

## Duales Training in blau und gelb von Karen Diehn

Das Gewirr aus blauen und gelben Hütchen und Schläuchen auf dem Reitplatz wirkt wie ein bunter Spielparcours für Hunde. Was Trainerin Birke Zippel zum Training aufbaut, ist aber nicht für Pfiffi und seinen Kollegen gedacht. Vielmehr sollen damit zwei Islandpferde dual-aktiviert werden. Als Ganzkörpertraining mit integriertem „Gehirnjogging“.

Das spielerisch wirkende Training im blau-gelben Parcours ist auf maximal 25 Minuten ausgelegt und soll einiges bewirken können. „Das Pferd lernt durch die Dual-Aktivierung, schneller zwischen linker und rechter hin- und her Gehirnhälfte zu schalten, es wird konzentrierter, tritt mehr unter den Schwerpunkt und läuft balancierter“, erklärt Birke Zippel. Die Pferde bekämen eine bessere Körperwahrnehmung und diese ermögliche es, die Beine koordinierter einzusetzen und die Gänge gezielter abzurufen. „Dual-aktivierte Pferde werden muskulär kräftiger, gerade gerichteter und koordinierter, was unter anderem dem Tölt zugutekommen kann.“

Die Besitzerin der beiden Kandidaten, eine Freizeitreiterin mit reichlich Erfahrung im Longieren und Reiten, lässt sich von Birke Zippel in Dual-Aktivierung unterrichten, um damit eine Ergänzung zum herkömmlichen Gelände- und Dressurtraining zu haben. Bei Sólskin, einem eher steifen

Fünfgänger mit Taktproblemen und Passtendenz, stellen sich bereits erste Erfolge ein. „Er biegt sich jetzt besser, der Takt im Trab ist stabil, er dehnt sich immer wieder vorwärts-abwärts und tritt aktiver mit der Hinterhand unter“, resümiert Birke Zippel. Sólskins Besitzerin, die die Methode „einfach zu lernen und erstaunlich effektiv“ findet, will das Erreichte jetzt unter dem Sattel weiter ausbauen.

Die weichen Schläuche und Hütchen machen es möglich, ganz verschiedene Figuren



Trainerin Birke Zippel beim Fahnen-Training mit Sólskin.

aufzubauen, so dass die Vierbeiner abwechslungsreich und mit unterschiedlichen Trainingseffekten gearbeitet werden können. Für ein „Bauch-Beine-Po-Training“ können die Pferde zum Beispiel auf der Quadratvolte und im Stangendreieck gearbeitet werden.

„Alte Hasen“ in den blau-gelben Gassen sind Faxi und Fengur, die Reitpferde von Töltknoten-Initiatorin Barbara Schnabel. Für die beiden Wallache gehört Dual-Aktivierung seit 2005 zum Trainingsplan. Dadurch habe sich, berichtet die Pferdehalterin, der Schritt ihrer Vierbeiner verbessert, sie würden mehr untertreten, im Trab besser vorwärts-abwärts gehen und sich weniger verwerfen. Mit ihrem

„Jungspund“ Eitill begann Barbara zunächst mit dem sogenannten Fahnen-Training und ist mit dem Fuchswallach nun beim Longieren angekommen. „Im Schritt ging er nach zwei Einheiten



Die Arbeit im blau-gelben Stangendreieck lässt sich gut und abwechslungsreich variieren.

in sehr schöner Dehnungshaltung durch die Stangen.“ Beim Reiten werden die Gassen zum Beispiels als variable Anhalts- oder Begrenzungspunkte genutzt: „Ich reite durch eine gelegte Langgasse, mache dann große Links- und Rechtsvolten, abwechselnd und mal zwei links, eine rechts ...“



Das Einfädeln in die Gassen erfordert etwas Übung, selbst wenn man klassisches Longieren gut beherrscht.

Bis nach Amrum haben sich die positiven Effekte der Dual-Aktivierung bereits herumgesprochen, auch wenn es auf der Nordseeinsel keinen Unterricht gibt. Aber per Buch und DVD lässt sich die Methode ebenfalls erlernen. Die beiden Amrumer Stuten Gola und Skella, die außerdem auf dem Platz und im Gelände geritten werden, werden von ihrer Besitzerin immer wieder dual-aktiviert. Das Ergebnis des Trainings sieht die Besitzerin vor allem in einem elastischeren Rücken und besserer Koordination. Der junge Wallach Bångsi sei wesentlich gelassener

und ausgeglichener geworden: „Es muss an den blauen und gelben Farben liegen und an den Reizen,“ da ist sich die Pferdehalterin von der Insel sicher, denn sie habe vorher bereits über normale Cavaletti-Stangen longiert und solche Erfolge nicht erzielen können. Im Unterricht mit ihren kleinen Reitschülern setzte sie ebenfalls immer wieder die Gassen ein: „In der Langgasse üben die Kinder zum Beispiel das Angaloppieren. Und das klappt damit super!“

Petra Köpcke ist ebenfalls Dual-Aktivierungs Trainerin und kennt diese Effekte: „Vielen Pferden fällt es leichter, ihren Weg auf bestimmten Linien zu finden.“ Außerdem würden die optisch klaren Aufbauten das Verständnis für die Wendung im Gleichgewicht erleichtern. Der Trainerin aus Ammersbek sieht noch einen Vorteil in der Dual-Aktivierung, besonders für Islandpferdereiter: „Je mehr ein Reiter im Verhältnis zu seinem Pferd wiegt, und je länger sein Oberkörper ist, desto leichter beeinflusst er die Balance des Pferdes durch seinen Sitz.“ So würden sich schon kleinste Sitzfehler direkt auf das Pferd auswirken. Weil der Weg durch die Gassen aber sichtbar vorgegeben sei, könne der Reiter sich mehr auf sich konzentrieren und an seiner Balance feilen, ohne sich noch auf Bahnfiguren konzentrieren zu müssen, so die Erfahrung der Petra Köpcke, die darüber hinaus Trainerin B Reiten und Lehrerin für Reiten als Gesundheits- und Präventionssport ist.



Der Rappe achtet genau auf seinen Weg und senkt die Nase vorwärts-abwärts auf dem Hütchen-Zirkel.

Als Trainingsergänzung oder Reha-Maßnahme hat sich die Dual-Aktivierung bei vielen Freizeitreitern bewährt. Doch eines kann sie nicht, das räumt auch Trainerin Birke Zippel ein: Sie ersetzt kein feines, pferdegerechtes Reiten.

Blau-gelbe Gassen und eine gelbes Fähnchen sollen Pferde aktivieren? Wer oder was dahinter steckt, wollte Töltknoten-Autorin Karen Diehn von Trainerin Birke Zippel wissen. Die lizenzierte Dual-Aktivierungs®-Trainerin unterrichtet Schüler im Raum Hamburg und nördlichen Niedersachsen.

**KD: Wer steckt hinter der Dual-Aktivierung und was daran ist „dual“?**

Birke Zippel: Der „Erfinder“ heißt Michael Geitner. Die Trainingsmethode setzt sich aus vielen altbekannten und auch neuen Elementen zusammen. Das Rad wurde also nicht neu erfunden, sondern nur optimiert. Es wird mit zwei unterschiedlichen Farben gearbeitet, um beide Hirnhälften des Pferdes anzusprechen, so dass diese besser miteinander verknüpft werden.

**KD: Warum werden gelb-blaue Schläuche und nicht Stangen oder Cavalletis genommen?**

Birke Zippel: Der Einsatz der Farben blau und gelb ist auf das Farbsehen der Pferde zurückzuführen. Pferde haben im Gegensatz zu uns Menschen nur zwei Farbzapfen in den Augen, daher sehen sie die Farben rot und grün nicht. Die Stangen sind mit Schaumstoff



gefüllt, um die Verletzungsgefahr beim eventuellen Drauftreten zu minimieren.

**KD: Welche Voraussetzungen müssen Pferd und Reiter erfüllen? Muss man klassisch longieren können?**

Birke Zippel: Pferd und Reiter müssen keine bestimmten Voraussetzungen erfüllen. Grundkenntnisse im herkömmlichen Longieren sind hilfreich. Aber nicht alleine der Umgang mit Leine und Peitsche machen den Erfolg aus sondern auch der Einsatz der richtigen Körpersprache.

Die verwendeten Schläuche sind weich und lassen sie neben- und übereinander, ganz nach Bedarf, anordnen.

**KD: Benötigt man ein Round-Pen oder eine Halle? Und welches Zubehör braucht man?**

Birke Zippel: Nein, eine gut gemähte Wiese, die verhältnismäßig ebene und gute Bodenverhältnisse haben sollte, tut es auch. Um Gassen zu bauen, braucht man mindestens zwei blaue und zwei gelbe Schläuche. Wer keine Gassen bauen möchte, kann mit Pylonen oder Kegeln arbeiten. Als Grundausstattung wären je zwölf gelbe und blaue ausreichend. Außerdem braucht man ein gut sitzendes Halfter, eine Longe, eine Longierpeitsche und die Fahne, also eine Gerte an der eine gelbe Plastiktüte befestigt wird.

**KD: Wozu braucht man eine Fahne?**

Birke Zippel: Das Fahnentraining ist das Fundament. Mit diesem Training werden beim Pferd die ersten Impulse für das Hin- und Herschalten zwischen den Hirnhälften gelegt. Dabei lässt sich bereits erkennen, mit welchem Auge das Pferd neue Informationen besser verarbeiten kann.

Text&Fotos: Karen Diehn

© töltknoten.de 2010