

CADMOS



KAROLINA
KARDEL

Sensomotorisches PFERDETRAINING

Mit Leichtigkeit und Freude zu einem besseren Körpergefühl

Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, dass wir Ihnen mit unserem Buch neue Inspiration liefern dürfen und hoffen, es wird Ihnen gefallen. Weitere Leseabenteuer mit verbriefteter Fachinformation finden Sie auf www.cadmos.de. Wenn Sie mit uns in Verbindung treten oder Ihre Erfahrungen teilen wollen, dann tun Sie das bitte unter:

<https://www.facebook.com/cadmosverlag>
<https://www.instagram.com/cadmosverlag>
oder per Mail an info@cadmos.de

Wir freuen uns schon jetzt über Ihr Feedback!



Copyright © 2024 Cadmos Verlag GmbH, München, Englmannstraße 2, 81673 München

ISBN: 978-3-8404-1537-1, 1. Auflage 2024

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.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten

Viel Freude mit diesem Buch wünscht Ihnen Ihr CADMOS-Team:

Autor*in: Karolina Kardel
Covergestaltung, grafisches Konzept: Gerlinde Gröll
Satz: Greta Griensteidl
Lektorat: Agnes Trosse
Korrektorat: Martin Betz
Fotos Umschlag: Andrea Zachrau

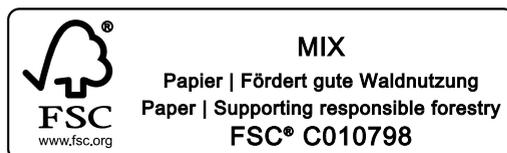
Wir übernehmen Verantwortung:

Dieses Buch wurde anhand ausgewählter Qualitätskriterien ressourcenschonend und schadstofffrei in Cadmos-Qualität für Sie hergestellt. Das verwendete Papier für Kern und Cover ist FSC®-zertifiziert, der Druck erfolgte CO₂-neutral.

Der Inhalt ist auf Magno matt 135 g/m² mit 1,01 Volumen für Sie gedruckt, ein matt gestrichenes Bilderdruckpapier, das die Farben leuchten lässt und dem Inhalt einen hochwertigen Charakter verleiht.

Das Cover wurde auf Peyvida puro 270 g/m² gedruckt, einem Naturkarton mit ansprechender Optik und Haptik. Auf Laminierung und Einschweißen in Plastikfolie verzichten wir – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

Gedruckt und gebunden wurde dieses Buch in der EU (wir wollen lange Transportwege vermeiden) bei unserem langjährigen, bewährten Druckpartner GRASPO (www.graspo.com).



Uns ist wichtig:

Sicherheitstipp: Tragen Sie bei der Arbeit mit Ihrem Pferd stets Handschuhe: Das schützt Sie vor Verletzungen bei eventuellen Panikreaktionen.

Gender-Erklärung: Alle Geschlechter sollen sich gleichermaßen wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Im Sinne eines flüssigen Lesevergnügens verzichten wir jedoch auf die Verwendung von geschlechterspezifischen Sprachformen (m/w/d). Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter!

Haftungsausschluss: Wir haben den Inhalt dieses Buches nach bestem Wissen geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben und eventuelle Schäden, die aufgrund von Beschlüssen und Handlungen, die anhand der gegebenen Informationen getroffen wurden, wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Im Zweifelsfall ziehen Sie bitte geschulte Fachleute zurate.



KAROLINA
KARDEL

Sensomotorisches PFERDETRAINING

Mit Leichtigkeit und Freude zu einem besseren Körpergefühl

CADMOS

Inhalt

1 EINLEITUNG: WAS IST SENSOMOTORIKTRAINING UND WIE KANN MEIN PFERD DAVON PROFITIEREN?	08
Sensomotoriktraining zur Verbesserung von Balance und Stabilität	15
2 SENSORISCHE INFORMATIONEN ALS BEWEGUNGSGRUNDLAGE	19
Das Nervensystem	20
Das zentrale Nervensystem	24
Die Sinnessysteme	29
Das propriozeptive System: die Eigenwahrnehmung	30
Das taktile System: der Tastsinn	33
Das vestibuläre System: der Gleichgewichtssinn	39
Das visuelle System: das Sehen	41
3 IT'S ALL ABOUT KOORDINATION! ÜBERGÄNGE, TRITTE VERLÄNGERN, HINTERHAND AKTIVIEREN	43
Intermuskuläre Koordination	45
Intramuskuläre Koordination	45
Formen der Muskelarbeit	45
Koordinative Fähigkeiten	47
4 SENSOMOTORIK IN DER PRAXIS	51
Statisches und dynamisches Gleichgewicht	51
Das Drei-Phasen-Modell	52
Sinnvoller Trainingsaufbau	54
Kontraindikationen	56
Entspannte Lernsituationen	56
So lernt dein Pferd	58
5 PHASE 1: AKTIVIERUNG	65
Basistraining mit instabilen Untergründen	65
Taktile Reize für mehr Körperwahrnehmung	70
Berührungen	71
Taktile Tools	73
Pizzabäcker	73
Pferdebeinwaschstraße	74
Körperband	75
6 PHASE 2: STATISCHE STABILITÄT	79
Isometrische Übungen	79
Statische Übungen mit instabilen Untergründen	80
Halsgymnastik	86
Crunches	87
Spanischer Gruß	90
Training mit Stangen	93
Training mit Podest	95
Training mit Minipodest	99
7 PHASE 3: DYNAMISCHE UND REAKTIVE STABILITÄT	103
Schritte zählen	103
Tempovarianzen	104
Spanischer Schritt	105
Training mit instabilen Untergründen in der Bewegung	106
Freispiel	109
Crunches, kombiniert mit Bewegung	111
Berührungen in der Bewegung	111
Training mit Stangen	112
Training mit der Pferdewippe	115
Ganzkörperwippe	117
Zweibeinwippe	120
8 WIE GEHT ES WEITER?	125
Verwendete und weiterführende Literatur	126



1

EINLEITUNG

Was ist Sensomotoriktraining und wie kann mein Pferd davon profitieren?

Wir Menschen sind kognitiv in der Lage, uns eine Bewegung vorzustellen. Nicht ohne Grund sind Konzepte, die mit Bewegungsvorstellungen arbeiten, wie Centered Riding, Reiten mit Feldenkrais oder die Alexander-Technik, so effektiv. Allein durch den Gedanken an eine bestimmte Bewegung werden neuronale und muskuläre Prozesse in Gang gesetzt. Wenn ich dich bitte, dir vorzustellen, du wärst eine Marionette und wirst an einem Bindfaden an deinem Kopf nach oben gezogen, wirst du größer und richtest dich auf. Pferden eine Bewegungsvorstellung allein über Worte und Bilder zu vermitteln, ist nicht möglich. Bilder und Bewegungsvorstellungen, z. B. vom Pegasus mit Flügeln, funktionieren beim Pferd höchstens dadurch, dass sich unsere Körperspannung aufgrund dieser Bilder ändert. Damit das Pferd mit der Hinterhand Last aufnimmt und über den Rücken schwingt, kannst

du deinem Pferd stattdessen aber mit gezielten Übungen helfen, seinen Körper besser wahrzunehmen und einzusetzen. Beim sensomotorischen Training setzen wir gezielt Reize, auf die der Körper des Pferdes reagiert und die dazu beitragen, Körperwahrnehmung und Optimierung der motorischen Ansteuerung – also der Bewegung – zu verbessern. Nutzt du beispielsweise dicht hintereinanderliegende Stangen, die von deinem Pferd einen großen Schritt erfordern und es dazu bringen, mit seiner Hinterhand stärker unterzutreten, zeigst du ihm, welche Bewegungsmöglichkeiten es hat. Wiederholst du dies regelmäßig, geht die Bewegungsidee ins motorische Gedächtnis über und dein Pferd tritt in Zukunft auch beim Reiten stärker unter. Verstärken kannst du den Effekt, indem du ein Körperband verwendest oder dein Pferd gezielt berührst. Auf diese Weise kannst du auch alte, erlernte

Gezielt eingesetzte sensorische Reize können zu einer Verbesserung des motorischen Outputs beitragen. Foto © Andrea Zachrau

Das propriozeptive System: die Eigenwahrnehmung

Propriozeption, auch Propriozeption, ist die Wahrnehmung von Reizen, die aus dem Inneren des Körpers kommen. Das Wort Propriozeption setzt sich zusammen aus den lateinischen Begriffen *proprius* (eigen) und *recipere* (aufnehmen). Das dazugehörige Sinnessystem ist das propriozeptive System, die Eigenwahrnehmung. Die wahrgenommenen Reize werden als propriozeptive Reize bezeichnet.

Propriozeptive Reize stehen im Gegensatz zu exterozeptiven Reizen, die von außen kommen. Auch Tiefenwahrnehmung oder Tiefensensibilität sind verbreitete, synonyme Bezeichnungen für das propriozeptive System. Eine andere Bezeichnung ist Kinästhesie, was so viel bedeutet wie das Wahrnehmen der Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnisse der eigenen Bewegung.

Stellungssinn

Der Stellungssinn vermittelt die Information der Körperhaltung im Raum. Auch mit geschlossenen Augen und ohne hinzusehen kann sich das Gehirn die Lage der einzelnen Gliedmaßen und die Stellung der Gelenke zueinander vergegenwärtigen.

Bewegungssinn

Der Bewegungssinn nimmt die Änderung einer Gelenkstellung wahr, und zwar die Veränderung sowohl der Richtung als auch der Geschwindigkeit. Beim Bewegungssinn geht es also nicht um die Fortbewegung an sich, sondern um die Wahrnehmung der Bewegung einzelner Gliedmaßen ohne visuelle Kontrolle. Dabei können Winkeländerungen an Gelenken, die körperfern sind (Karpalgelenk, Hüftgelenk), deutlicher wahrgenommen werden als an körpernahen Gelenken wie den Wirbelgelenken.¹³

Übung zur Selbsterfahrung

Um die vier Teilbereiche der Propriozeption selbst nachempfinden zu können, kann dir die folgende Übung helfen: Schließ deine Augen und führe deine Zeigefinger vor der Nase zusammen.

Auch mit geschlossenen Augen weißt du, wie die Haltung deiner Arme und Hände ist (Stellungssinn), wie viel Kraft für die Bewegung erforderlich ist (Kraftsinn), wie und wohin sich deine Arme bewegen (Bewegungssinn), und du nimmst deine Muskelspannung in den Armen wahr (Spannungssinn).



Foto: Claudia Abeling

Kraftsinn

Der Kraftsinn ermöglicht es abzuschätzen, wie viel Muskelkraft erforderlich ist, um eine Bewegung auszuführen und Zug und Druck zu koordinieren oder um gegen Widerstand wie die Schwerkraft, Wasser oder Ähnliches eine Gelenkstellung einzunehmen. Je besser der Kraftsinn funktioniert, desto leichter ist die Bewegung. Bei Pferden kannst du dies oft gut hören: Je mehr Kraft sie brauchen, um eine Bewegung auszuführen, desto lauter bewegen sie sich auch.

Spannungssinn

Der Spannungssinn informiert über den Spannungszustand eines Muskels und ist eine Voraussetzung für eine bewusste Beeinflussung der Muskelspannung. Die propriozeptive Wahrnehmung erfolgt in der Regel unbewusst. Mithilfe des Spannungssinns kann aber aktiv eine Muskelentspannung herbeigeführt werden, wie es zum Beispiel bei Entspannungsübungen der Fall ist.

Propriozeption ist wichtig für eine koordinierte Körperbewegung. Für jede Bewegung wird im Trainingsverlauf ein neues neuronales Modell gebildet, das Informationen darüber enthält, wie sich die Bewegung anfühlt. Jede noch so kleinste Veränderung der Aktivität stellt wiederum eine neue Herausforderung dar und erfordert eine Anpassung des neuronalen Modells.¹⁴ Aus diesem Grund kann das Sensomotoriktraining mit neuen und vielleicht zunächst ungewöhnlichen Übungen und der Kombination von Übungen mit ungewohnten Reizen dazu beitragen, Bewegungen, die im

klassischen Training eine Rolle spielen, wie das Laufen auf gebogener Linie, Seitengänge oder das Anreiten von Hindernissen, zu verbessern.

Die propriozeptiven Reize werden von den Propriozeptoren wahrgenommen. Diese befinden sich vor allem in den Muskeln, Faszien, Sehnen und Gelenken. Dabei wird unterschieden zwischen echten Propriozeptoren wie der Muskelspindel und dem Golgi-Sehnen-Organ und Mechanorezeptoren, die zwar zur Propriozeption beitragen, allerdings dem taktilen System (Tastsinn) angehören.

Muskelspindel

In jedem Muskel befinden sich Muskelspindeln. Hierbei handelt es sich um Dehnungsrezeptoren. Sie liegen parallel zu den für die Kraftentwicklung zuständigen Muskelfasern und sind über bindegewebsartige Strukturen mit diesen verbunden. Auf diese Weise registrieren die Muskelspindeln die Längenveränderung der Muskelfasern und damit den Dehnungs- und Spannungszustand des Muskels. Über schnell leitende Nervenfasern geben sie diese Informationen ans Rückenmark weiter. Die Informationen der Muskelspindeln spielen eine wichtige Rolle bei der kontrollierten Kraftentwicklung des Muskels. Die Rückmeldungen der Muskelspindeln wirken monosynaptisch und hemmen den jeweiligen Antagonisten.

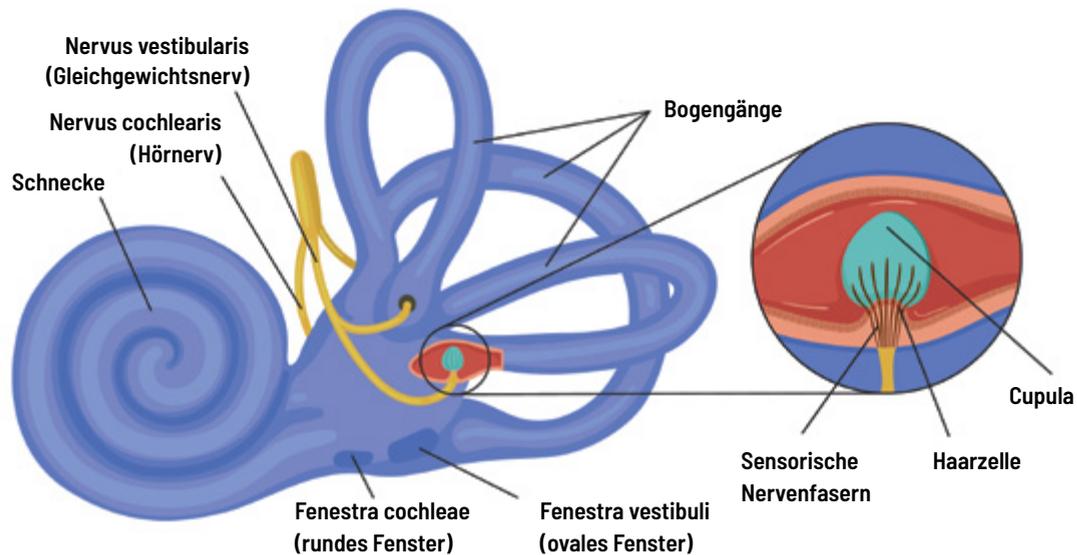
Golgi-Sehnenorgane (Sehnen-spindel)

Die zweiten Propriozeptoren sind die Golgi-Sehnenorgane, die auch als Sehnen-spindel

¹³ Vgl. Häfelinger, Ulla & Schuba, Violetta: Koordinationstherapie. Propriozeptives Training. Meyer & Meyer Verlag, 4. Ed. 2002, S. 39

¹⁴ Vgl. Fisher, Anne G. / Murray, Elizabeth A. / Bundy, Anita C.: Sensorische Integrationstherapie. Therapie und Praxis. Berlin, Heidelberg, Springer Verlag, 1998, S. 91

VESTIBULARSYSTEM



Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr und bildet eine anatomische Einheit mit dem Hörorgan.

Foto © Shutterstock/ Bulgakova Christina

Hufes weniger gut. Der Körper produziert kein festes Horn und der Huf wird weicher – dies hast du sicherlich in Zeiten von viel Regen schon erlebt. Ist der Boden dagegen eher hart, weitet sich der Huf beim Aufsetzen viel mehr. Die Lederhäute nutzen diese Informationen und produzieren hartes und widerstandsfähiges Horn. Darüber hinaus liefert der Huf Informationen über Unebenheiten des Bodens wie zum Beispiel kleine Steinchen. Zum einen wird der Stein unter der Hufsohle wahrgenommen, zum anderen wird die beim Auftreten auf den Stein im Vergleich zum Auftreten auf den planen Boden veränderte Gelenkstellung registriert. Das Gehirn kann die Körperbewegungen diesen Unebenheiten anpassen, indem die Gelenke entsprechend stabilisiert werden und die Körperbalance gewahrt wird.

Nicht umsonst heißt es: Die Haltung beginnt bei den Füßen.

Das taktile System des Pferdes spielt auch eine wichtige Rolle bei der aktiven Erkundung der Umwelt. Hierbei findet zum Zwecke des Erkundens ein aktives Berühren von zum Beispiel Gegenständen statt, um Informationen über den Gegenstand an sich zu erlangen und Informationen darüber, was dieser Gegenstand kann. Wir Menschen würden den Gegenstand in die Hand nehmen und herausfinden, wie er sich anfühlt: warm, kalt, rau, glatt usw. Pferde nutzen hierfür einerseits ihre Hufe – wenn ein Pferd das erste Mal Mattraining machen darf, wird es immer erst mit einem seiner Hufe die Matte ertasten. Es wird drauf stapfen und scharren und auf diese Weise erkunden, um was für einen Untergrund es sich handelt und ob dieser

Untergrund sicher und stabil ist. Die eigentliche Oberfläche nimmt es mit seinem taktilen System wahr. Ob der Boden hart oder weich ist, kann nicht allein mit dem Tastsinn wahrgenommen werden, hierfür ist auch die propriozeptive Wahrnehmung gefragt.

Die Informationen, die von den Sensoren und Rezeptoren des taktilen Systems wahrgenommen und anschließend verarbeitet werden, geben deinem Pferd aber nicht nur ein Bild seiner Umwelt, sondern zeigen ihm auch seine Körpergrenzen auf. Sie geben damit eine Antwort auf die relevante Frage: Wo fange ich an und wo höre ich auf?

In der Praxis erlebe ich häufig Pferde, die vermeintlich vergessen haben, dass sie auch noch eine Hinterhand haben. Dies ist jetzt sehr salopp ausgedrückt, denn natürlich wird die Hinterhand nicht wirklich vergessen. Dennoch wirkt es oft so, denn diese Pferde treten nicht aktiv unter den Schwerpunkt und laufen mit festgehaltener Rückenmuskulatur auf der Vorhand. Wenn ich diese Pferde rausnehme aus ihrem bisherigen Training und ihnen Übungen gebe, bei denen sie ihren Körper gezielt einsetzen müssen und ihre Hinterhand bewusst wahrnehmen können, verändert sich das Bild. Die Pferde entwickeln nach nur wenigen Trainingseinheiten von selbst und ohne Zwang die Bewegungsidee des „Tretens unter den Schwerpunkt“.

Das vestibuläre System: der Gleichgewichtssinn

Jeder Mensch und jedes Tier muss sich mit der Erdanziehungskraft und der Bodenbeschaffenheit auseinandersetzen. Die notwendigen Voraussetzungen hierfür liefert der Gleichgewichtssinn, das vestibuläre System. Der Gleichgewichtssinn ist zuständig

für die Aufrechterhaltung des Körpers und die räumliche Orientierung. Zudem trägt er dazu bei, Beschleunigungen und Drehbewegungen wahrzunehmen und den Körper durch entsprechende Muskelaktivierung angemessen reagieren zu lassen, um die Stabilität zu wahren.

Zu den vestibulären Reizen zählen Schwerkraft, Linearbeschleunigung und Winkelbeschleunigung. Sie werden vom Vestibularorgan wahrgenommen. Das Vestibularorgan, das auf Schwerkraft, Lage- und Haltungsveränderungen des Körpers reagiert, befindet sich im Innenohr und bildet eine anatomische Einheit mit dem Hörorgan. Die Bezeichnung vestibular kommt daher, dass es im sogenannten Vorhof (lat. = vestibulum) des Innenohrs liegt. Das Innenohr wird als Labyrinth bezeichnet. Es handelt sich um ein mit Flüssigkeit gefülltes System mit Gängen und Hohlräumen und besteht aus einem knöchernen und einem häutigen Labyrinth. Ebenfalls zum Vestibularorgan gehören der Otolithenapparat mit den Makulaorganen Sakkulus und Utrikulus, die für das Wahrnehmen von Schwerkraft und Linearbeschleunigung zuständig sind, und die drei Bogengänge, die rechtwinklig zueinander stehen und so die drei Ebenen des Raumes repräsentieren. Die Bogengänge nehmen Drehbeschleunigungen des Kopfes wahr. Das Vestibularorgan spricht nicht auf die Bewegung an sich an, sondern auf Geschwindigkeitsänderungen, die dazu führen, dass die Flüssigkeit in Schwung kommt und dabei der Druck auf die Sinneszellen, die wie Haare aussehen und Zilien heißen, verändert wird. Das bedeutet, dass keine gleichmäßigen Geschwindigkeiten wahrgenommen werden, sondern lediglich Geschwindigkeits- und Richtungsveränderungen.

Um dies nachvollziehen zu können, stell dir vor, wie es ist, wenn du im Zug sitzt und

Schon einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag einbinden lassen, können Koordination und Körperwahrnehmung verbessern. Foto © Andrea Zachrau



4

SENSOMOTORIK- TRAINING IN DER PRAXIS

Beim Sensomotoriktraining geht es darum, mithilfe von Reizen Sinneserfahrungen zu sammeln, die den Gleichgewichtssinn, die Eigenwahrnehmung und die taktile Wahrnehmung ansprechen und die Koordination – zwischen den einzelnen Muskeln und innerhalb eines Muskels – verbessern. Durch eine vermehrte Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die reflektorisch für Stabilität sorgt, entsteht mehr Stabilität, was am Ende zu mehr Bewegungssicherheit führen und so die Bewegungskompetenz und die Bewegungsqualität deines Pferdes verbessern kann. Gehst du mit deinem Pferd beispielsweise über einen instabilen Untergrund, erfordert dies ein anderes Haltungs- und Bewegungsprogramm als gewohnt. Auf diese neuen Reize muss eine angepasste muskuläre Reaktion erfolgen. Das führt zu einer Veränderung von Anspannungs-, Haltungs- und Bewegungsmustern. Diese neuen Bewegungsmuster, die dein Pferd durch die ungewohnten Reize erlernt, helfen dem Gehirn dabei, Bewegun-

gen und Körperhaltungen insgesamt zu ökonomisieren und damit zu verbessern.

Statisches und dynamisches Gleichgewicht

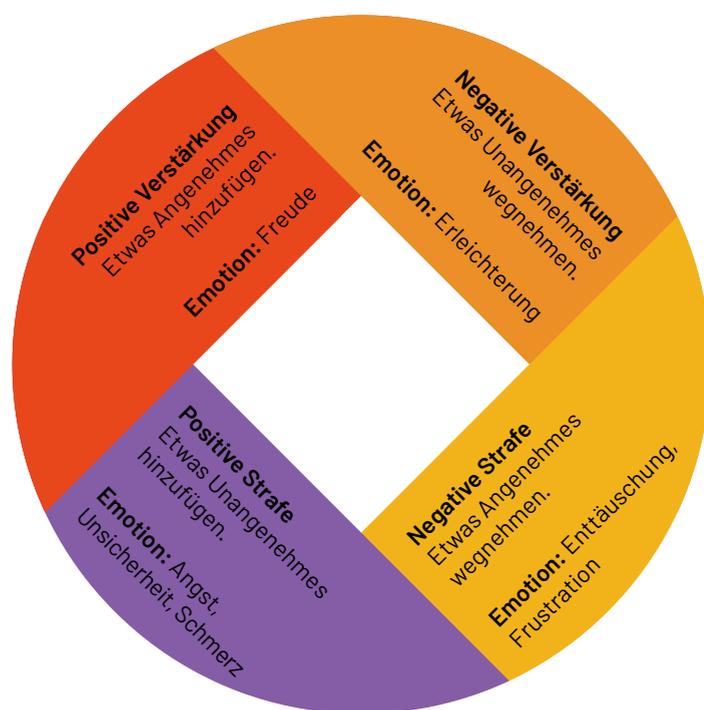
Sprechen wir darüber, das Gleichgewicht und die Balance zu wahren, müssen wir unterscheiden zwischen statischem und dynamischem Gleichgewicht. Das statische Gleichgewicht, das auch als statische posturale Kontrolle bezeichnet wird, ist ein ortsgebundenes Gleichgewicht im Stand. Hierbei geht es darum, den Körper auf der ihm zur Verfügung stehenden Unterstützungsfläche auszubalancieren. Die Unterstützungsfläche erhältst du, wenn du die vier Hufe deines Pferdes miteinander verbindest. Je kleiner die Unterstützungsfläche und je instabiler der Untergrund, desto schwieriger ist es, das Gleichgewicht zu halten. Die rechteckige Unterstützungsfläche des Pferdes erscheint

maßgeblich beeinflussen kannst. Dabei gibt es vier Möglichkeiten, die sogenannten Lernquadranten:

- 1. Positive Verstärkung.** Auf das Verhalten folgt eine angenehme Konsequenz (z. B. Futterlob): Das Verhalten wird häufiger gezeigt.
- 2. Negative Verstärkung.** Durch das gezeigte Verhalten wird etwas Unangenehmes beendet (z. B. eine treibende Hilfe): Das Verhalten wird häufiger gezeigt.
- 3. Positive Strafe.** Auf das Verhalten folgt etwas Unangenehmes (z. B. Gertenschlag): Das Verhalten wird weniger.
- 4. Negative Strafe.** Auf das Verhalten wird etwas Angenehmes vorenthalten (z. B. Futter): Das Verhalten wird weniger.

Positiv und negativ haben in diesem Zusammenhang erst einmal nichts mit gut oder schlecht im Sinne unserer menschlichen Wertvorstellung zu tun. Vielmehr handelt es sich um mathematische Größen: hinzufügen (+/positiv) und entfernen (-/negativ).

Mit dem Wissen um die Lerngesetze hast du die Möglichkeit, dein Training sinnvoll und gut strukturiert zu gestalten und bei möglichen Problemen gezielter eine Lösung zu finden. Die richtige Konsequenz (Belohnung oder Strafe) im richtigen Moment entscheidet darüber, ob ein Verhalten wieder gezeigt wird oder nicht. Wichtig ist hierbei dein Timing – und dabei ist es egal, ob du klassisch mit negativer Verstärkung und vorwärtstreibender Gerte oder Schenkeldruck trainierst oder ob du mit positiver Verstär-



kung und Futterlob arbeitest. Nur wenn die Konsequenz unmittelbar auf das gezeigte Verhalten folgt, kann dein Pferd beides miteinander verknüpfen. Dies möchte ich dir am Beispiel Spanischer Schritt erläutern: Wenn du dein Pferd durch ein Touchieren mit der Gerte dazu bringst, sein Bein zu heben und den Spanischen Schritt zu zeigen, ist nicht das Leckerli, das du im Anschluss fütterst, die Konsequenz auf das Verhalten, sondern das Beenden des Reizes (Gertentouchierung). Diese Konsequenz folgt unmittelbar auf das gezeigte Verhalten, das Leckerli folgt erst später. Du hast hier also mit negativer Verstärkung gearbeitet. Würdest du deinem Pferd dagegen mithilfe eines Targets, eines Wortes oder deiner Körpersprache und damit ohne das Hinzufügen eines unangenehmen Reizes, auf den es reagiert, beibringen, aktiv sein Vorderbein zu heben, und dieses Verhalten mit einem Leckerli belohnen, wäre der Keks die angenehme Konsequenz und dein Pferd wird das Verhalten häufiger zeigen, weil es sich gelohnt hat.

Mit welcher Lernmethode du dein Pferd trainieren möchtest, ist deine individuelle Entscheidung. Was sich aufgrund der von dir gewählten Lernmethode unterscheidet, ist die Motivation deines Pferdes im Training. Der Aspekt der Motivation spielt eine wichtige Rolle in Bezug auf das Sensomotoriktraining und den Prozess der Wahrnehmungsverarbeitung. Denn wenn dein Pferd bei der Durchführung der Übungen Freude empfindet, kann dies den Prozess der Informationsverarbeitung verbessern³¹ und dein Pferd in die Lage bringen, neue Verhaltensweisen und Bewegungen sinnvoll einzusetzen.

Leider können unsere Pferde uns nicht verbal antworten, wenn wir sie fragen, wie es

ihnen beim Durchführen der Übungen geht, und verbale Erklärungen, warum sie eine Übung absolvieren sollen und wie sie davon profitieren können, verstehen sie leider nicht. Wir können sie also nicht mit Argumenten überzeugen und motivieren, bestimmte Übungen zu absolvieren, Bewegungen auszuführen und neue Bewegungsmuster zu entdecken. Dazu müssen wir andere Wege finden.

Pferde im Training motivieren

Wie also motiviere ich mein Pferd im Training und steigere seine Handlungsbereitschaft? Um dies zu beantworten, möchte ich mit dir einen kurzen Blick auf die Möglichkeiten der Motivation insgesamt werfen: Motivation kann von internen und externen Faktoren gesteuert werden. Ein extrinsischer Motivator ist beispielsweise Futterlob, wie du es beim Training mit positiver Verstärkung einsetzt.

Ein intrinsischer Motivator kann neben hormonellen Abläufen wie der Rosse beispielsweise, auch Hunger oder eine bereits gemachte angenehme Erfahrung sein. Belohnungen können die Motivation deines Pferdes erhöhen. Das ist wie bei uns Menschen: Wenn wir wissen, wofür sich die Anstrengung lohnt, sind wir motivierter bei der Sache. Als Belohnung für dein Pferd eignen sich vor allem die Dinge, die seine primären Bedürfnisse erfüllen. Zu den primären Bedürfnissen eines Pferdes gehören zum Beispiel Aufmerksamkeit, Zuwendung und Futter. Insbesondere das Training mit Futterlob kann die Motivation und somit die Lernbereitschaft deines Pferdes enorm ver-

³¹ Vgl. Fisher, Anne G. / Murray, Elizabeth A. / Bundy, Anita C.: Sensorische Integrationstherapie. Therapie und Praxis. Berlin, Heidelberg, Springer Verlag, 1998, S. 66 ff.



Wippentraining ist ein Ganzkörpertraining: Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt und die Koordination verbessert. Fotos © Andrea Zachrau

lösen dort Verspannungen und haben so einen entspannenden Effekt.

Ganz gleich, ob du eine Trailwippe nimmst oder eine Kufenwippe – wichtig ist, dass die Wippe ausreichend Stabilität besitzt und nicht kaputtgeht, wenn dein Pferd mit seinem gesamten Gewicht draufsteht. Insbesondere günstige Eigenbauten sind häufig weder besonders stabil noch feuchtigkeitsresistent. Eine Wippe, die du für das Training mit einem Pferd benutzen möchtest, sollte beides sein, damit du ein sicheres Trainingstool hast.

So positiv die Effekte des Wippens auch sind, so gibt es dennoch Situationen, in denen du auf das Wippen mit deinem Pferd verzichten solltest. Hierzu gehören sämtliche entzündliche Prozesse im Bereich des Bewegungsapparates, ein akuter Sehnen Schaden und andere Beeinträchtigungen im Bereich der Gliedmaßen. Solltest du dir unsicher sein, halte vor dem Training Rücksprache mit deinem Tierarzt. Hast du ein hypermobiles Pferd, solltest du das Wippentraining sehr behutsam und kleinschrittig angehen, um deinem Pferd die Chance zu geben, ausreichend Stabilität für das Wippen entwickeln zu können.

Ganzkörperwippe

Beim Wippen werden schwerpunktmäßig der Gleichgewichtssinn und die Eigenwahrnehmung angesprochen, schließlich reagiert dein Pferd mit Bewegung (Muskelarbeit) auf vestibuläre Reize.

Dein Pferd lernt aber nicht nur, wie es sich auf einer instabilen Fläche ausbalanciert, es lernt auch, dass sein großer Körper auf einer

kleinen, begrenzten Fläche Platz findet (Raum-Lage-Wahrnehmung, Orientierungsfähigkeit). Eine der größten Herausforderungen für die allermeisten Pferde, mit denen ich bisher gearbeitet habe, ist das Stehen auf der kleinen Fläche – und dies unabhängig von der Instabilität. Je kleiner die Unterstützungsfläche, also je kleiner die Wippe, desto besser muss sich dein Pferd ausbalancieren und mit seinem Schwerpunkt spielen können. Kommt dann auch noch Instabilität hinzu, steigt der Stressfaktor. Aus diesem Grund sollte das Wippentraining gründlich vorbereitet werden.

Die Wippe kannst du auf zwei unterschiedliche Arten einsetzen: als passives Trainingstool und als aktives Trainingstool.

Ist die Wippe ein passives Trainingstool, steht dein Pferd auf der instabilen Fläche, die du selbst mit einem Fuß oder deinem ganzen Körper in Bewegung setzt. Dein Pferd reagiert hierbei auf die von außen einwirkenden, nicht vorhersehbaren vestibulären Reize, indem es sich entsprechend stabilisiert, um stabil stehen bleiben zu können. Diese Übung ist vor allem für Pferde hilfreich, die Probleme haben, mit dem Anhänger zu fahren, denn das passive Wippen simuliert quasi das Fahren im Pferdeanhänger, wobei die Pferde auch permanent und adäquat auf die vielen vestibulären Reize reagieren und ihr Gleichgewicht halten und wiederherstellen müssen.

Setzt du die Wippe als aktives Trainingstool ein, bringt dein Pferd sie selbst mit seinem (stehenden) Körper in Bewegung. Auch hier entstehen starke vestibuläre Reize. Diese sind für dein Pferd aber vorhersehbarer, weil es sie selbst erzeugt. Wenn du die Wippe als aktives Trainingsgerät einsetzt und dein Pferd gelernt hat, die Wippe selbst zu bewegen, hast du einen fantastischen Effekt in Sachen Körpergefühl, Balance und Muskelkräftigung.



Mehr Koordination, Balance und Körpergefühl

Balance und Stabilität sind elementar für einen guten und gesunden Bewegungsablauf des Pferdes. Je ausbalancierter und stabiler ein Pferd ist, desto koordinierter und kontrollierter kann es sich bewegen. Dies trägt nicht nur zu einer besseren Bewegungsqualität des Pferdes bei, sondern verringert auch sein Verletzungsrisiko. Vielen Pferden fehlt es jedoch an der notwendigen Balance. Sie haben nicht gelernt, ihre Hinterhand adäquat einzusetzen und neigen daher dazu, alles mit der Vorhand „zu stemmen“. Hier setzt das Sensomotoriktraining an: Mit Übungen, die die Sinne des Pferdes und sein Nervensystem ansprechen, kann es dazu beitragen, Koordination und Körpergefühl zu verbessern. Die dadurch entstehende Balance ist nachhaltige Grundlage für das gesamte Training und die Gesunderhaltung des Pferdes.

Aus dem Inhalt

- Was ist Sensomotoriktraining und wie kann mein Pferd davon profitieren?
- Sensomotoriktraining zur Verbesserung von Balance und Stabilität
- Sensorische Informationen als Bewegungsgrundlage
- Das Nervensystem
- Die Basissinne
- Übergänge, Tritte verlängern, Hinterhand aktivieren: It's all about Koordination!
- Sensomotoriktraining in der Praxis

DIE AUTORIN

Karolina Kardel ist Pferdeergotherapeutin nach PFERGO-Pferdeergotherapie®, Physio-Riding®-Coach und Pferdefachjournalistin. Aus ihrer Arbeit als Pferdeergotherapeutin und Physio-Riding®-Coach heraus hat sie ihren individuellen Trainings-schwerpunkt entwickelt: das Sensomotoriktraining für Pferde, das für eine Verbesserung von Balance und Stabilität sorgt und dadurch Koordination, Körperwahrnehmung und Bewegung des Pferdes verbessert. Karolina Kardel gibt Kurse und vermittelt auf ihrer Website sowie im gleichnamigen Podcast umfangreiches Wissen für Pferdebesitzer.

www.360gradpferd.de

DIESES BUCH wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen Co₂-neutral gedruckt!



www.cadm0s.de | www.avbuch.at