

## Equikineti<sup>®</sup>-Zutaten-Liste

Wenn man sie erst einmal beherrscht, sehen viele durchaus komplexe Lektionen geradezu spielerisch und einfach aus – beispielsweise der fliegende Galoppwechsel.

Um dem Pferd und seinem Menschen Aufgaben erfolgreich und nachvollziehbar zu vermitteln, bevorzuge ich, diese in ihre Einzelteile zu zerlegen und erst später erneut zusammen zu setzen.

Dabei habe ich während meiner Tätigkeit als Blau-Gelb-Trainerin eine Sache schon oft erlebt: Es wurde mir ganz stolz berichtet, dass das Pferd mittels Equikineti<sup>®</sup> gearbeitet wird. Was mir dann allerdings präsentiert wurde, entsprach eher selten der von Michael Geitner entwickelten Trainingsform.

Daher möchte ich an dem Beispiel dieser Methode gerne erklären, wie Ihr Eurem Pferd das Lernen erleichtern und Inhalte mundgerecht aufbereiten könnt. Zunächst eine kurze Beschreibung: *Die Equikineti<sup>®</sup> ist ein **Intervall-Training** für Pferde zwecks **Muskelaufbau und Geraderichtung**. Das Pferd wird dabei in **Stellung/Biegung** in einer **Quadratvolte** mit einem Durchmesser von ca. 8m im **fleißigen Schritt oder langsamen Trab** mittels **Zweihandtechnik begleitend longiert**. Innerhalb der Trainingseinheit ist regelmäßig die **Hand zu wechseln**, ohne dass man selbst dabei ausweichen muss.*

Bei allen Einzelteilen und auch dem „Gesamtkunstwerk“ kann es für einen selbst hilfreich sein, zunächst von Mensch zu Mensch zu üben. Dadurch kommt man selbst ins Fühlen und erhält verbal Feedback zu seinen Handlungen. So gewinnt man größere Klarheit über seine Körpersignale, bevor man dem Pferd die Übung vermitteln möchte.

### 1. Stellung/Biegung

Hierbei empfiehlt sich die Zuhilfenahme der Bande, um zunächst statt auf gebogener Linie auf gerader Linie zu üben. Dabei z.B. immer an der langen Seite mit feiner elastischer Verbindung zum Kappzaum arbeiten und an der kurzen das Pferd sich kurz ohne Kontakt mit geradem Hals und Körper entspannen lassen. Bitte beide Hände gleich viele Runden. Zum leichteren Verständnis auf der für das Pferd einfacheren Seite beginnen.

### 2. Begleitend

Ihr geht bitte mit den Fußspitzen nach vorne auf einer kleineren Volte als das Pferd ohne dabei überzutreten.

### 3. Quadratvolte

Um Vertrauen zum blau-gelben Arbeitsplatz zu vermitteln, hilft es, die QV in einer Ecke (jene ohne Gespenst) aufzubauen und das Pferd ohne Stellung und Zeitsystem auf beiden Händen entspannt hindurch zu begleiten.

#### 4. Zweihandtechnik

Um die empfindliche Nase zu schonen, erfolgt das Nachlassen und Verkürzen immer hinter der Hand, von der aus die Longe zum Pferd führt. Auch das kann man gut zu zweit und ohne pferdische Beteiligung üben. Dafür wird die Longe mit Anlehnung zum Pferd immer in der Hand gehalten, auf welcher das Pferd läuft und der Rest der Longe und ggf. die Gerte in der anderen. Auch die Koordination wie Ihr das Material in Euren Händen tauscht, sollte sitzen, bevor es ans Pferd geht.

#### 5. Handwechsel

Hier sind viele Pferd-Reiter-Paare oft schon aufeinander eingespielt. Damit die Ausführung später auch schön flüssig wird, kann es hilfreich sein, zunächst Achten an der kurzen Seite zu longieren. Der Laufweg ist dabei von der kurzen Seite durch die Ecke zur langen und dann ein Kehrt im Bogen zurück zur kurzen Seite.

In der QV kann es hilfreich sein, sich als optische Hilfe Mini-Pylonen an die Mitte jeder inneren Dualgasse zu platzieren – als Anhaltspunkt für den eigenen Laufweg beim Handwechsel. Man kürzt dadurch quasi ab und überholt das Pferd. Folglich ist der Raum nur noch nach innen offen und man dreht fast automatisch in die neue Richtung.

Falls Ihr lieber in der Mitte seid und das Pferd auf Euch zu und UM EUCH RUM gehen soll, übt Ihr gleichzeitig, Eure Position zu behaupten.

Was Euch Sicherheit geben wird - bevor Ihr den Handwechsel einleitet, solltet Ihr die Longe und Gerte bereits in Euren Händen getauscht haben, um schon für die neue Laufrichtung ausgerichtet zu sein.

#### 6. Intervall-Training mit Timer

Die Ponys verstehen normalerweise blitzschnell, dass das Piepsen eine willkommene Verschnaufspause bedeutet. Wenn der Rest gut beherrscht wird, bedarf es keiner separaten Vermittlung. Solltet Ihr allerdings ein eher schwer zu motivierendes Pferd haben und Euch nur aufs Tempo konzentrieren wollen, dann könnt Ihr die Arbeits- und Pausenphasen auch erstmal ohne Stellung und Kontakt üben.

Sobald Ihr die einzelnen Bausteine stressfrei und zügig ausführen könnt, fällt deren Kombination umso leichter. Sämtliche Möglichkeiten, das Training noch anspruchsvoller zu gestalten (Arbeitsintervall verlängern, mehr Intervalle, Pause verkürzen, Quergasse hinzufügen, Gangart, Tempo, etc.) findet Ihr in der Gruppe

<https://www.facebook.com/groups/1036383666389816/>

Weil das Dekonstruieren von komplexen Übungen auch für andere Lektionen hilfreich ist, macht es Sinn zu reflektieren, welche Schritte vorschaltbar und einzeln erlernbar sind. Es würde mich daher von Herzen freuen, wenn Ihr dieses Prinzip bei der Ausbildung Eurer Pferde immer wieder aufs Neue entdeckt.