

LONGIEREN

IN DER AUSBILDUNG DES JUNGEN REITPFERDES

DR. ULRIKE THIEL



Der vierjährige Lipizzanerwallach Maestoso Theoda 71 im Galopp an der Longe.
(Foto: Ulrike Thiel)

Reiten und Longieren können sich sinnvoll ergänzen – gerade, wenn das Jungpferd erst frisch unterm Sattel ist. Dr. Ulrike Thiel über das wertvolle Ausgleichstraining ohne Reitergewicht.

Das Zusammenspiel von Reiter und Pferd kann in der klassischen Reitlehre als gemeinsames Lösen von Bewegungsaufgaben innerhalb eines Bewegungsdialogs gesehen werden. Der Reiter unterstützt das Pferd im Idealfall optimal, sodass es weder durch das Reitergewicht noch das Gehen auf ihm vorgegebenen Linien die Balance verliert oder gar Schaden nimmt. Dazu muss das angehende Reitpferd einerseits völlig neue Bewegungsmuster erlernen (**Bewegungsplanung und Anpassung**), andererseits

das vorhandene Bewegungspotenzial verbessern (**Koordinationsoptimierung**) und auch körperlich entsprechend gefördert und trainiert werden (**Konditionsverbesserung**). In der Ausbildung des Pferdes kann das Longieren neben der Arbeit unter dem Sattel und an der Hand dabei einen wichtigen Teil in der (1) **psychomotorischen** und (2) **biomechanischen Entwicklung** des Pferdes sowie im Rahmen des (3) **sportphysiologischen Trainings** und der (4) **Beziehungsentwicklung** zwischen Reiter und Pferd einnehmen. Schon Alois Podhajsky, seinerzeit Leiter der Spanischen Hofreitschule zu Wien, umschreibt in seinen Büchern den Anteil der Longenarbeit in der Pferdeausbildung als sehr wichtig. Wenn er aus gesundheitlichen Gründen nicht reiten konnte, ließ er es sich nicht nehmen, die Pferde, die er ausbildete, selbst zu longieren, anstatt sie einem anderen Reiter anzuvertrauen.

160808203706ZU-01 am 08.08.2016 über <http://www.united-kiosk.de>

Cavalettiarbeit im Schritt hilft gleich zu Beginn die Dehnungshaltung zu entwickeln. (Foto: Ulrike Thiel)

Brigadier Albrecht, ebenfalls Leiter der Spanischen Reitschule, hat mich gelehrt, dass bei der Arbeit an der Longe dem jungen ungerittenen und gerade angerittenen Pferd alle Prinzipien des erwünschten Gehens als Reitpferd schonend, sehr leicht verständlich und nachvollziehbar vermittelt werden können. Man kann ein Pferd zwar nicht vollständig an der Longe ausbilden, aber Longenarbeit und Reiten ergänzen sich gerade beim jungen Pferd sehr sinnvoll. Beides sollte man aber gut verstanden haben und einigermaßen beherrschen, da man sowohl im Sattel als



Das ruhige Traben über Cavaletti fördert das Strecken der Oberlinie und die Aktivität der Rückenmuskulatur aus der Entspannung heraus. Wichtig ist, dass die Ganaschen frei bleiben und die Nase vor die Senkrechte kommt. (Foto: Ulrike Thiel)



verbindet. Er unterstützt es fühlbar in der Lösung von Bewegungsaufgaben und hilft ihm so, fitter zu werden. Macht gutes Longieren einen festen Teil der Ausbildung aus, dann kann es dabei helfen, Fehler, die beim Reiten in der Beginnphase durchaus passieren können, wieder auszubügeln.

Longieren in der Remontephase

auch an der Longe dem Pferd ebenso nützen wie schaden kann (siehe auch meinen Artikel in *Feine Hilfen* 11). Würde man das Pferd, was man leider häufig sieht, einfach in unkontrolliertem Tempo ohne Anlehnung und schief auf einer zirkelähnlichen Figur herumlaufen lassen, würde ihm dies nicht dabei helfen, seine Bewegungsplanung und -koordination sowie Kondition zu entwickeln, die es als Reitpferd benötigt. Falsches Longieren birgt auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko, führt längerfristig unweigerlich zu Verschleißerscheinungen und wird darüber hinaus die Beziehung zwischen Pferd und Reiter nicht fördern. Begreift das Pferd das Longieren hingegen als eine Art von Bewegungsspiel und lernt es dadurch, seinen Körper besser zu beherrschen, wird das Pferd dies schnell als eine positive Aktivität erleben, die es mit „seinem Menschen“ immer mehr

Das junge, gerade angerittene Pferd befindet sich nach der klassischen (damit meine ich die Wiener Schule bzw. die deutsche) Reitlehre in der Remontephase. Es ist zwischen 3 und 5 Jahre alt und weder geistig noch körperlich vollständig ausgereift. Der Entwicklungsgrad ist sowohl rasseabhängig, variiert aber sehr individuell. Es macht dennoch durchaus Sinn, mit einem Pferd schon zu arbeiten, wenn es noch jugendlich ist: Pferde – ebenso wie Kinder – können in diesen Phasen besonders gut psychomotorisch lernen und bereits körperlich gestärkt werden. Man sollte sie allerdings – genauso wie Kinder und Jugendliche im Sport – weder körperlich noch geistig überfordern. Im Idealfall ist das junge Pferd schon vor dem ersten Aufsteigen durch fachkundiges Anlongieren und zielgerichtete Arbeit an der Longe gut vorbereitet worden. Da aber heute häufig das Anreiten im Schnelldurchgang und ohne ausreichende Longenvorbereitung erfolgt, kann man sich nicht unbedingt darauf verlassen, dass ein Pferd, das man als



Sollte zwischendurch Aufregung aufkommen und das Pferd zu schnell werden oder den Rücken wegdrücken, dann hilft das Zurückkehren zum „Basismodus“, der Dehnungshaltung. Dabei darf das Pferd an der Longe ruhig auch mit der Nase über dem Boden gehen. (Fotos: Ulrike Thiel)



angeritten gekauft hat oder das zum Anreiten weggegeben wurde, auch richtig an der Longe gearbeitet wurde. Dann empfiehlt es sich, das spätestens in der Remontephase nachzuholen. Richtiges Longieren hat in der Remontephase einen besonderen Stellenwert und kann dem Pferd und dem Reiter sehr helfen, diese gut, sicher und ohne größere Probleme über die Bühne zu bringen.

Da Longieren ohne Reitergewicht stattfindet, kann es vor allem auch in den Ruhephasen, in denen sich die Muskulatur vom „Trainingsreiz“ des Reitergewichts erholen muss (was in der Regel 48 Stunden dauert), für schonende, sportphysiologisch sinnvolle Bewegung sorgen.

Ist das Pferd einmal beim Anlongieren auf die Routine der Trainingseinheit – also Lösen, Aufwärmen, Arbeits(lern)phase und Cool-down – gewöhnt, kann man auch Abwechslung ins Longieren zwischen den Reitphasen bringen: etwa durch Cavalettiarbeit, kleine Sprünge oder schonendes, entspannendes Joggen im Vorwärts-abwärts. Und man kann, wenn sich beim Reiten Schwierigkeiten oder Aufregung eingeschlichen haben, diese durch die Longenroutine – manchmal leichter als unter dem Sattel – wieder auflösen.

Anlongieren vor dem ersten Aufsitzen

Nicht ohne Grund wurden nach den klassischen Direktiven in der Spanischen Reitschule die Junghengste erst an der Longe an die für das Reitpferd erforderlichen Bewegungsmuster gewöhnt. So lernten sie sich entspannt, geradegerichtet, koordiniert und ruhig in den 3 Gangarten auf dem Zirkel zu

bewegen und wurden dann in dieser schon vertrauten Situation auch zum ersten Mal mit dem Reiter auf dem Rücken vertraut gemacht. Dieser hatte zu Beginn einfach nur nicht zu stören, während der Hengst die bisher gelernte eigene Bewegungsplanung und Koordination am Zirkel nun auch noch mit Gewicht auf dem Rücken erlernte und übte. Dann begann der Reiter das Pferd auch von oben zu unterstützen und ihm zu helfen, bis schließlich auch der Weg von der Longe weg in die Bahn mit 2 Geraden und 2 Halbzirkeln (in den Ecken) und später 4 Geraden und 4 Viertelvolten (in den Ecken) relativ problemlos, ohne Stress und gut vorbereitet geebnet war. Und auch in dieser Ausbildungsphase wurde immer wieder ergänzend longiert.

Skala der Ausbildung

Bei der Arbeit an der Longe ist – genau wie beim Reiten – die Skala der Ausbildung als „Sammlung von Qualitätskriterien“ zentral. Das heißt, man sollte auch in der Remontephase bereits auf alle Punkte der Skala achten, diese anstreben und an ihnen arbeiten (also Takt, Losgelassenheit, Geradegerichtetheit, Anlehnung, Schwung, Geschlossenheit bis Versammlung).

Longieren eignet sich hervorragend dazu, diese Kriterien ohne Belastung durch den Reiter zu erreichen. Wenn beim Reiten das eine oder andere „Qualitätsmerkmal“ zeitweilig wieder verloren geht, kann man es an der Longe wieder festigen und weiterentwickeln. Anlehnung ist an der einfachen Longe, auch wenn sie am Kappzaum eingehängt ist,

bereits möglich. Ebenso kann in der Arbeitsphase das Heranstrecken an das Gebiss im horizontalen Gleichgewicht sowie die begrenzende Wirkung des äußeren Zügels beim Geraderichten entwickelt und verbessert werden (siehe auch meinen Artikel über das Longieren mit Ausbindern in *Feine Hilfen* 17). Die Kriterien der Skala sollten sich im Zuge einer Longiereinheit immer vom Beginn bis zum Ende verbessern, selbst wenn es zwischen den einzelnen Longiereinheiten noch, genau wie beim Reiten, Schwankungen gibt.

Entwicklung der Dehnungshaltung

Die Entwicklung und Festigung der Dehnungshaltung ist an der Longe sehr gut vermittelbar. Diese Haltung ist sowohl sportphysiologische als auch psychologische Basis für ein losgelassenes, sich für die Hilfen und weiteren Anforderungen öffnendes (später durchlässiges) Pferd. Selbst bei Pferden, die bei den ersten Wochen unterm Reiter zum Sich-Festmachen neigen oder exterieurbedingte Schwierigkeiten mit dem Dehnen haben, kann das korrekte Vorwärts-abwärts an der Longe mit Unterstützung durch Cavaletti sehr gut „erklärt“ werden. Die Pferde verstehen den Sinn und Zweck der Haltung und können dann auch immer besser unter dem Reiter in diese Grundposition gebracht werden. Diese hilft immer wieder, das Pferd körperlich und geistig zu entspannen und zum Normalmodus zurückzubringen, selbst wenn sich das junge Pferd etwa bei einem Ausritt oder durch Einwirkung des Reiters auf seinem Rücken oder über einen unvorhergesehenen Reiz aufregen (und festmachen) sollte. Unterm Sattel hat die Dehnungshaltung für den Reiter leider

ES IST VOM ERSTEN LONGIEREN AN sinnvoll, bereits den Ablauf einer Trainingseinheit mit Aufwärmen im ruhigen Schritt, Joggen in Dehnungshaltung, Arbeitsphase und Cool-down in Dehnungshaltung und gemeinsamen Schrittgehen am Ende auf der ganzen Bahn zur Routine zu machen. Ebenso sollte man das Pferd an der Longe bald daran gewöhnen, dass es, regt es sich mal auf und macht es sich steif, immer wieder über die Dehnungshaltung in den Normalmodus zurückgebracht werden kann.

den Nachteil, dass er bei unerwarteten Bewegungen des Pferdes leichter aus dem Sitz gebracht werden kann. Sind Dehnungshaltung und das balancierte Gehen an der Longe schon sehr weit gefördert, ist die Gefahr, durch Erschrecken oder Balanceverlust des Pferdes aus dem Sattel befördert zu werden, wesentlich geringer. Ebenso haben sich die Rückenmuskulatur und die anderen Strukturen bereits besser entwickelt, wodurch auch Ermüdungserscheinungen unter dem Reiter vermindert werden.

An der Longe ist es auch durchaus okay, wenn das Pferd sich in Dehnungshaltung, mit offenen Ganaschen und Nase vor der Senkrechten, mit der Nase bis knapp über dem Boden bewegt. Unter dem Reiter ist meist das Dehnen bis zum Buggelenk sinnvoll, da das Pferd mit Reiter bei völligem Strecken mit Nase über dem Boden mit Reiter etwas stärker auf der Vorhand belastet würde und auch eher zum Stolpern neigt.

Gänge verbessern

Für Pferde, die Schwierigkeiten haben, entspannt mit der richtigen Technik unter dem Reiter galoppieren zu lernen, schont das Entwickeln des Galopps in Balance an der Longe das Pferd und oft auch den Reiter. An der Longe kann man auch Pferden, die unterm Reiter öfter mit festgehaltenem Rücken zu traben, dabei helfen, in den taktmäßigen Trab mit schwingendem Rücken zu finden. Letzteres gilt ebenso für den Schritt. Cavalettiarbeit an der Longe kann hier viel Unterstützung bieten, weil das

In den kurzen Arbeitsphasen mit Ausbindern lernt das Pferd, sich auf der Zirkellinie an den äußeren Ausbinder heranzustrecken, Anlehnung zu suchen und seine Balance und Rückentätigkeit immer mehr zu verbessern.

(Foto: Ulrike Thiel)

160808203706ZU-01 am 08.08.2016 über <http://www.united-kiosk.de>





Im Galopp an der Longe kann das Pferd ebenso wie im Trab mit Arbeitshaltung und Dehnungshaltung experimentieren und sich die Vorteile beider Haltungen einprägen, was auch in der Arbeit unter dem Reiter von Vorteil ist. (Fotos: Ulrike Thiel)



des Reiters oft ungemein, da er nicht so schnell in Versuchung kommt, selbst am Beginn zu viel mit Zügel und häufig nicht ganz korrekten Sitzhilfen erreichen zu wollen. Ebenso kann man beim „Ablongieren“ – übrigens ein Wort, das ich nicht so gerne mag, da es häufig mit „Zentrifugieren in hohem Tempo“ verwechselt wird – das Pferd an die Hilfen stellen, bevor der Reiter aufsteigt. Dann wird es sich nicht in erster Linie am Zaun oder an der Bande orientieren und dorthin drängen, statt sich am Reiter und Longenführer zu orientieren. Das machen viele junge Pferde und veranlassen den Reiter häufig dazu, vom korrekten Sitz abzuweichen und zu viel mit der Hand zu „steuern“.

Zeitliche Begrenzung

Da sich ein junges Pferd erst langsam an längere Konzentrationsphasen gewöhnen muss und Longieren dem Pferd körperlich viel abverlangt, sollte eine Trainingseinheit vom Aufwärmen bis Cool-down 30 Minuten nicht überschreiten.

Beispielsweise: Schritt an der Hand geradeaus

10 Minuten. Longieren: Dehnungshaltung zwischen 5 und 10 Minuten auf beiden Händen, maximal 10 Minuten Arbeitsphase (etwa mit Ausbindern) und dann noch jeweils einige Minuten in Dehnungshaltung Joggen. In der letzten Phase des Cool-down kann man dann an der Hand in der ganzen Bahn oder draußen auch ruhig noch einen kleinen Spaziergang, vielleicht mit Graspausen, machen oder das Pferd am Putzplatz noch mit Abduschen, Massagen etc. verwöhnen. So hat das Pferd auch Zeit und Ruhe, das Gelernte im Zentralnervensystem abzuspeichern.

Pferd dann ohne viel „Gefummel“ des Reiters erkennt, dass das Auffächern des Widerristes und das Dehnen der Oberlinie einen positiven Effekt hat und diese Bewegung leichter umsetzen kann.

Darüber hinaus kann eine weitere ergänzende Arbeit an der Anlehnung, dem Geraderichten sowie der Geschlossenheit mit Longieren zwischen den Reiteinheiten im Sinne eines ausgewogenen Trainingsaufbaus Sinn machen. Zudem hat der Reiter eine gute optische Kontrolle über die Entwicklung seines Pferdes, dessen Stärken und „Baustellen“, mit denen er auch beim Reiten konfrontiert wird, und kann sich gut darauf einstellen.

„Ablongieren“ vor dem Reiten

Häufig macht es Sinn, das junge Pferd kurz vor dem Aufsteigen noch zu longieren. Nicht um es müde zu machen, sondern um es erst ohne Reitergewicht in die Losgelassenheit und Dehnungshaltung zu bringen und es an die neue „Kurventechnik“ über das diagonale Untertreten mit dem inneren Hinterbein zu erinnern. Das erleichtert die Arbeit

Wo longieren?

Da es beim Longieren vor allem darum geht, das Pferd an den diagonalen Hilfen des Reiters geradezurichten, ist ein Roundpen meist nicht geeignet, weil sich Pferde in erster Linie an der Umzäunung optisch orientieren und dann schief laufen. Roundpens sind auch häufig zu klein angelegt, um genügend Abstand von der Umzäunung halten zu können und gleichzeitig einen genügend großen Zirkel (minimal 18 Meter Durchschnitt) einhalten zu können.

160808203706ZU-01 am 08.08.2016 über <http://www.united-kiosk.de>

DIE REMONTEPHASE UMFASST

- > Das Vorbereiten des jungen Pferdes auf das sich schonende und ökonomische Bewegen als Reitpferd (psychomotorischer Prozess = psychische und physische Fitness).
- > Die Arbeit an den physischen Voraussetzungen, um einen Reiter ohne Schaden zu nehmen tragen zu lernen: Entwicklung der körperlichen Strukturen wie Sehnen, Bänder, Muskeln und Organe (sportphysiologischer Prozess = körperliche Fitness).

Beides ist mit Longieren und Reiten in sinnvoller Kombination pferdegerecht möglich.

IN DER LONGEN- UND HANDARBEIT ...

- > geht es um das Vertrautmachen des jungen Pferdes mit dem Menschen als Partner.
- > lernt das Pferd „Manieren“.
- > baut sich eine Beziehung zwischen Mensch und Pferd auf. Der Mensch unternimmt mit dem Pferd Dinge, die ihm auch Spaß machen (spazieren gehen, frei laufen, gemeinsam spielen) und hilft dem Pferd, ihn zu verstehen.
- > lernt das Pferd, sich auf den Menschen einzulassen, damit sich aus seiner Fluchttiernatur keine gravierend gefährlichen Situationen ergeben.

- > lernt das Pferd, sich im Umgang mit dem Menschen nicht aufzuregen, da Aufregung bekanntlich einem Dialog und Lernen im Wege steht.
- > wird dem Pferd die neue Technik des Gehens in Wendungen und später das Ausbalancieren trotz Reitergewicht vermittelt.
- > lernt das Pferd, sich nicht optisch zu orientieren, sondern sich über die diagonalen Hilfen des Longeurs auf dem Zirkel geradezurichten.

VOM SATTEL AUS:

- > Auf großen Linien sowie im Gelände wird das Pferd unter dem Reiter in Balance gebracht und an das neue Bewegungsschema mit verändertem Schwerpunkt durch das Reitergewicht gewöhnt.
- > Handwechsel in Wendungen vergrößern die Beweglichkeit und Koordination in der Hüfte und Balance auf beiden Händen.
- > Die Sitzhilfen über den schwingenden Rücken können im Zusammenspiel zur Anwendung kommen und vertieft werden.
- > Das Pferd beginnt sich immer besser zu koordinieren, der Bewegungsdialog mit dem mit dem Reiter entwickelt sich zusehends.

Beides soll das Pferd körperlich und psychisch im Bewegungsdialog für die späteren Phasen (Campagnephase und Hohe Schulphase) aufbauen.

Im Viereck oder der Halle kann man, je nachdem, ob man die Umzäunung oder Bande benötigt, Platz und Abstand zu selbiger bestimmen. Dann kann man etwa beim ersten Galoppieren Gebrauch von der Ecke und Bande machen, damit das Pferd nicht nach außen wegstürmt und dann, bei besserer Entwicklung der Balance, den Standort des Angaloppierens auf die offenen Seiten verlegen.

Man wird auch im Viereck immer mehr oder weniger damit konfrontiert werden, dass das Pferd die Bande als Orientierung verwenden möchte, bis es so weit an den Hilfen steht, dass es sich auf diese verlassen kann und die Bande ignoriert. Natürlich muss der Longeur das aktiv unterstützen.

Welche Ausrüstung?

Am Beginn und zwischendurch longiere ich mit Kappzaum und Sehnenschonern an den Vorderbeinen sowie mit Voltigierpeitsche. Die Peitsche ermöglicht sehr feine Hilfen,

ohne dass ich die eigene Position aufgeben muss. Später kommen Longiergurt, Reitzaum mit Gebiss, Ausbinder sowie Sattel dazu. Dazu nutze ich gern minimal 3 Cavaletti, die direkt auf dem Boden oder in einer Höhe von ca. 10 Zentimetern aufgestellt werden können. Keine Stangen, da diese verrutschen und somit gefährlich werden können.

Ich habe das Longieren als sehr effektiven Teil der Arbeit mit meinen jungen Pferden kennengelernt. Es lohnt sich, die Longenarbeit richtig zu erlernen und sich darin zu vertiefen. <

DR. ULRIKE THIEL

... ist Psychologin, Sportlehrerin, Reittherapeutin, Richterin und erfolgreiche Buchautorin. In ihrem Institut HippoCampus bildet sie Pferde, Reiter und Equitherapeuten nach klassischen Grundsätzen aus. Als Xenophon-Trainerin setzt sie sich aktiv für pferdefreundliches Reiten ein. **Kontakt: hippocampus-nl.com**