

# **Longenunabhängiges Longieren nach Bettina Schürer**

## **Schritt für Schritt zur Tragkraft**

### **Über die Notwendigkeit das Pferd konsequent von hinten nach vorne bei freier Kopf/Halshaltung zu aktivieren und warum dem Pferd an der Longe eine freie Kopf/Halshaltung gestatten**

Jedes Reitpferd wird zumindest zur Vorbereitung seiner Ausbildung zum Reitpferd eine zeitlang vom Boden aus gearbeitet. Die Longenarbeit wird zur Gymnastizierung und Kräftigung des Pferdes eingesetzt.

Sie ist unabdingbarer Grundbaustein für jede Ausbildung zum Reitpferd.

Auch später, wenn es bereits unter dem Sattel geht, wird es zwischendurch immer wieder longiert, auch in Zeiten der Rekonvaleszenz oder nach längeren Pausen.

Pferde werden durch gute Gymnastizierung insgesamt geschmeidiger und beweglicher, was sich nicht zuletzt auch auf der Koppel positiv bemerkbar macht.

Nicht selten ist ein Anstieg in der Rangordnung zu bemerken, wenn das Pferd körperlich gefördert wird. Grund genug, sich die verschiedenen Möglichkeiten des Longentrainings einmal genauer anzuschauen.

Das nach innen gestellte Laufen auf einer Kreisbahn ist für das Pferd keine natürliche Haltung, es muss diese Bewegungsabläufe erst erlernen. Freilaufend würde es sich in Wendungen und Biegungen zunächst anders verhalten. Gut zu beobachten ist, wie der Kopf und Hals als Balancierstange in Wendungen nach außen genommen werden. Geht ein Pferd links herum, wendet es freilaufend Kopf und Hals nach rechts.

Für den Ausbilder ergeben sich 2 Möglichkeiten, dem Pferd die gewünschten Bewegungsabläufe und damit die gewünschte Haltung nahezubringen.

Zum einen kann dem Pferd durch äußere Begrenzungen die

gewünschte Haltung schmackhaft gemacht werden, sodass es lernt, dass ein Gehen innerhalb des vorgegebenen Rahmens angenehm ist. Einen besonders starken Rahmen bieten Ausbinder, aber auch ein Dauerkontakt zum Pferdekopf bzw. Pferdemaul sind starke Rahmen.

Zum anderen kann der Ausbilder das Pferd die gewünschte Haltung SELBST erarbeiten lassen, und zwar unter Berücksichtigung natürlicher Verhaltensweisen des Pferdes durch Longieren nach dem Prinzip des Longenunabhängigen Longierens am Kappzaum.

Die Ziele jeder Longenarbeit überschneiden sich, im folgenden sollen 2 verschiedene Herangehensweisen gegenübergestellt werden und besonders die Longenarbeit nach BETTINA SCHÜRER vorgestellt werden.

### **Sinn und Zweck des Longierens**

**Was sind die allgemeinen Ziele, und auf welche Art werden sie erreicht?**

Die Dehnung und Lockerung der jeweils seitlichen äußeren Rumpfmuskulatur und des langen Rückenmuskels soll durch Biegung des Pferdes auf der Kreislinie erreicht werden, mit dem Ziel, letztendlich in weiteren Trainingsschritten zu einem leichten Aufwölben und der Kräftigung (und dadurch Tragfähigkeit) des Rückens zu kommen.

Die muskuläre Verbindung von Kruppe und Lendenwirbelsäule soll entwickelt werden.

Schulung der lateralen Balance und des "geraden" Spurens auf der Kreisbahn, d.h. Hinterhufe und Vorderhufe laufen auf einer Spur.

Dies gilt allgemein als Hinweis darauf, dass das Pferd gelernt hat, seinen Körper mit den auftretenden Fliehkräften so auszubalancieren, dass es trotzdem nicht "aus der Bahn" geworfen wird - und, sich außerdem die Schiefe der beiden

Hände annähert, sprich geringer wird. Das Pferd lernt, seinen Körper zu biegen, was keinem natürlichen Bewegungs- und Haltungsmuster entspricht.

Sehnen und Bänder sollen gefestigt werden, um die Voraussetzung für schadloses Reiten zu schaffen. Erst ein gut trainierter Sehnen- und Bandapparat erlaubt schrittweise Versammlung, welche wiederum erst das Reiten von versammelnden Lektionen ermöglicht.

Das Longentraining, richtig angewandt, schafft demnach erst die körperlichen Möglichkeiten für ein gesundes Reitpferd.

---

Einhalten der Kreisbahn:





---

---

Ein unausgebildetes Pferd hingegen wird Mühe haben, die Kreisbahn zu halten, und wird dies zunächst nur mit nach außen gestelltem Kopf und Körper bewältigen, es versucht auf diese Weise, die körpereigenen Balance zu halten, wobei es mit der Hinterhand eher gerade bleibt. Es gerät in höherem Tempo in starke Schräglage. Die Sprunggelenke und Knie beugen sich noch nicht, das Becken kann noch nicht rotieren, Bauch- und Lendenmuskulatur arbeiten noch nicht entsprechend. Die Vorhand läuft geradeaus, das noch lernende Pferd läuft auf mindestens 1 1/2 Hufschlägen.

---

Unausgebildetes Pferd in Schräglage:



---

Eine korrekte Biegearbeit führt schrittweise zu den folgenden Trainingseffekten:

- Dehnung der äußeren Seite,
- Lockerung des Schultergürtels und der gesamten Vorhand,
- Kräftigung von Rücken, Lende und Bauchmuskulatur,
- Kräftigung der Hintergliedmassen und sich entwickelnde Hankenbeugung bis hin zur Tragkraft.
- Festigung des Streckapparats von Bändern und Sehnen
- Festigung des natürlichen Rhythmus' und Entwicklung von Takt und Kadenz

---

Einleitung der Biegung im Trab:





---

Die Wirbelsäule des Pferdes kann diese Biegearbeit nur leisten, indem die Dornfortsätze nach seitlich rotieren, so wird ein zu starkes Annähern der Wirbelkörper aneinander vermieden. Je nach Abschnitt der Wirbelsäule rotieren die Dornfortsätze nach inwärts oder auswärts.

Die Gefahr einer zu starken Annäherung der Wirbelkörper besteht allerdings weiterhin bei allen zu starken Stellungen und Verkürzung der inneren Pferdeseite. Aus diesem Grund ist eine Biegung des Pferdes über die Verlängerung/Dehnung der Außenseite zu erlangen, nicht über eine Verkürzung der Innenseite. Dieser Umstand wäre besonders bei ausgebundenen longierten Pferden zu beachten.

### **Grundelement der Longenarbeit ist die Arbeit auf der Kreislinie.**

Hier stellt sich die Frage, wie ein Abwenden des Pferdes, annehmend, dass ein Zirkel eine Vielzahl von hintereinander durchgeführten Abwendungen darstellt, zu bewerkstelligen ist.

Wir können befreundete Pferde auf der Koppel beobachten, wie sie scheinbar im "pas de deux", parallel zueinander, nur leicht versetzt, denselben Weg gehen. In dieser leicht versetzten, parallel zueinander ausgerichteten Weise wird gelaufen, geruht, gegrast, oder eines von ihnen wird vorgeschickt, um zu schauen, was sich jenseits des Koppelzauns tut. Befreundete Gruppen bilden beim Grasens mitunter regelrechte "Muster" auf der Weide, alle sind gleich ausgerichtet. Nur der Neuankömmling steht abseits außerhalb des Musters, bis er integriert ist.

Pferde scheinen sich gerne untereinander über ihre Anordnung im Raum miteinander zu verbinden und fortzubewegen, über sogenannte Synergieeffekte. Anordnungen scheinen nicht wahllos zu sein, sondern haben eine kommunikative Bedeutung innerhalb der Gruppe.

Diesen Hang zur gegenseitigen Ausrichtung können wir in der Longenarbeit respektvoll nutzen, sofern wir als Longenführer die Körperzeichen erlernen und mit Inhalten füllen. Erzwingen lässt er sich nicht.

---

Zunächst das Offensichtlichste:

Das ranghöhere Pferd nimmt eine nach hinten versetzte Position ein, und schickt das rangniedrigere vorwärts.

Daraus ergibt sich auch für den Ausbilder die geeignetste Position schräg hinter dem Pferd, sodass er den gesamten Pferdekörper vor sich hat.

Dies ist die Position des freundlich gesonnenen Ranghöheren.

Von hier aus kann er:

- das Antreten fordern
- den zu beschreitenden Weg vorgeben

Die Einleitung zum Abwenden und die Biegung ist von hier aus über die Ansprache an die innere Kruppenseite, Rumpfseite sowie inneres Hinterbein, (also von seitlich hinten) möglich, ohne dass der Kopf aktiv nach innen dirigiert wird.

Der Longenführer kann mit seinem gesamten Körper den gewünschten Weg vorgeben - und das Pferd wird sich gerne nach ihm ausrichten - es findet Kommunikation über das Verhalten im Raum zueinander statt. Der Grad der Biegung ergibt sich aus Winkel und Stärke der Ansprache - und den Möglichkeiten des Pferdes; wie weit es in Richtung Schwerpunkt vortritt, und wieviel Dehnung der äußeren Seite möglich ist.

So wird Longenarbeit zu einem guten Stück Teamarbeit, das Pferd fühlt sich aufgehoben und auf ihm bekannte Weise gefordert, um gefördert zu werden. Es findet Motivation, weil es eigene Bewegungsmuster und seine Gangarten

entwickeln lernt. Es spürt, dass es nicht für den Menschen eingesetzt wird, sondern, dass sein Mensch sich um seine Entwicklung kümmert.

---

—  
Von seitlich hinten eingeleitete Biegung:







---

## **Über die Notwendigkeit das Pferd konsequent von hinten nach vorne bei freier Kopf/Halshaltung zu aktivieren und Warum dem Pferd an der Longe eine freie Kopf/Halshaltung gestatten:**

Hinten sitzt nicht nur der Bewegungsmotor des Pferdes, den wir ja möglichst aktivieren wollen - auch ist es so dem Pferd möglich, seine Vorhand vor der Hinterhand auszurichten. Das Pferd richtet sich auf diese Weise selbst von hinten nach vorn aus.

Ein derart ausgebildetes Pferd ist eigenständig in der Lage, Balance zu finden - und wird sich dazu auch unter dem Sattel nicht auf die Reiterhand stützen müssen. Eine Umschulung von bis dahin anders gearbeiteten Pferden ist jederzeit möglich.

Wird nun der Kopf mittels anstehendem Kontakt an die Longe/ Longenhand nach innen dirigiert, wird das Pferd nach außen über die Schulter fallen, wir verlieren die Einflußnahme auf die Hinterhand. Wenn wir sie nicht sogar ganz und gar verlieren, indem sie unbeeindruckt von der geforderten Biegung womöglich sogar mit der Tendenz, Kruppe nach außen, mitläuft.

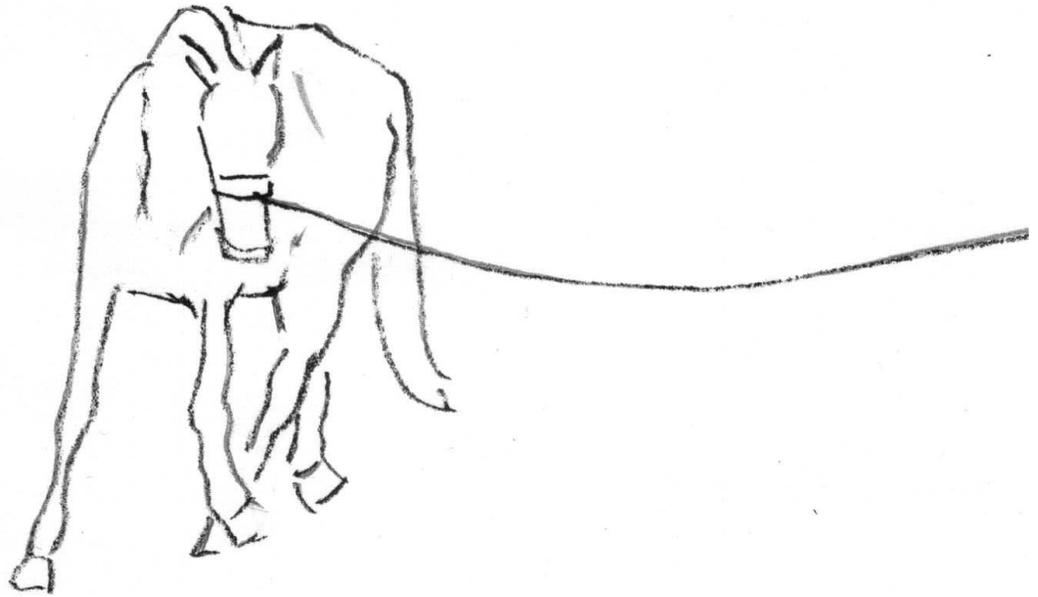
Wir bringen das Pferd dadurch aus einer Körperbalance.

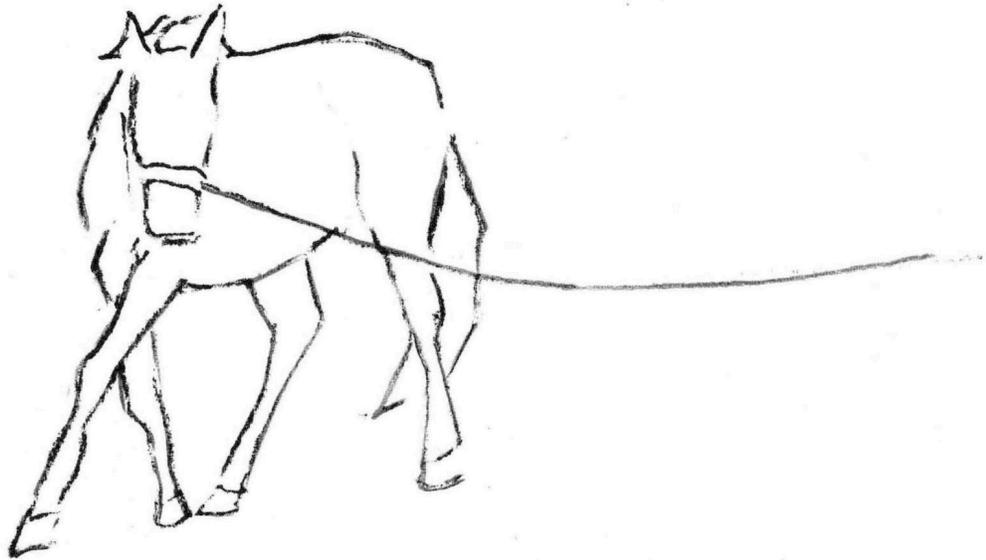
In dieser Haltung, oder in Mischformen davon, kommt es besonders häufig hinten außen zu Scherbewegungen des Hinterbeins und zu einer Überlastung des inneren Vorderbeins, welches dann ein wenig stumpf und kurz eingesetzt wird, da u.a. der Raum vor der Schulter nicht für genügenden Vortritt freigegeben ist.

---

Ein Pferd aus der Balance gebracht schiebt sein Gewicht auf das äußere Vorderbein:

Das Pferd kann nicht in der Schulter nach innen rotieren, Rücken und Rumpf bleiben gerade





---

Die Gliedmassengelenke des Pferdes sind nicht für drehende Bewegungen ausgelegt, kommt es dennoch aufgrund von Unbalanciertheit dazu, müssen sie über das Kreuzdarmbeingelenk abgefedert werden. Das KDG ist das in Bezug auf die Scherkräfte gesehen schwächste Gelenk der Hinterhand; das erklärt (neben Zerrungen am Bandapparat) die häufig auftretenden Blockierungen an dieser Stelle und dazu korrespondierend im Halswirbelbereich. Grundsätzlich führt jedes Ungleichgewicht zu punktuellen oder arealen Überlastungen an den Gliedmassen. Entsteht an einer Stelle Überlastung, wird diese in dem Versuch, die übermäßig auftretenden Kräfte zu verteilen, an andere Körperbereiche weitergegeben, falsch beanspruchte Muskel sollen durch andere entlastet werden usw.. Das erklärt, warum punktuelle Überlastungen gerne zu Problemen an ganz anderer Stelle führen. Aus diesem Grunde ist es von großer Bedeutung, dass sich das Pferd in ein gutes Gleichgewicht setzen kann.

Eine gute Balance ist ein wichtiges Element für die  
Gesunderhaltung des Reitpferdes.

---

Gut gesprungener Galopp:







---

Ein "von vorn" longiertes Pferd wird sich ebenso wie sein Longenführer eher auf seine Vorhand konzentrieren, um - besonders dann, wenn die Longe im Gebiss eingehängt ist, Schmerz zu verhindern, anstatt unbesorgt seine Möglichkeiten in Hinterhand und Rumpf auszutarieren und zu entwickeln. Es wird in dem Versuch, Unwohlsein zu vermeiden, Kopf und Hals möglichst ruhig halten, obwohl es beides zum Ausbalancieren benötigt, und - da haben wir schnell einen unerwünschten Effekt anlongiert-: es wird im Hals, über die Schulter und im Rücken fest werden.

Eine Fixierung des Pferdekopfes/-halses, und damit der Vorhand (egal mit welcher Zäumung, oder auch bei durchhängender Longe am Gebiss) führt immer dazu, dass das Pferd erheblich beim Finden seiner Balance gestört wird, und

somit eine ökonomische Verteilung des Gewichts unter sinnvollem Ausgleich der Fliehkräfte unmöglich wird.

---

Umlasten und kurzzeitig stärkere Biegung in der 8:







---

---

Jede Longenarbeit/Biegungsarbeit ist für das Pferd ein schwer zu erlernender Bewegungsablauf, umso mehr sollte sie mit großer Sorgfalt ausgeführt werden.

Es stellt sich die Frage, ob es sinnvoll ist, ein Pferd, welches im Trab die Kreisbahn noch nicht korrekt beherrscht, Runde um Runde darin üben zu wollen, oder es nicht sinnvoller ist, die Longenarbeit anzupassen, indem wir teils zurückgehen zum Schritt und teils auch vermehrt gut getretene Übergänge einbauen.

In wieweit wir das Pferd über den Schritt aufbauen können, hängt stark von seiner Bewegungsenergie und Kraft in Kruppe und Rücken ab. Bei den schwächeren Pferden bieten sich auf jeden Fall viele Übergänge an. Diese sollten derart ausfallen, dass es die Hinterhand in Richtung Körperschwerpunkt bringt und weich beugt, ohne, dass es vorne ausgebremst wird, sondern im Gegenteil, das Pferd wird auf diese Art in der Vorhand sichtbar höher und freier.

Physiologisch gutes Longieren hat heilsame Wirkung.

---

## **LONGENARBEIT nach BETTINA SCHÜRER**

Kennzeichen:

- Kappzaum + durchhängende, lose Longe
- Einleitung der Biegung über die Hinterhand, Rumpf, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Korrekte Ausrichtung von Vorhand und Hinterhand
- Erlernen der Balance: lateral und horizontal - in Richtung Tragkraft
- Ausgleich der Schiefe; Lockerung und gute Ausrichtung der Gelenke zueinander
- Erhöhung der Beweglichkeit der Kruppe durch notwendige Dehnung des Beckens bei gezieltem Umlasten in der 8
- Durchlässigkeit
- Konsequentes Arbeiten von hinten
- Verlängerung der Stützbeinphase, somit Festigung des

- Streckapparates von Sehnen und Bändern
- Ausarbeiten von Trittnuancen und Untertreiben hin zur grösseren Lastaufnahme
  - Erarbeiten von gesetzten Übergängen durch vermehrte Lastaufnahme hinten
  - Mobilisierung der Hh in Bewegungsrichtung unter den Körper
  - Aktivierung der Verbindung von Kruppe und Lendenwirbels.
  - Durchgängige Lockerung von Schweif bis Nasenspitze

Die Longenarbeit nach Bettina Schürer erfordert vom Longenführer/in:  
Ein gutes Maß an Konzentration und Körpergefühl, da die eigene Körperhaltung und Bewegung, sowie der eigene Standort im Raum zum Pferd bewusst eingesetzt werden. Der Mensch tritt in körpersprachliche Kommunikation zum Pferd, die auf natürlichen Verhaltensweisen unter Pferden basiert, welches sich gerne nach ihm ausrichtet, weil es ihn verstehen kann.

---

Text:

Christiane Stein (Facharbeit im Rahmen der Ausbildung Kinesiologie am Pferd/Kinequin)  
Bettina Schürer  
im Januar 2010

Fotos:

Christiane Stein

zeigen:

Ruth mit Diabolo während des 5-Tägers 2009 am Reckeroder Hof

Weitere Informationen:

Reckeroder Hof [www.freizeitpferdeausbildung.de](http://www.freizeitpferdeausbildung.de)

[christianestein@snaflu.de](mailto:christianestein@snaflu.de)

FLYER:

---

**LONGENKURS BETTINA SCHÜRER:**

gelehrt werden:

- EINLEITUNG VON WENDUNGEN, BIEGUNGEN; EINHALTEN DER KREISBAHN; ZIRKEL VERKLEINERN UND VERGRÖßERN,
- HANDWECHSEL OHNE TAKTVERLUST MIT KURZZEITIG STÄRKER GEBOGENER HALTUNG
- UNTERTREIBENDE HILFEN UND KORREKTE ÜBERGÄNGE DURCH LASTAUFNAHME HINTEN, BIS HIN ZUM HALT DURCH UNTERTREIBEN
- MODULIEREN DER QUALITÄT DER TREIBENDEN HILFEN MIT AUSWIRKUNG AUF SCHRITTQUALITÄT ZU MEHR TRAGKRAFT
- VERLANGSAMEN DURCH TREIBENDE HILFEN; UNTERTREIBEN
- AKTIVIERUNG DER VERBINDUNG VON KRUPPE UND LWS
- HANDWECHSEL DURCH AKTIVES UMLASTEN DER HINTERBEINE
- SCHULUNG DES EIGENEN AUGES; BEURTEILUNG DER VERÄNDERLICHEN BEWEGUNGSQUALITÄT DER TEILNEHMENDEN PFERDE

Veranstalter:

Veranstaltungsort:

Datum:

Kursgebühr:

Infos unter:

---

