biegen**, erklärt Ausbilderin Babette Teschen

Text: Inga Dora Meyer
Fotos: Ijja van de Kastelee

Mal eben schnell longieren. Wer kennt das nicht? Fehlt einem die Zeit im Stall, ist das Longieren oft eine schnelle Methode, um seinem Pferd Bewegung zu verschaffen. Und mal ehrlich: Mehr als sich nur zu bewegen tut sich das Pferd dann auch meist nicht. Wie schön wäre es, wenn es sich auf dem Zirkel in jeder Gangart stets korrekt stellen und biegen würde. Doch die Realität sieht anders aus. „Ein Pferd läuft auf der Kreislinie von Natur aus in Außenstellung und legt sich mit seinem gesamten Gewicht in die Kurve“, erklärt Ausbilderin Babette Teschen aus Ellringen bei Lüneburg (Niedersachsen), die einen Online-Longen-Kurs entwickelt hat (www.longenkurs.de). Dass es sich so selbst schädigt, weiß es nicht. „Geht es in solch einer Schieflage in die Wendung, setzt es immer zuerst mit der Außenkante des Hufes auf und kippt dann nach innen. Es fußt also nicht plan auf. Die Vorderbeine können so nicht frei nach vorne ausgreifen und verharren in einer sehr kurzen Bewegung. Die Hinterbeine treten nicht unter den Schwerpunkt“, erklärt die Expertin.

Die Gefährlichkeit des Kreises

„Läuft ein Pferd längere Zeit so schief auf der Kreislinie, kommt es schnell zu Verschleißerkrankungen. Das ist die Gefährlichkeit des Kreises“, sagt Babette Teschen. Der Vierbeiner muss also erst verstehen, dass er sich anders auf dem Zirkel bewegen soll. Denn nur dann kann er sinnvoll gymnastiziert werden und ist vor möglichen Erkrankungen geschützt. »

Gymnastizierung
pur: in Stellung und
Biegung auf der
Kreislinie entlang



UNSERE EXPERTIN

Babette Teschen hat einen erfolgreichen Online-Longen-Kurs entwickelt, der Reitern das korrekte Stellen und Biegen ihres Pferdes an der Longe erklärt. Dabei geht sie auch auf die Biomechanik des Pferdes ein. In diversen Kursen im In- und Ausland gibt die Ausbilderin aus Niedersachsen ihr Wissen weiter.
www.wege-zum-pferd.de



„Das Pferd nicht nur unter dem Sattel, sondern auch an der Longe zu gymnastizieren ist sinnvoll, weil sich so Muskelverspannungen besonders gut lösen lassen“, sagt die Ausbilderin. „Taktunreinheiten, Rückenschmerzen und Co., die sich unter dem Reiter zeigen, können so schnell behoben werden. Ich kann dem Pferd zudem beibringen, seine Händigkeit unter Kontrolle zu bekommen und die Vorhand zu entlasten, was wiederum dem

Reiter im Sattel hilft.“ Wie lange und wie oft man longiert, hängt davon ab, was Sie erreichen möchten. „Wollen Sie Ihren Vierbeiner nur etwas lockern und hat er ansonsten keine Probleme, dann genügt es, alle zehn Tage ein Mal zu longieren. Wenn Sie ein Pferd antrainieren wollen, weil es zum Beispiel lange krank war, dann longieren Sie am besten jeden zweiten Tag. Der Muskel wächst nämlich erst am Ruhetag“, erklärt Teschen.

Stellung am Kappzaum

Damit aus der reinen Bewegung eine sinnvolle Gymnastizierung an der Longe wird, sind Stellung und Biegung das A und O. Denn Gymnastizierung heißt, das Pferd beweglich und geschmeidig zu machen, es geradezurichten und ihm beizubringen, seinen Schwerpunkt von der Vorhand auf die Hinterhand zu verschieben. Denn nur so kann es das Reitergewicht ohne Schäden auf seinem Rücken tragen. Wichtig ist, dass das Pferd dabei zuerst Stellung annimmt, dann kann die Biegung verlangt werden.

„Dafür benutze ich einen gut gepolsterten und gut sitzenden Kappzaum“, erläutert die Expertin. Dieser wird wie ein Reithalter verschnallt – also etwa zwei Fingerbreit unter dem Jochbein (siehe Foto links). Er muss aber fester als ein Reithalter sitzen, damit er nicht verrutscht. Für viele Pferde ist der schwere, fest angezogene Kappzaum zunächst ungewohnt. Deswegen ist es wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen und das Pferd daran zu gewöhnen. Verschnallen Sie den Kappzaum daher zuerst ganz sanft und führen Sie Ihr Pferd damit. Ziehen Sie ihn dann langsam fester an. Das Longieren am Halfter lehnt Babette Teschen ab: „Am Halfter kann ich das Pferd nicht korrekt steuern und ihm nicht die Stellung erklären. Auch das Longieren an der Trense ist für mich ein No-Go, da das Maul des Pferdes heilig ist.“

Das Naseneisen des Kappzaums funktioniert beim Stellen ähnlich wie ein Zangengriff, mit dem der Pferdekopf quasi per Hand gesteuert werden kann. Dadurch ist es möglich – wenn Ihr Pferd diese Einwirkung erst einmal verstanden hat –, auch in einer größeren Distanz eine Stellung auszulösen.

Mit leichten Impulsen locken

Die Longe wird zum Stellen des Pferdes in den mittleren Ring des Kappzaums eingeschnallt, damit auf die gesamte Längsachse des Vierbeiners eingewirkt werden kann. Gehen Sie auf Kopfhöhe des Pferdes und halten Sie eine Hand am Kappzaum. „Viele Pferde überstellen sich dabei zu Beginn oder geben im Hals nach und brechen dann über die äußere Schulter aus“, warnt Babette Teschen. „Am Kappzaum-Eisen kann ich den Kopf aber schnell wieder zurückpositionieren und mittig vor den



Schritt 1: Stellen Sie Ihr Pferd mit der Hand am Kappzaum leicht nach innen.



Schritt 2: Verlängern Sie ganz langsam den Abstand zum Pferdekopf.



Schritt 3: Lösen Sie über leichte Impulse an der Longe auf Distanz die Stellung aus.

Körper des Pferdes setzen. Auch das Verwerfen im Genick lässt sich so leicht korrigieren.“ Üben Sie aber keinen Dauerdruck auf die Nase aus, sondern locken Sie das Pferd immer wieder mit leichten Impulsen in die gewünschte Innenstellung. Verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Vierbeiner nicht auf die ersten, sanften Impulse reagiert, sondern bitten einfach erneut. Dieses weiche Spiel aus Annehmen und Nachgeben ist entscheidend. Wenn die Stellung gut ist, verlängern Sie die Longe langsam, um zu sehen, ob Sie auch aus einer größeren Entfernung die Stellung auslösen können.

Die Longe gefühlvoll führen

Greifen Sie die Longe dabei mit der führenden Hand so, wie Sie auch die Zügel beim Reiten führen würden. Das heißt: Das Longenende, das zum Pferd hinführt, verläuft zwischen Ringfinger und kleinem Finger (siehe Foto Seite 68). Den Rest der Longe halten Sie in Schlaufen aufgenommen zusammen mit der Peitsche in der nichtlongenführenden Hand. So können Sie die lockenden Impulse an der Longe ganz gefühlvoll ausführen. „Wenn Sie dicht am Pferd arbeiten, bietet es sich an, eine lange Dressurgerte zu benutzen. Erst

wenn Sie einen größeren Abstand zum Pferd haben, ist die Longierpeitsche sinnvoll“, so die Expertin. Ihr Tipp: „Probieren Sie mal aus, mit einer Fahrpeitsche zu longieren, die ist schön leicht in der Hand und hat einen langen Schlag, mit dem Sie wirklich sehr gut die Hinterhand des Vierbeiners berühren können.“

Zu Beginn sollten Sie das Führen in Stellung in einem langsamen Tempo gestalten. Denn die Fliehkräfte auf einem Zirkel sind nicht zu unterschätzen. „Je höher das Tempo, desto stärker sind die Kräfte, die auf das Pferd einwirken. Das ist wie in einem Karussell“, weiß die Ausbilderin zu berichten. „Hilfreich ist es daher, wenn Sie zuerst in einem Longierzirkel mit Begrenzung (Round Pen) arbeiten, um das Pferd nicht an der Longe auf der Kreislinie festzuhalten, sondern nur am Kappzaum zu begleiten.“ Nützlich ist auch eine „innere Bande“, damit der Longenführer lernt, die richtige Position zum Pferd zu halten. „Viele bemerken gar nicht, dass sie zu Beginn des Führens am Kappzaum große Ostereier laufen. Ich muss also erst locker neben dem Vierbeiner hergehen können, ohne auf die Nase zu fallen, bevor ich auf ihn einwirken kann“, erläutert Babette Teschen.

IN 4 WOCHEN ZUM ERFOLG

Wie Sie Ihr Pferd Schritt für Schritt an der Longe gymnastizieren, ohne Hilfszügel benutzen zu müssen

- **1. Woche:** Longieren Sie Ihr Pferd zunächst am Kappzaum auf dem Longierzirkel im Schritt und finden Sie die richtige Position zum Pferd. Dann können Sie erste Vorübungen an der Hand machen. Dabei sollte Ihre Hand am Kappzaum bleiben und eine leichte Stellung geben. Nun können Sie ein erstes Übertreten im Schritt abfragen.
- **2. Woche:** Jetzt können Sie die Stellung im Trab auf dem Zirkel hinzunehmen. Wenn Ihnen das gut gelingt, gehen Sie aufs große Viereck und wiederholen Sie zunächst die Übungen aus der ersten Woche in der freien Bahn ohne Begrenzung. Langsam können Sie jetzt den Abstand zum Pferd vergrößern.
- **3. Woche:** Erste Volten und ein Longieren auf gerader Linien folgen. Bauen Sie sich z. B. mit Pylonen eine Quadratvolte auf, um die Sie Ihr Pferd longieren. Auch erste Volten an der langen Seite um Pylonen können Sie jetzt im Schritt fordern. Ist Ihr Pferd sicher im Schritt und Trab unterwegs, können Sie es auch schon mal angaloppieren lassen.
- **4. Woche:** Nutzen Sie den gesamten Raum des Vierecks so, wie Sie möchten. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Jetzt können Sie ein erstes Übertreten (leichtes Kreuzen der Hinterbeine) in Stellung abfragen und Ihren Vierbeiner auf dem Zirkel kurz „anschraten“ lassen. „Anschraten“? „Ja, das Wort habe ich mir ausgedacht. Es bedeutet ein ganz langsames, kurzes Antraben-Lassen, als könne man sich nicht zwischen Schritt und Trab entscheiden“, erklärt die Ausbilderin.

Harmonische Übergänge

Erhöhen Sie dafür den Schritttakt, bis das Pferd in den Zweitakt fällt – wie ein ganz langsam startender Diesel. Es soll sich dabei nicht heraushebeln, sondern den Hals, genauer gesagt, den Kopf-Arm-Muskel, locker lassen. Das Ziel sind weiche, harmonische Übergänge. Für die Übergänge sind Stimmkommandos besonders wichtig. Dabei ist nicht entscheidend, was Sie sagen, sondern wie Sie es sagen. Ein faules Pferd bekommt beispielsweise ein aufmunterndes „Teerab“ zugerufen, ein hektisches Pferd bekommt „Teerab“ leise zugeflüstert. Generell gilt: Viel positives Feedback motiviert das Pferd bei der Arbeit. Geben Sie ein „Braaaa“ oder „Toll machst du das“, auch wenn das Pferd vielleicht noch nicht alles hundertprozentig korrekt ausführt.

Wenn Sie bereits einen größeren Abstand zum Pferd haben, geben Sie beim Übergang vom Schritt in den Trab ein Stimmkommando, holen sanft mit der Peitsche Schwung und lassen den Schlag leicht um die Hinterhand fallen (siehe Foto Seite 68). Versuchen Sie das innere Hinterbein genau in dem Moment zu touchieren, in dem es abgefußt hat. So können Sie gezielt an der Vergrößerung der Schrittlänge (Raumgriff) arbeiten.

Jetzt geht es an die Biegung: Dafür muss das Pferd lernen, seinen Brustkorb immer in die Bewegungsrichtung auszurichten. „Die Biegung hole ich mir über verschiedene Figuren, wie Volten und unterschiedlich große Zirkel, wobei sich die innere Schulter des Pferdes immer mehr aufrichtet. Sobald es aber mit der Hinterhand aus der Kreislinie heraustritt, mir also zeigt, dass es sich noch nicht richtig biegen kann, gehe ich wieder einen „

Der Kappzaum sollte etwa zwei Fingerbreit unter dem Jochbein sitzen



Greifen Sie die Longe mit der Führhand so, wie Sie auch die Zügel beim Reiten halten würden. Dann können Sie ganz gefühlvoll lockende Impulse an der Longe ausüben.



Damit der Vierbeiner schneller läuft, lassen Sie den Schlag der Peitsche ganz sanft um die Hinterhand fallen. Lautes Peitschenknallen ist nicht angebracht.

Schritt zurück“, so die Ausbilderin. Dann heißt es, den Abstand zum Pferd wieder zu verkleinern, bis die korrekte Stellung wieder gegeben ist. Notfalls wieder bis zur Hand am Kappzaum zurück. Wenn das Pferd wieder durchlässig ist, nimmt es bei korrekter Stellung die innere Hüfte vor. Damit hat es auch die richtige Biegung. Wichtig: Reagieren Sie stets flexibel an der Longe auf die Bedürfnisse des Vierbeiners. „Wenn es leicht in der Hand wird, sich freiwillig stellt und biegt, lassen Sie die Longe wieder länger werden und schicken es auf einen größeren Kreis. Das Zirkelverkleinern und -vergrößern lässt sich beliebig oft wiederholen. So oft, wie es nötig ist, um Ihr Pferd korrekt zu stellen

und zu biegen. Man sollte sich dabei stets wie ein Schatten an das Pferd andocken“, erklärt die Expertin.

Wenn Ihr Pferd harmonische Schritt-Trab-Übergänge an der Longe zeigt, können Sie den Galopp hinzunehmen. Hier heißt es: „anschralloppeln“ – ein langsames Angaloppieren aus dem Trab. Denn schießt Ihr Pferd plötzlich wie wild aus dem Zweitakt los, hängen Sie wie ein Fähnchen im Winde an der Longe und kommen nicht hinterher. „Bei vielen Vierbeinern ist jedoch der Galopp die Problemgangart. Dann verschlechtert zu häufiges Galoppieren meist den Trab. Wenn der Galopp aber dazu beiträgt, den Trab zu verbessern, nutze ich ihn gerne auch

am Anfang der Longeneinheit nach der Aufwärmphase“, sagt Babette Teschen. Sie rät: Lassen Sie Ihr Pferd zuerst nur kurz angaloppieren, damit es nicht sein Gleichgewicht verliert. Das ist der Fall, wenn es schief wird. Dann verkleinern Sie den Zirkel wieder zur Volte und verlangsamen in eine niedrigere Gangart. Bleibt es dann in einer guten Balance, schicken Sie es wieder mehr vorwärts und entfalten nach und nach Schwung. „Verlangen Sie erst dann längere Galopppreisen am Kappzaum, wenn die Trab-Galopp-Übergänge in schöner Selbsthaltung und ins Vorwärts ausgerichtet gelingen“, so die Expertin.

Probleme an der Longe lösen

Doch auch wenn man alle bisherigen Punkte beachtet, ist man nicht vor Fehlern gefeit. An der Longe gibt es fünf typische Probleme: stürmen, faul sein, gegen die Longe stemmen, in den Zirkel und aus dem Zirkel drängeln. Will Ihr Vierbeiner immerzu in den Kreis kommen, richten Sie die Peitsche auf seine Schulter, so dass es diese wieder mehr anhebt. „Denn ein Hereindrängeln bedeutet immer, dass das Pferd Last mit der inneren Schulter aufnimmt und quasi nach innen in den Zirkel fällt“, so Teschen. Hilft das Peitschensignal nicht, können Sie sich eine „innere Bande“ aus Dualgassen oder Pylonen aufbauen. Die „innere Bande“ hilft auch, wenn der Vierbeiner über die äußere Schulter aus dem Zirkel herausdrängt. „Meist passiert das, wenn das Tempo auf der Kreislinie zu hoch ist und der Mensch an der Longe zieht. Gehen Sie wieder näher an das Pferd heran. Locken Sie es mit leichten Impulsen in die korrekte Stellung, bis sich die Schulter wieder stabilisiert hat. Dann vergrößern Sie den Zirkel erneut“, rät die Ausbilderin aus Niedersachsen.

Ganz sanfte Hilfen geben

Stemmt sich der Vierbeiner mit aller Macht gegen die Longe, ist Abwechslung angesagt: viele Volten, Handwechsel, Slalom um Pylonen „Beschäftigen Sie Ihr Pferd und bleiben Sie immer – auch wenn es schwerfällt – leicht in Ihrer Hilfengebung. Das Pferd wird es Ihnen gleichtun“, weiß Teschen. Stürmenden Pferden zeigt die Quadratvolte aus Pylonen den richtigen Weg. Gehen Sie auf Kopfhöhe des Vierbeiners mit und beruhigen Sie ihn mit Ihrer Stimme. Wenn er sich so nicht beruhigen lässt, parieren Sie zum Schritt durch. Führen Sie wieder in Stellung mit der Hand am Kappzaum. Wichtig: Werden Sie niemals selbst hektisch und ziehen Sie niemals gewaltsam an der Longe.

Wenn Sie einen eher gemüthlichen Vertreter Ihr Eigen nennen, longieren Sie nur kurze, knackige Einheiten mit ganz viel Spaß. „Gerade bei eher faulen Pferden versuche



Kraftvoll drückt das Pferd aus dem Trab in einen schönen Bergauf-Galopp ab

ich, mir in der schnelleren Gangart die Energie für die nächstlangsamere Gangart zu holen und die Übergänge ins Vorwärts anzulegen. Beispiel: Wenn der Trab sehr zäh ist, mache ich viele Trab-Galopp-Übergänge. Dann kann ich beginnen, die Energie in den einzelnen Gangarten zu halten. So entwickle ich nach und nach mehr Raumgriff und Schwung“, erklärt die Expertin.

Lassen Sie sich für das korrekte Stellen und Biegen am Kappzaum ohne Hilfszügel Zeit. „Die Koordination von Longe, Peitsche und Körperposition will gelernt sein“, sagt Babette Teschen. Alles setzt sich wie ein Puzzle langsam zu einem Ganzen zusammen. Fordern Sie also nicht gleich beim ersten Mal ein korrekt gestellt und gebogenes Pferd mit schwin-

gendem Rücken, aktiver Hinterhand und perfekter Balance auf der Zirkellinie. Planen Sie etwa vier Wochen für das Erlernen ein. Geduld ist angesagt, anstatt zu Hilfszügeln zu greifen. „Denn Hilfszügel verhindern, dass sich das Pferd mit seinem Hals ausbalancieren kann. Ich will es nicht irgendwo festschnallen, sondern ich will ihm beibringen, sich in einem guten Gleichgewicht auf der Kreislinie zu bewegen“, erklärt Babette Teschen.

„Damit ein Muskel optimal arbeiten kann, muss ich die ganze Amplitude von An- bis Entspannung zulassen. Doch das lassen Halsverlängerer, Dreieckszügel, Laufer-Zügel und Co., die das Pferd immer in eine bestimmte Form pressen, nicht zu. Zudem tritt das Pferd nicht korrekt an den Zügel heran, weil dieser nicht wie die Reiterhand nachgeben kann. Um dem Druck auszuweichen, kippt es mit dem Kopf und dem Hals nach unten ab. Solche Pferde gehen oft auch in Außenstellung auf der Kreislinie. Die meisten Pferde bekommen bei Hilfszügeln auch ein schlechtes Auge.“

Stellen und biegen Sie Ihren Vierbeiner aber korrekt an der Longe, lernt er, seinen Hals vom Widerrist aus fallen zu lassen, taktrein und losgelassen über den schwingenden Rücken zu gehen sowie vermehrt Last mit der Hinterhand aufzunehmen. All das, was sich jeder Reiter auch unter dem Sattel wünscht. 🐾

@
www.mein-pferd.de
Stellung und
Biegung erklärt
Babette Teschen
in 2 Videos

LONGEN-PROBLEME LÖSEN

Welche Fehler an der Longe auftauchen und wie Sie diese ganz leicht wieder korrigieren können

- **Reindrängeln:** Wenn Ihr Pferd in den Zirkel drängt, fällt es auf die innere Schulter. Korrigieren Sie dies, indem Sie die Peitsche in Richtung Schulter schwenken. Wenn das nicht hilft, können Sie auch eine „innere Bande“ aus Dualgassen oder Pylonen bauen.
- **Stürmen:** Gibt Ihr Pferd auf dem Zirkel Vollgas, hilft eine Quadratvolte aus Pylonen, um dem Vierbeiner einen konkreten Weg zu zeigen. Gehen Sie auf Kopfhöhe Ihres Pferdes mit und beruhigen Sie es mit Ihrer Stimme. Oder: Parieren Sie zum Schritt durch und führen Sie es in Stellung. Wichtig: Werden Sie niemals selber hektisch.
- **Faul sein:** Haben Sie einen eher gemüthlichen Vierbeiner, dann versuchen Sie, das Longieren nicht zu übertreiben. Fordern Sie kurze, knackige Einheiten mit viel Spaß. Versuchen Sie, die Energie der schnelleren Gangart mit in die nächst langsamere Gangart zu nehmen und alle Übergänge ins Vorwärts anzulegen.
- **Nach außen drängeln:** Gehen Sie einen Schritt zurück und longieren Sie wieder in einem begrenzten Zirkel oder bauen Sie sich eine Quadratvolte auf, in der Sie Ihr Pferd longieren. Meist passiert das Ausbrechen über die Schulter, wenn das Tempo zu hoch ist und der Mensch zieht. Gehen Sie dichter ans Pferd heran, bis sich die Schulter wieder stabilisiert hat. Dann vergrößern Sie den Abstand wieder.
- **Stemmen:** Setzt Ihr Pferd seine Kraft ein und stemmt es sich gegen die Longe, bauen Sie viele Volten und Handwechsel ein und beschäftigen so Ihren Vierbeiner. Bleiben Sie stets leicht in Ihrer Hilfengebung, das Pferd wird es Ihnen bald gleichtun.