

Longenarbeit

Anregungen für ein sinnvolles Training mit dem Pferd

Vielen reitenden Menschen ist sie ein Gräuel: Die Longenarbeit. Dabei muss das gar nicht sein! Longenarbeit kann durchaus Spaß machen und ist nicht nur unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten sinnvoll. Oder hat jemand schon einmal von einem Kugelstoßer gehört der unentwegt Kugeln stösst? Oder von einem Hürdenläufer, dessen Training ausschließlich aus dem Überspringen von Hürden besteht? Alle Sportler trainieren abwechslungsreich. Es werden verschiedene Übungsanteile miteinander kombiniert, in der Hoffnung, durch diese Mischung den optimalen Trainingserfolg zu erhalten.

Was spricht dagegen, unserem Sportpartner Pferd neben seiner Hauptaufgabe – dem Geritten werden – ein paar gymnastische Trainingseinheiten ohne Gewicht auf dem Rücken zu gönnen? Dabei ist der Phantasie des Longenführers kaum eine Grenze gesetzt. Es müssen lediglich einige Grundvoraussetzungen gegeben sein, damit das Training auch Erfolg versprechend durchgeführt werden kann.

Zunächst sollte das Ziel abgesteckt werden. Was soll erreicht werden? Welche Muskelgruppen, Eigenschaften und Fähigkeiten möchte ich trainieren? Mit welchen Trainingsmöglichkeiten kann ich das Ziel erreichen? Wie oft sollte ich an der Longe trainieren? Wer diese Überlegungen anstellt, ist vermutlich kein Anfänger auf dem Gebiet der Longenarbeit. Bei vielen longierwilligen Menschen muß man jedoch noch einen Schritt weiter vorne beginnen.

Die Ausrüstung

Zunächst sollte die Ausrüstung stimmen. Bestehen sollte sie optimalerweise aus Kappzaum, Hilfszügel, Longiergurt, Longe und Longierpeitsche.



Das Verschnallen des Hilfszügels erfolgt hierbei entsprechend dem Ziel, das es zu erreichen gilt. Es kann im Verlauf des Trainings

individuell variiert werden. Immer sollte das Pferd die Möglichkeit haben sich zu Beginn der Arbeit unausgebunden zu lösen, und niemals sollte das Pferd zu kurz ausgebunden werden! Dies kann eindeutig negative Auswirkungen haben und wirkt sich auf den angestrebten Trainingserfolg kontraproduktiv aus.

Es gibt verschiedenartige Hilfszügel. Angefangen von „starren“ Ausbindern über Dreiecks-, Lauffer-, Wienerzügel zu Chambon, Gogue und Halsverlängerern, um nur eine Auswahl zu nennen. Manche Ausbinder sind für ein sinnvolles Training besser geeignet als andere. Auf jeden Fall jedoch sollte sich der Longenführer mit den einzelnen Wirkungsweisen der Hilfszügel vertraut machen. Nur so kann er beurteilen, welcher Ausbinder für welche Zielsetzung sinnvoll ist.

Die Körpersprache

Der nächste wichtige Punkt betrifft unsere Körpersprache. Wenn dem Pferd keine eindeutigen Kommandos gegeben werden, kann es auch nicht präzise „antworten“. Es versteht uns nicht.

Beginnen wir zunächst mit den Grundstellungen. Zunächst einmal wird das Pferd zwischen Longe und Peitsche eingerahmt. Hierbei besteht mit der Longe eine Verbindung zum Pferdekopf, wobei die Longe weder durchhängen darf noch an ihr herumgezerrt wird. Die Peitsche zeigt mit ihrer Spitze in Richtung Sprunggelenk. Diese Position wird nur verändert, wenn mit der Peitsche Impulse gesetzt werden sollen. Ein unkontrolliertes Gewedel hinter dem Pferd hat zu unterbleiben (wer hat sich noch nicht dabei ertappt...?). Es gibt drei wichtige Grundstellungen im Verhältnis zum Pferd.

Die neutrale Stellung befindet sich in Höhe der Schulter mit dem Pferd zugewandter Körperfront:



Die treibende Position wird eingenommen, indem man einen Schritt hinter die Schulter zurückweicht und sich mit der eigenen Körperfront leicht in Richtung Pferdekopf dreht:



Die verhaltende Position wird eingenommen, indem man einen Schritt vor die Schulter tritt, und die eigene Körperfront leicht in Richtung Pferdekopf dreht:



Diese Positionen können sowohl für den Übergang von einer Gangart in die Andere, als auch für ein Zulegen und Zurücknehmen in einer Gangart angewandt werden.

Auch ist es hilfreich, sich gerade und korrekt aufzubauen. Wer mit hängenden Schultern und eingezogenem Kopf vor sein Pferd tritt, um es zum Anhalten aufzufordern, hat nun mal nicht so gute Chancen wie derjenige, der sich aufrecht und gerade mit erhobenem Haupt vor sein Pferd stellt. Unterstützt wird die Körpersprache durch Hilfsmittel, wie die Peitsche und durch unsere Stimme.

Die Peitsche

Die Peitsche besteht aus dem „Peitschenhandstück“ und dem, so genannten, „Schlag“ (Peitschenschnur). An Longierpeitschen gewöhnt sich jedes Pferd. Auch den Ängstlichen kann vermittelt werden, dass eine Peitsche nichts Böses ist. Wir benötigen die Peitsche sowohl als Abstandhalter zum Pferd, also für unsere eigene Sicherheit, als auch um durch Touchieren kleine Impulse zu geben und unsere Körpersprache zu unterstreichen.

Ich persönlich finde etwas kürzere Peitschenstöcke mit langem Lederschlag am sinnvollsten. Mit diesen Peitschen kann individueller und flexibler gearbeitet werden. Auch bei den Übungen Zirkel verkleinern oder Volten an der Longe ist der Peitschenstock nicht zu lang. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Peit-

sche nicht zu schwer ist um die eigenen Handgelenke und Arme möglichst zu schonen.

Gezieltes Touchieren mit dem „Schlag“ der Peitsche an den entsprechenden Körperstellen des Pferdes können dieses dazu bewegen, bestimmte Bewegungen verstärkt auszuführen. Hierbei wird das Pferd keinesfalls geschlagen, sondern nur auffordernd „gekitzelt“!

Die Stimme

Unsere Stimme ist ein weiterer wichtiger Faktor in der Zusammenarbeit mit unserem Longenpartner Pferd. Die Stimme sollte sich an den erwarteten Anforderungen orientieren. Ein Pferd aus dem Schritt zu einer schnelleren Gangart mit einem lahmen, leisen „Traaahhbb“ anregen zu wollen, ist genauso schwierig wie ein aufgeregtes Tier mit einem kurzen, hektisch ausgestossenen „Hoh, Hoh, Hoh“ beruhigen zu wollen.

Den Kommandos ist zusätzlich große Wichtigkeit einzuräumen. Eine bestimmte Aktion sollte immer von dem gleichen Kommando begleitet werden und die Kommandos sollten kurz und prägnant sein. Ein „könntest Du jetzt bitte antraben“ wird schlicht und ergreifend nicht so gut verstanden wie ein deutliches „Terrapp“.

Gestaltung der Trainingseinheit

Eine Trainingseinheit Longieren kann in Dauer und Intensität an eine Reittrainingseinheit angepasst werden. Wird mit einem Pferd beispielsweise pro Trainingseinheit 45 Minuten gearbeitet, so kann auch eine Longeneinheit 45 Minuten betragen.

Wir gestehen dem Pferd eine Aufwärm- und eine Abkühlphase im Schritt von jeweils etwa 10 Minuten (abhängig von den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Tieres) zu, schon verbleiben nur noch etwa 25 Minuten, um in anderen Gangarten zu arbeiten. Eine durchaus vertretbare Zeitspanne, sowohl was die Konzentration des Pferdes als auch seine konditionellen Anforderungen betrifft. Das immer wieder gehörte Argument, die häufige Arbeit auf einem Kreisbogen sei nicht gut für die Gelenke des Pferdes, hat für mich keine Relevanz. Wenn der Kreisbogen groß genug gewählt wird (> 18 m im Durchmesser), wird dem Pferd und dessen Gelenken kein Schaden zugefügt. Schließlich wird auch auf dem Zirkel geritten, es werden Schlangenlinien vollführt etc.

Eine Longentrainingseinheit kann sehr interessant gestaltet werden. Langeweile bei Pferd und Longenführer muss definitiv nicht aufkommen. Gehorsam wird trainiert sowie das genaue „Zuhören“ des Pferdes.

Wird alles beachtet, so könnte das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten schon zu einem ersten erfolgreichen Longieren führen. Natürlich nur mit der entsprechenden Übung, denn es gilt hier wie überall: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Dr. Barbara Melle-Lauenstein
Tierärztin und Chiropraktin, Schwentimental