

BERND HACKL
KERSTIN RESTER

KOSMOS



MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN
DU UND
DEIN PFERD
— EIN
TEAM!
SEIT 1822

EXTREME TRAIL PARCOURS

VON DER BODENARBEIT ZUM REITEN

BERND HACKL
KERSTIN RESTER

EXTREME TRAIL PARCOURS

VON DER BODENARBEIT ZUM REITEN



KOSMOS



INHALT

Auf in
den Trail!

5 Vorwort

6 Faszination Extreme Trail

9 Was ist Extreme Trail?

12 Extreme Trail als Turniersdisziplin

18 Bevor es in den Trail geht

21 Halfterfähigkeit des Pferdes

26 Die geeignete Ausrüstung beim Reiten

30 Voraussetzungen für das Pferd

40 Voraussetzungen für den Mensch

54 Vorbereitende Übungen für das gerittene Training

64 Anhalten und Rückwärtsrichten ohne Zügel

71 Fühlen lernen der Pferdebeine

73 Ansteuern der einzelnen Beine

82 Lenken und Rückwärtsrichten mit Zügelhilfe

86 Gerittene Basic-Hindernisse

89 Der Einstieg

92 Baumstammkombinationen

94 Bergauf und Bergab

96 Mikado

98 Podeste aus Holz und Stein

101 Cross-Over

102 Two Step und Triple Step

106 Wasserstellen

111 Drehbox und Variationen

114 Treppe

120 Service

122 Nützliche Adressen

124 Zum Weiterlesen

125 Impressum



DAS TEAM VOM GUT HAMMERBERG

Vorwort



Alle Reiter wünschen sich ein trittsicheres und gut ausbalanciertes Pferd, das sie lange gesund tragen kann. Außerdem soll es seinem Reiter vertrauen und mit ihm oder ihr alle Aufgaben bewältigen. Dafür muss ein Pferd ausgebildet und trainiert werden, und das Training an Extreme Trail Hindernissen ist eine wunderbare Ergänzung zur herkömmlichen Arbeit. Gerade das Verlassen der Ebene im vielen Bergauf und Bergab im Gelände sowie an Stufenkombinationen trainiert erfolgreich Muskelpartien, die für ein Reitpferd unerlässlich sind. Tiefenmuskulatur arbeitet sehr effektiv an schmalen und beweglichen Hindernissen und erhöht die Fähigkeit, sich sicher in unwegsamem Gelände zu bewegen. Nicht zu unterschätzen ist natürlich auch der Spaßfaktor für Mensch und Tier, wenn ein vielleicht sonst eintöniges Training durch die abwechslungsreichen Aufgaben aufgelockert wird.

Die Arbeit an der Hand wurde im Buch „EXTREME TRAIL – extrem nah am Pferd“ des Teams Gut Hammerberg vorgestellt, nun widmen sich Kerstin Rester und Bernd Hackl vor allem dem gerittenen Training. Die erfolgreichen Ausbilder aus Bayern haben die Vorteile des Extreme Trails so zu schätzen gelernt, dass sie sogar eine eigene Trail-Anlage angelegt haben. In diesem Buch soll vorgestellt

werden, wie man geritten an die verschiedenen Hindernisse herangeht, welche Aufgaben für welche Probleme geeignet sind, und wie die Reiter ihre Pferde in der Ausbildung unterstützen können. Natürlich kann ein Buch die Anleitung eines erfahrenen Trainers nicht ersetzen, aber vielleicht macht es neugierig auf diese besondere Art, mit dem Pferd zu arbeiten. Das Training ist für alle Reitweisen und Pferderassen geeignet und vor allem auch bei der Ausbildung von Jungpferden von unschätzbarem Vorteil. Nicht nur, dass das Pferd lernen muss, seinen Reiter sicher und gesund zu tragen, auch so manche Reiter profitieren sehr von der Hindernisarbeit, sei es das Üben von steilem Bergabreiten oder die Erkenntnis, dass wir unseren Pferden manchmal einfach zu wenig zutrauen. Gerade der Zuwachs an gegenseitigem Vertrauen ist eine wichtige Lektion des Extreme Trails. Wir wünschen allen Lesern viel Spaß beim Schmökern sowie neue Erkenntnisse aus den von Kerstin und Bernd vorgestellten Übungen, und möchten uns an dieser Stelle bei beiden ganz herzlich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, nicht nur im Bereich des Extreme Trails, bedanken. Happy Trails!

Euer Team vom Gut Hammerberg:
Katja Brendel, Alex Lippert und Dr. Agnes Bora



FASZINATION EXTREME TRAIL



Gar
Hamm
ENERGY



GUT AUFPASSEN

Beim Extreme Trail muss das Pferd vertrauensvoll und zugleich aufmerksam vorwärtsgehen.

Was ist Extreme Trail?

Unter Extreme Trail wird das Arbeiten mit Pferden an naturnahen Hindernissen vom Boden als auch vom Sattel aus verstanden. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um ein gutes Zusammenspiel zwischen Mensch und Pferd.

Durchqueren von verschiedenen Wasserhindernissen, das Steigen von Treppen, Wenden auf kleinstmöglichem Raum, Balancieren auf Schwebelassen, ebenso wie das Überqueren von Hängebrücken und vieles mehr, steht hier im Fokus. Extreme Trail ist angelehnt an Aufgaben, die im Gelände, zum Beispiel auf einer Ranch beim Suchen und Zusammentreiben der Rinder, ebenso aber bei einer Überquerung der Alpen mit dem Pferd, zu bewältigen sind. Mittlerweile erfreut sich die Arbeit im Extreme Trail Park großer Beliebtheit in Deutschland. Neben Verbänden, die europaweit agieren, wie zum Beispiel die EETA e.V., 1st European Extreme Trail Association e. V. (Adresse siehe Service, Seite 123), gibt es inzwischen viele kleine und auch gro-

ße Extreme-Trail- / Natur-Trail-Parks, wo man den Vorteil der Arbeit an naturnahen Hindernissen vom Boden aus und beim Reiten erkannt hat. Der Sport ist rasse- und reitweisenunabhängig und ist nunmehr auch eine Turniersportart, die sich steigender Nachfrage erfreut. Die Regelwerke können bei den Verbänden eingesehen werden.

Dem Besitzer eines Miniponys ist hier die ernsthafte Arbeit vom Boden aus genauso möglich wie dem Besitzer eines Kaltbluts, da in verschiedenen Schwierigkeitsgraden die Aufgaben sowohl vom Boden, als auch vom Sattel aus gestellt werden. Extreme Trail ist die optimale Möglichkeit für Pferdebesitzer, ihr Pferd von Grund auf einschätzen lernen zu können und im schrittweisen Herangehen durch

Turniere

In den Challenges geht es in erster Linie um den Teamgedanken, nicht so sehr um den Wettbewerb.

verschiedene Übungen die Trittsicherheit, Nervenstärke, Balance und Zuverlässigkeit ihrer Pferde, ebenso wie das eigene Selbstvertrauen, die Stressfähigkeit und das überlegte Handeln zu schulen. Bei der Arbeit im Extreme Trail geht es um die Genauigkeit, nicht um Schnelligkeit. Das Ziel ist ein entspanntes, sicheres und mittiges Durcharbeiten des jeweiligen Hindernisses, mit möglichst gleichbleibender Geschwindigkeit.

WARUM IST ES SO BELIEBT?

Unabhängig vom Turniergehen ist es aus unserer Sicht ganz besonders, Zeit mit Pferden im Extreme Trail Park zu verbringen. Natürlich hat diese Art der Arbeit große Vorteile für die körperliche Entwicklung der Pferde. Durch das Klettern, Überque-

ren von Baumstämmen, Erklimmen von Felsstufen und Durchqueren von Wasser wird nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Gleichgewicht der Pferde verbessert. Ein weiterer Vorteil ist die psychische Weiterentwicklung der Pferde. Die Bewältigung der Hindernisse fördert Ruhe und Selbstvertrauen. Unabhängig davon bringt es einen großen Sprung vorwärts in Bezug auf Teambuilding mit dem Menschen. Durch das Zusammenwachsen in verschiedenen Aufgaben wächst das gegenseitige Vertrauen, und ein inneres Loslassen fällt den meisten Menschen sehr schnell relativ leicht. Ein „Voneinander-zueinander-Fühlen“ wird durch weiche und leichte Einwirkung immer mehr in den Vordergrund rücken und ein „echter“ Zugang zum Pferd wird möglich.

Das Pferd wird physisch und psychisch gefordert.





BERÜCKSICHTIGUNG DER REITWEISEN UND RASSEN

Es wird ein individueller Weg entstehen, den ein Pferd-Mensch-Team im Extreme Trail Park findet, unabhängig von der Reitweise und Rasse des Pferdes. Durch gezieltes Einwirken beziehungsweise in manchen Situationen explizites nicht Einwirken wird die Kommunikation auf eine ganz andere Basis gestellt. Viele Pferdebesitzer lernen bei dieser Art der Arbeit ihre Pferde und deren Wesen noch einmal ganz neu kennen. Es wird ganz oft unbewusst an den Pferden herumgezogen, man ist ihnen einfach zu nah oder steht im Weg. Die Positionierung des eigenen Körpers, aber auch das Einhalten des individuellen Ab-

stands zwischen Pferd und Besitzer, zum Beispiel bei der Bodenarbeit, nehmen einen enorm wichtigen Stellenwert ein. Das Zitat von Ralph Waldo Emerson „Das was du tust, schreit so laut, dass ich nicht hören kann, was du sagst.“, beschreibt die Körpersprache mancher Pferdebesitzer sehr gut. Pferde sind oftmals überfordert, mit der Fülle an Informationen, die Menschen bewusst oder unbewusst an das Pferd herantragen. Die Maxime „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“ wird bei dieser Art der Arbeit sehr klar. Manchen Besitzern wird schnell der Zusammenhang bewusst, welche Fehler im Alltag beim täglichen Zusammenleben mit dem Pferd Schwierigkeiten entstehen lassen.

Die Herausforderung
schweißt Mensch und
Pferd zusammen.

Extreme Trail als Turnierdisziplin

Eine der wichtigsten Fragen rund um die Pferde lautet: Wo beginnt Horsemanship? Diese Frage wird von verschiedenen Experten unterschiedlich beantwortet.

Hört man sich diese Antworten an, erkennt man deutlich, dass mittlerweile so etwas wie ein Wettabrüsten stattfindet, wo meist einer anhört, was der andere sagt, um dann irgendetwas von sich zu geben, das auf jeden Fall

weicher und softer klingt als die vorangegangenen Worte. Und doch findet man dann genau diese Experten auf unzähligen Turnieren während einer Saison mit meist jungen Pferden, die eine Fülle an Starts hinter sich brin-



Der Extreme Trail
kann mit dem Pferd
an der Hand...
