



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

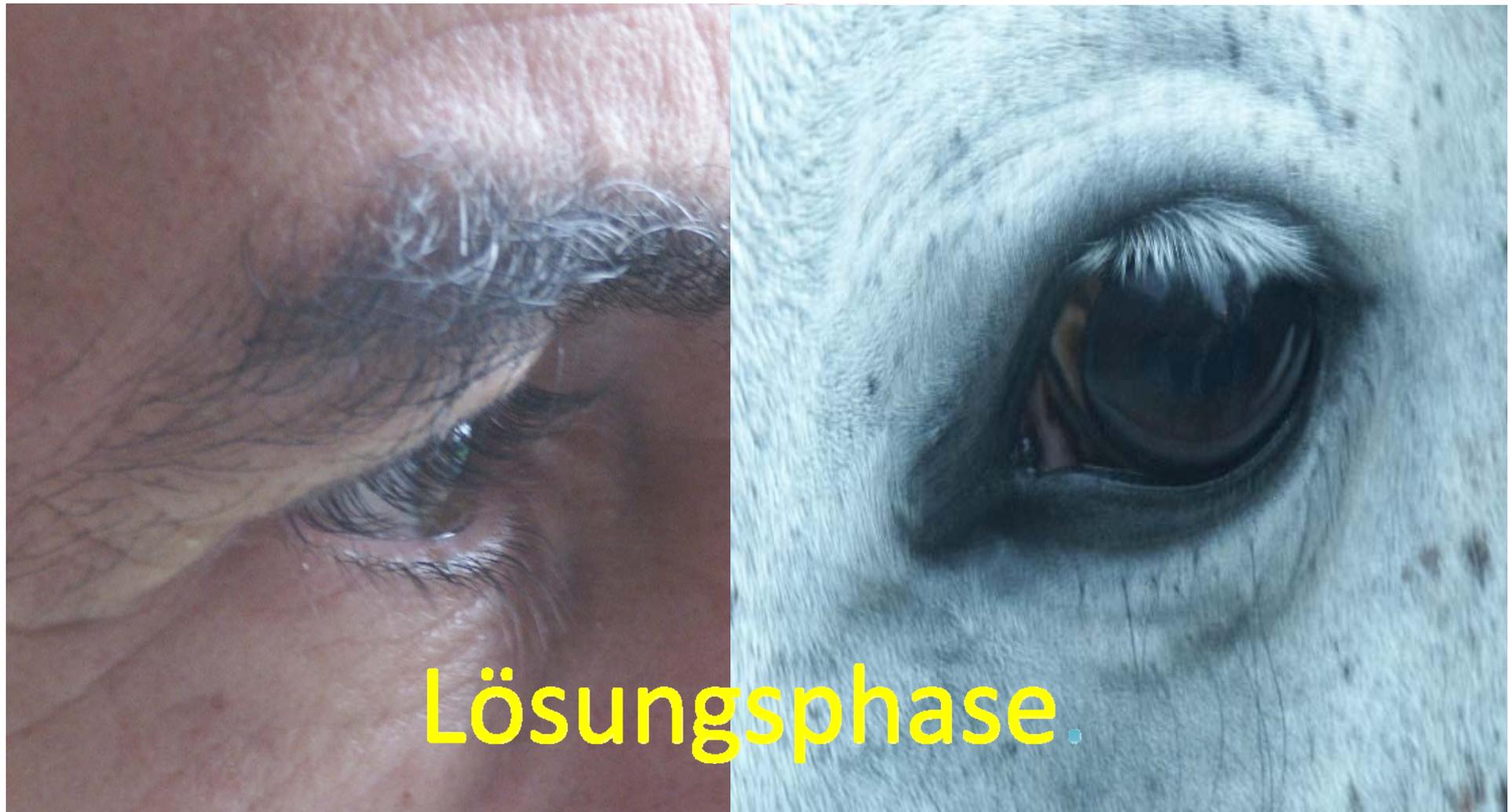
Die Lösungsphase Aus Sicht des Tierarztes

Webinar im Rahmen des FN-Trainerportals 1.12.2016

Übersicht Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



Lösungsphase.



Aufwärmphase rein biologisch

Lösungsphase ergänzend biologisch – beginnender reiterlicher Einfluss

Junge Pferde zu Beginn ausschließlich Lösungsphase
Übergang zwischen Lösungsphase/ Arbeitsphase fließend
Lösungsphase in Arbeitsphase je nach Situation integrierbar

Arbeitsphase optimale biologisch vorbereitetes Pferd / Reiter
Erhaltung / Weiterentwicklung des Ausbildungsstandes

Abspannphase rein biologisch



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



Definition Lösungsphase

Veterinär – sportmedizinische Sicht



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Lösen und Lockern des Pferdes - vor, während und nach dem Reiten!

1. Aufwärmphase
2. danach eigentliche Lösungsphase

Funktionsoptimierung:

Anatomisch beteiligter Strukturen

Gelenke

Bänder

Sehnen

Muskeln

Innere Organe

Interieur – bei Pferd und Reiter

Entspannung

Ausgleich individueller Veranlagungen

Motorische Kontrolle

Mentale Kontrolle

Motivation

Zielvorgaben Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Takt

ausbalanciert
koordinative Bewegungsmöglichkeit
Der Gangart entsprechend taktrein

Losgelassen

Motorisch optimal abgestimmt
ohne anatomischen / mentalen Widerstand
beginnende Schubkraftentwicklung
Bewegung verschleißarm

Schwungvoll

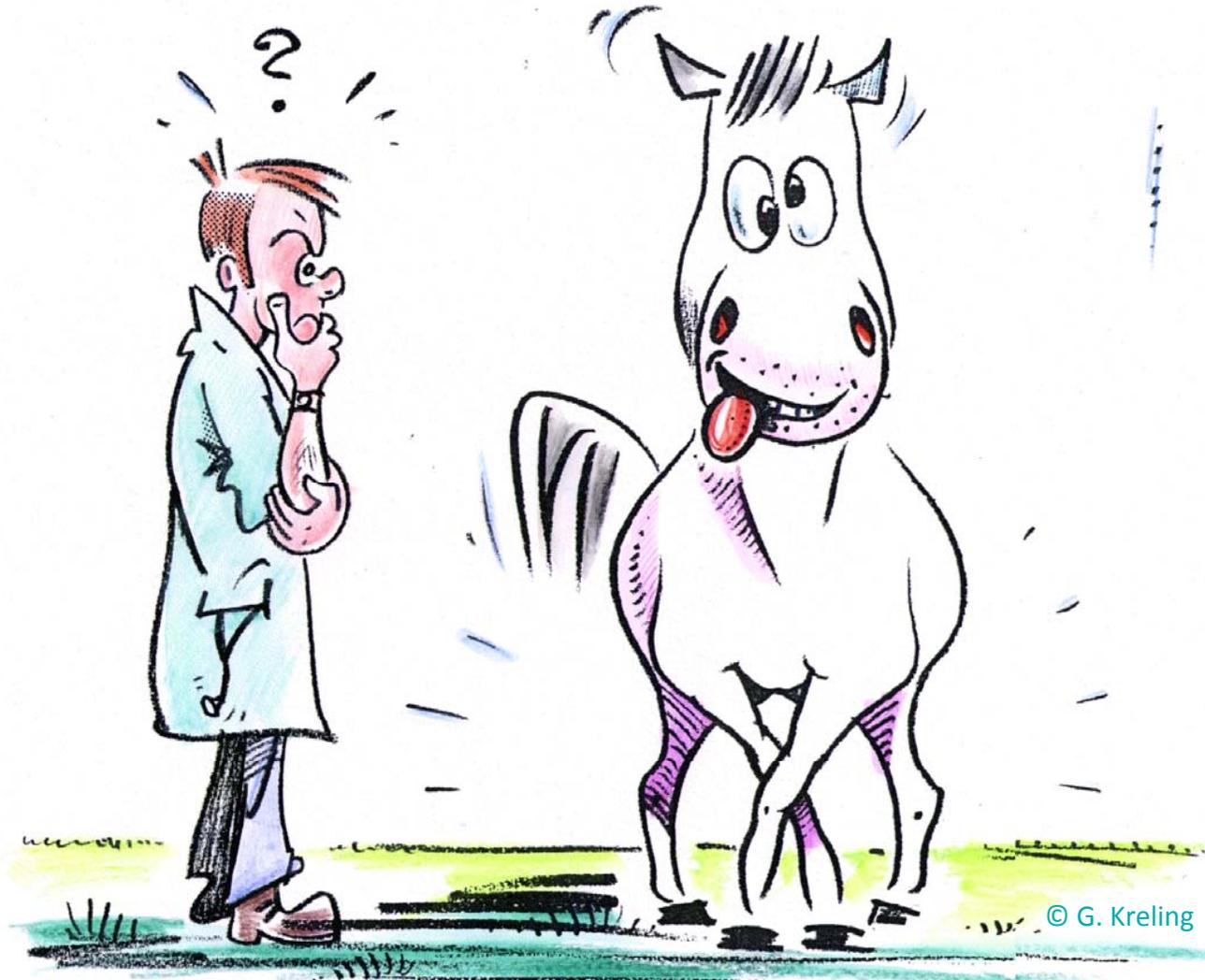
im Zusammenspiel mit Anlehnung an Reiterhilfe
beginnende Tragkraftmobilisation

Motivation

Faules Pferd = fleißig
Fleißiges Pferd = regulierbar
Reiterliche Hilfen = Sensibilisierung
Pferdreaktion = Interesse wecken



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



© G. Kreling

Ziele aus der Sicht des Sportmediziners / Tierarztes



Maximales Tierwohl und minimaler körperlicher Verschleiß

bei hoher Leistungsfähigkeit!

Wichtige Voraussetzungen!



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- **Anatomische** Voraussetzungen
- **Physiologische** Voraussetzungen
- **Ausbildungsstand** des Pferdes
- **Ausrüstung** des Pferdes
- **Qualifikation des Reiters**

Welche biologischen Strukturen müssen berücksichtigt werden?



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

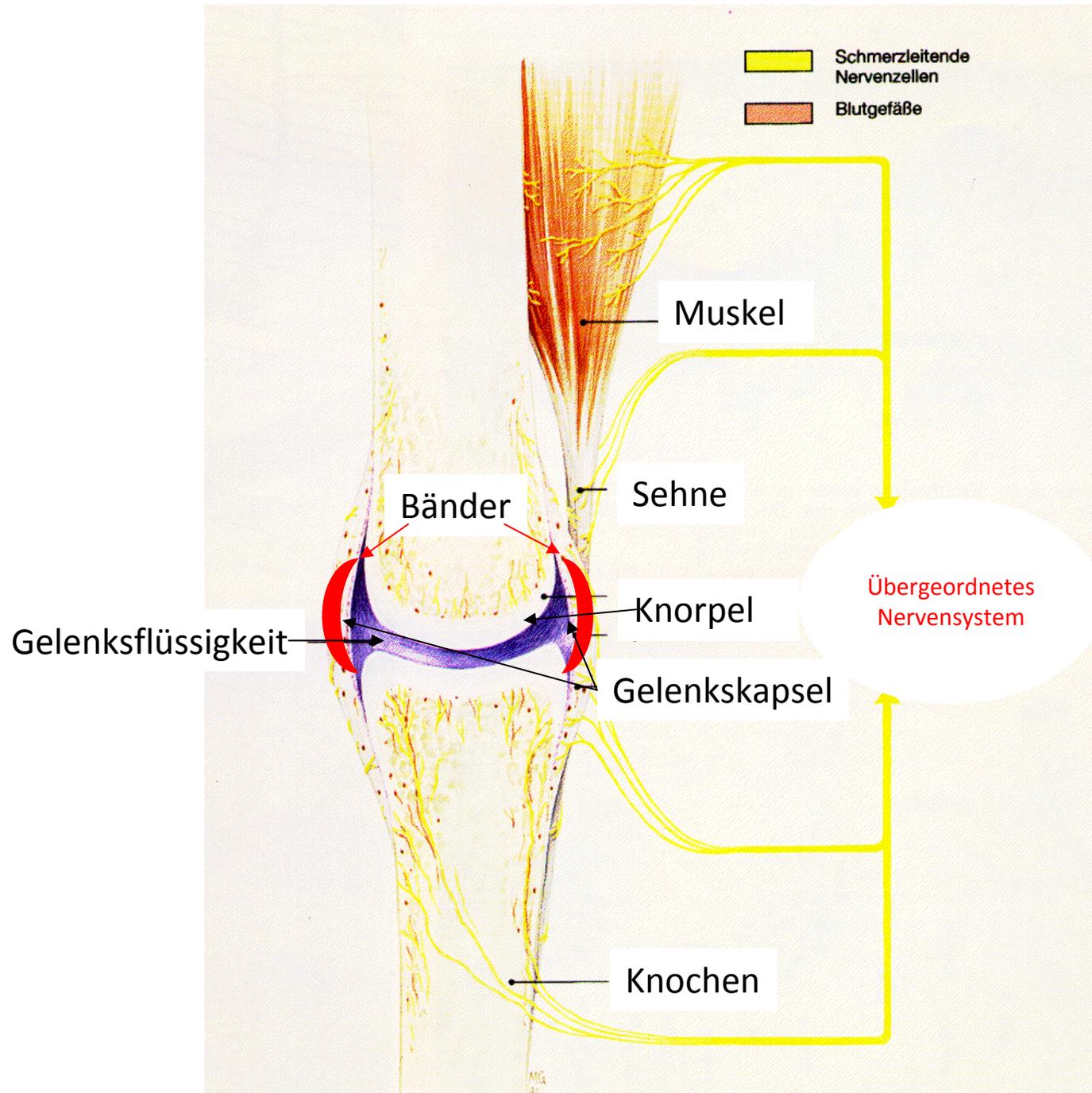
- Herz- und Kreislauf
- Lunge und Atemwege
- **Gelenke und Sehnen**
- **Muskeln und Bänder**
- **Interieur – Koordination der Bewegung**

Welche Strukturen
sind an Bewegung beteiligt?



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- **Gelenke**
= Bewegliche Verbindungen zwischen den Knochen
- **Bänder**
= Haltefunktion Knochen mit Knochen
- **Muskeln**
= Aktive Einheit der Bewegung
- **Sehnen -**
= Verlängerungen der Muskeln





Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



© G. Kreling

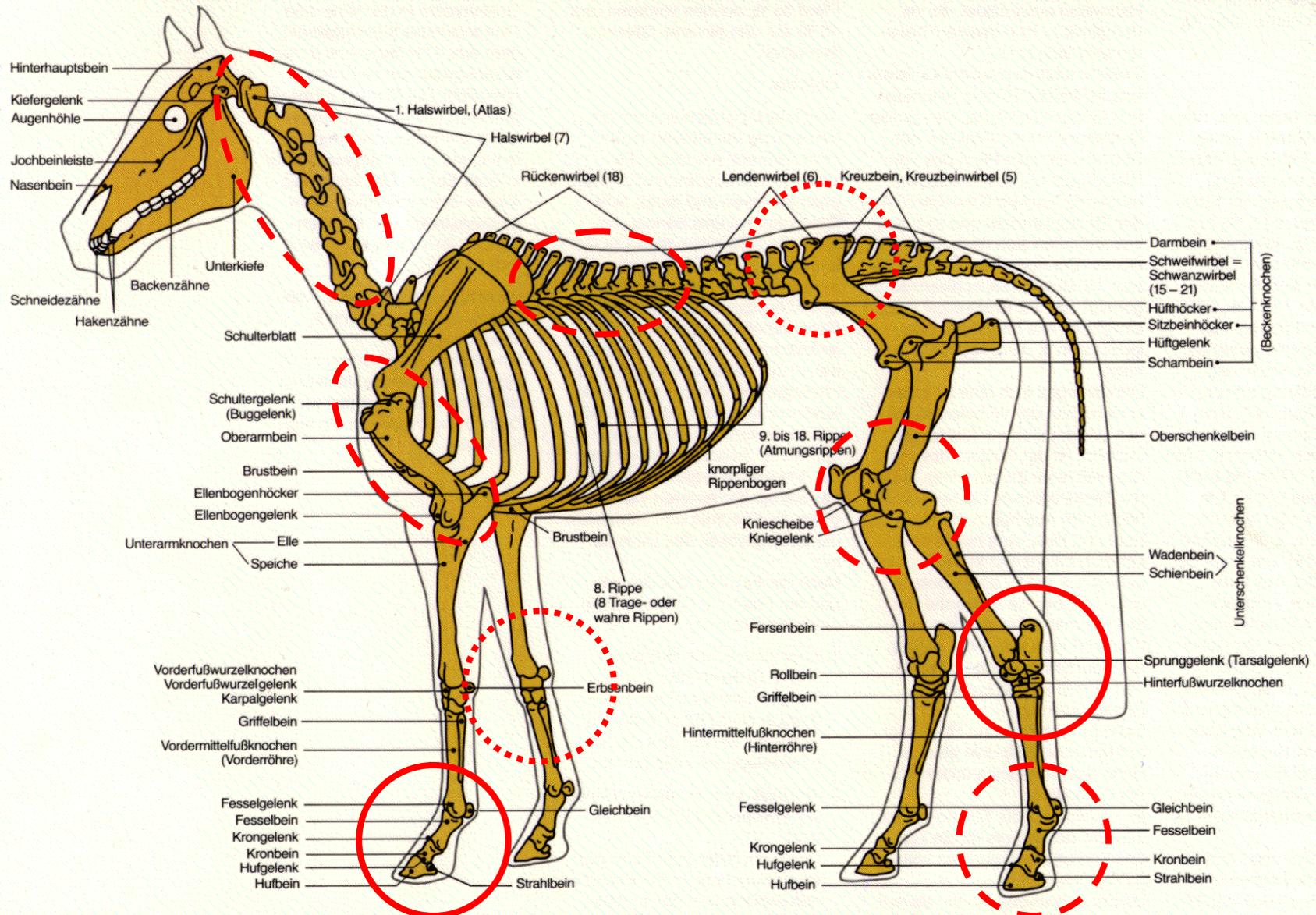


- Gelenke als bewegliche Verbindung zwischen Knochen
- Pferd hat ca. >205 Knochen
- Entsprechend viele Gelenke
- Knöcherne Enden im Gelenk mit Knorpel überzogen
- Unterschiedliche Beweglichkeiten
- Gelenk mit einer Gelenkkapsel umgeben
- Mit Gelenksflüssigkeit gefüllt
- Passive Einheit
- **Durch Seitenbänder stabilisiert**
- **Seitenbänder nur bedingt elastisch**

Gelenke Bewegungsapparat

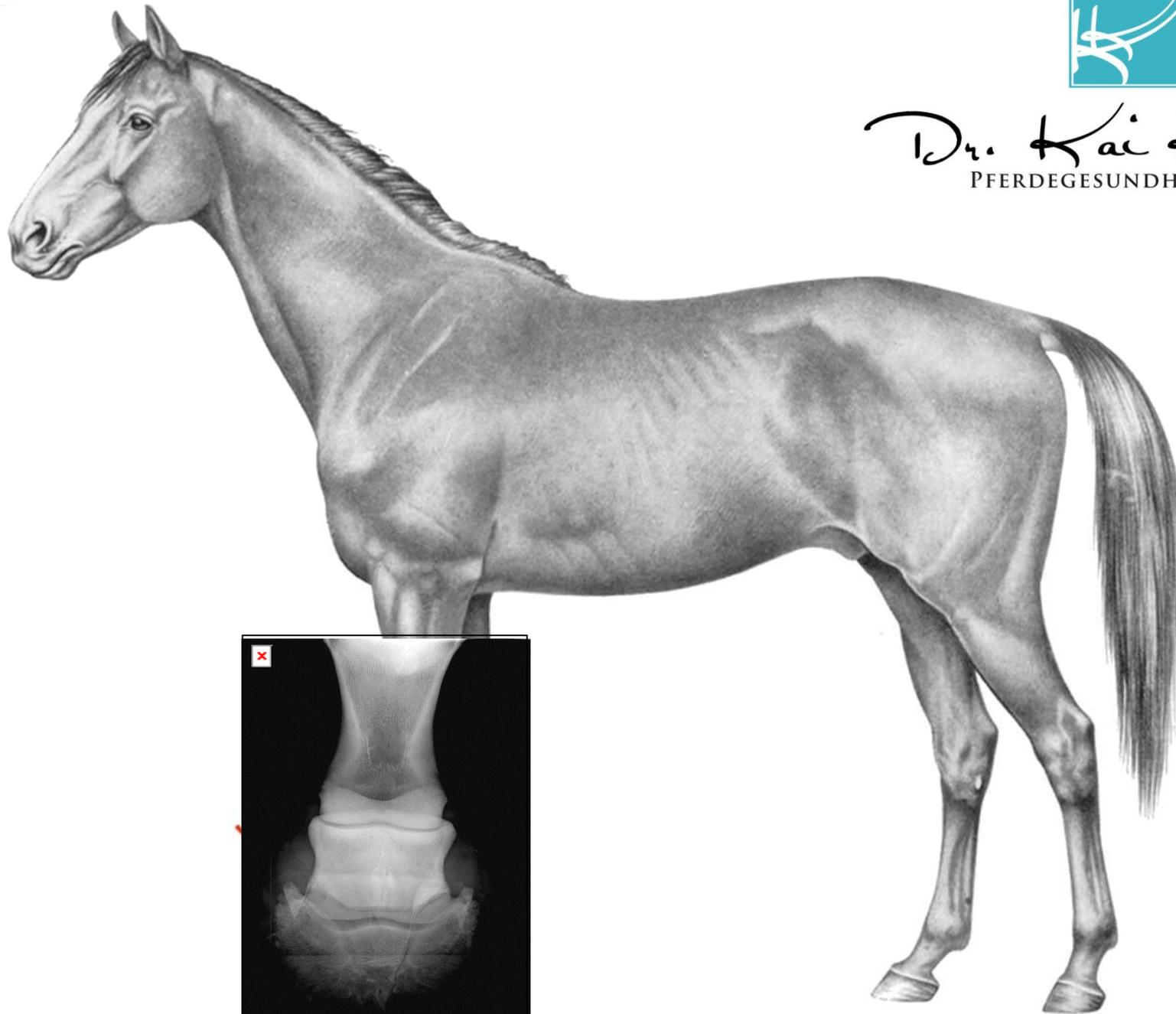


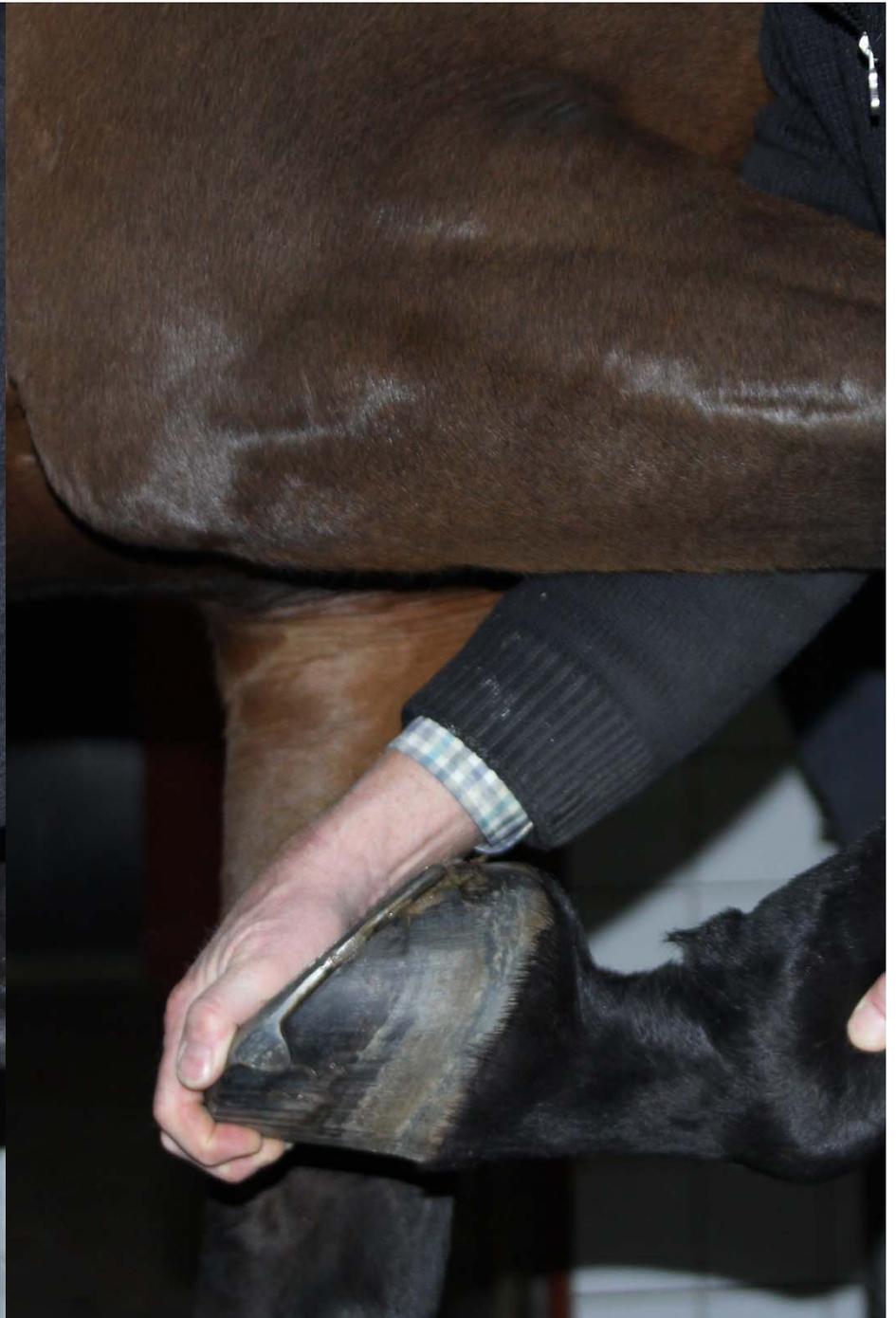
Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

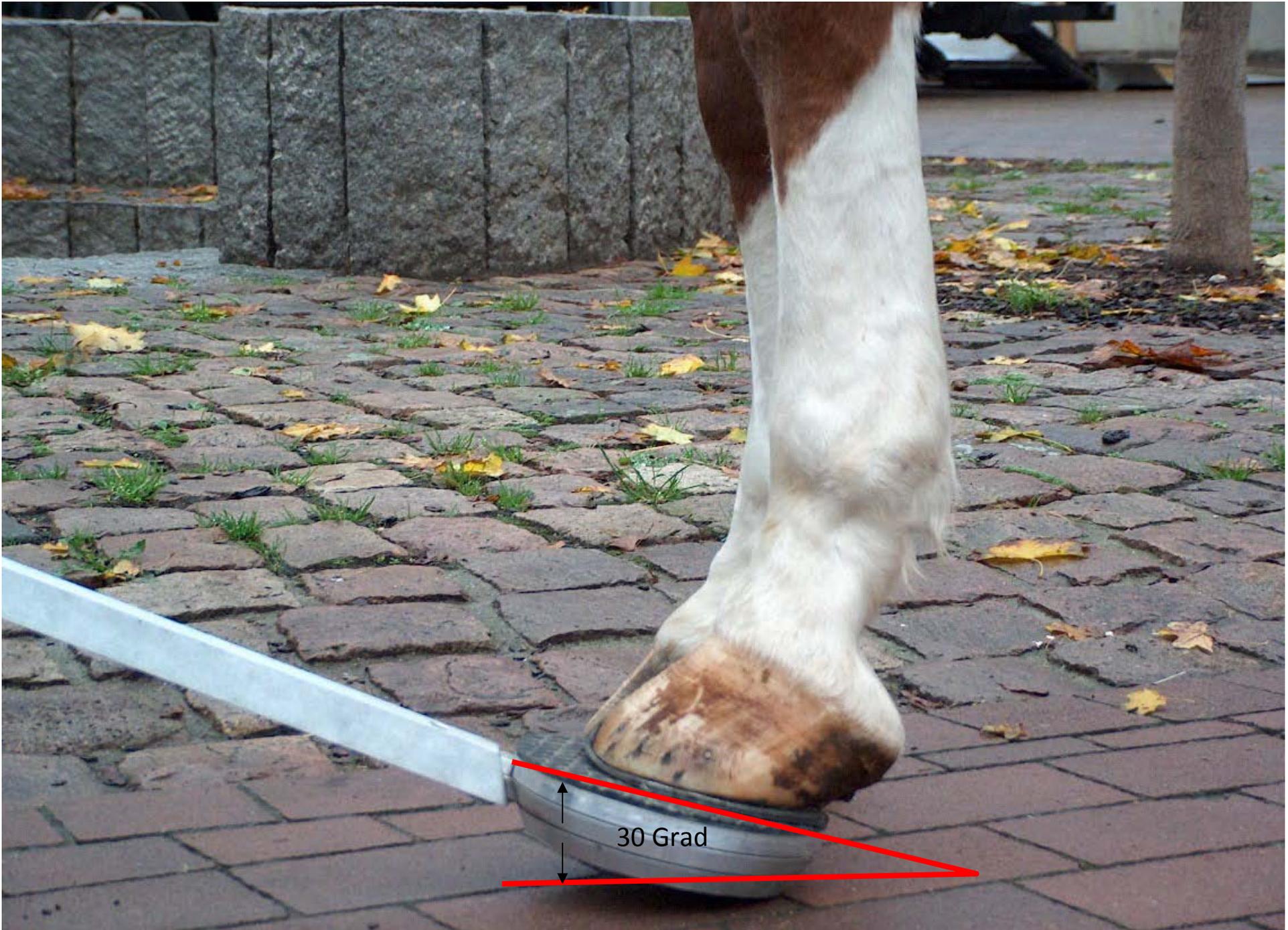




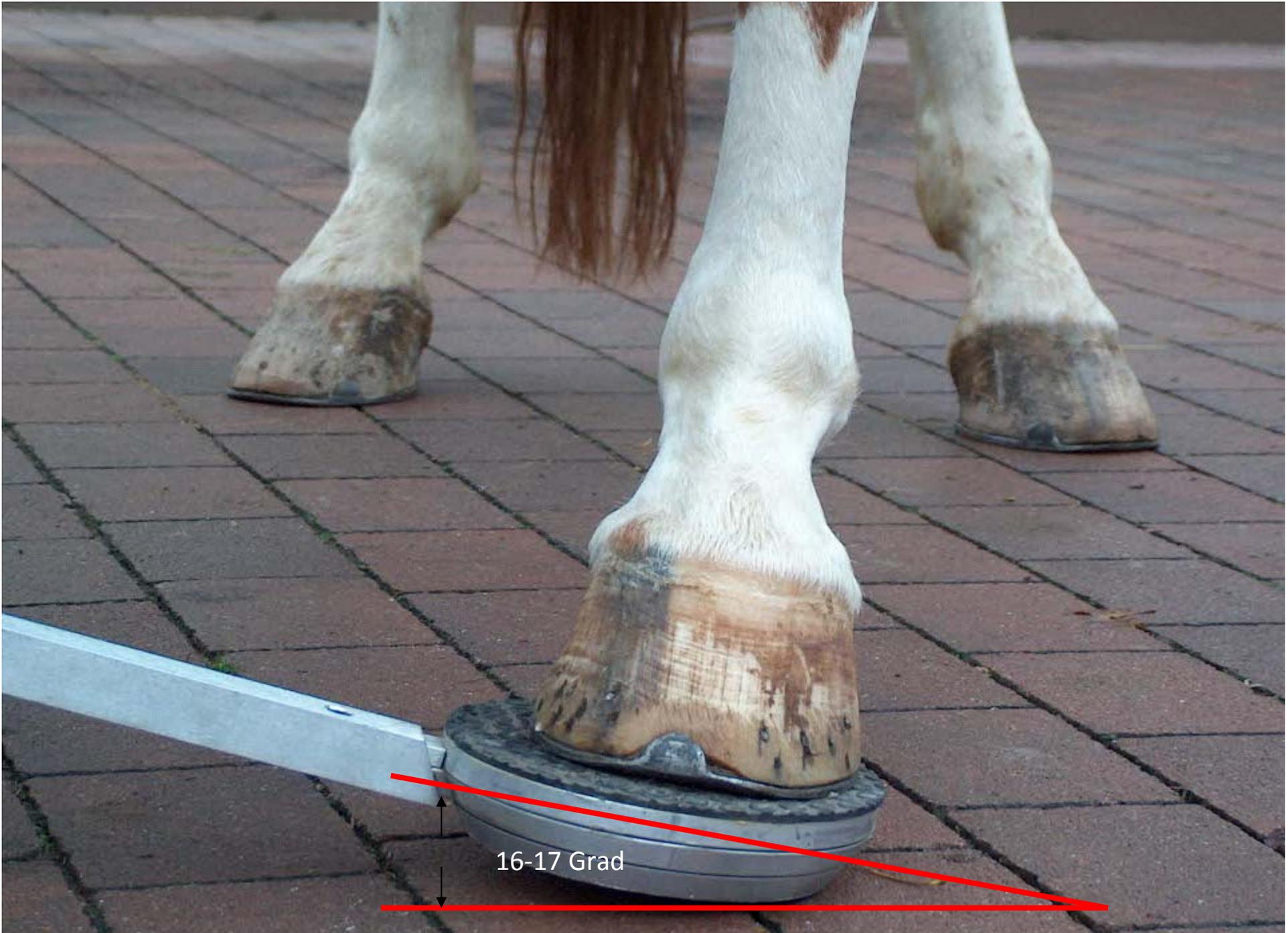
Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

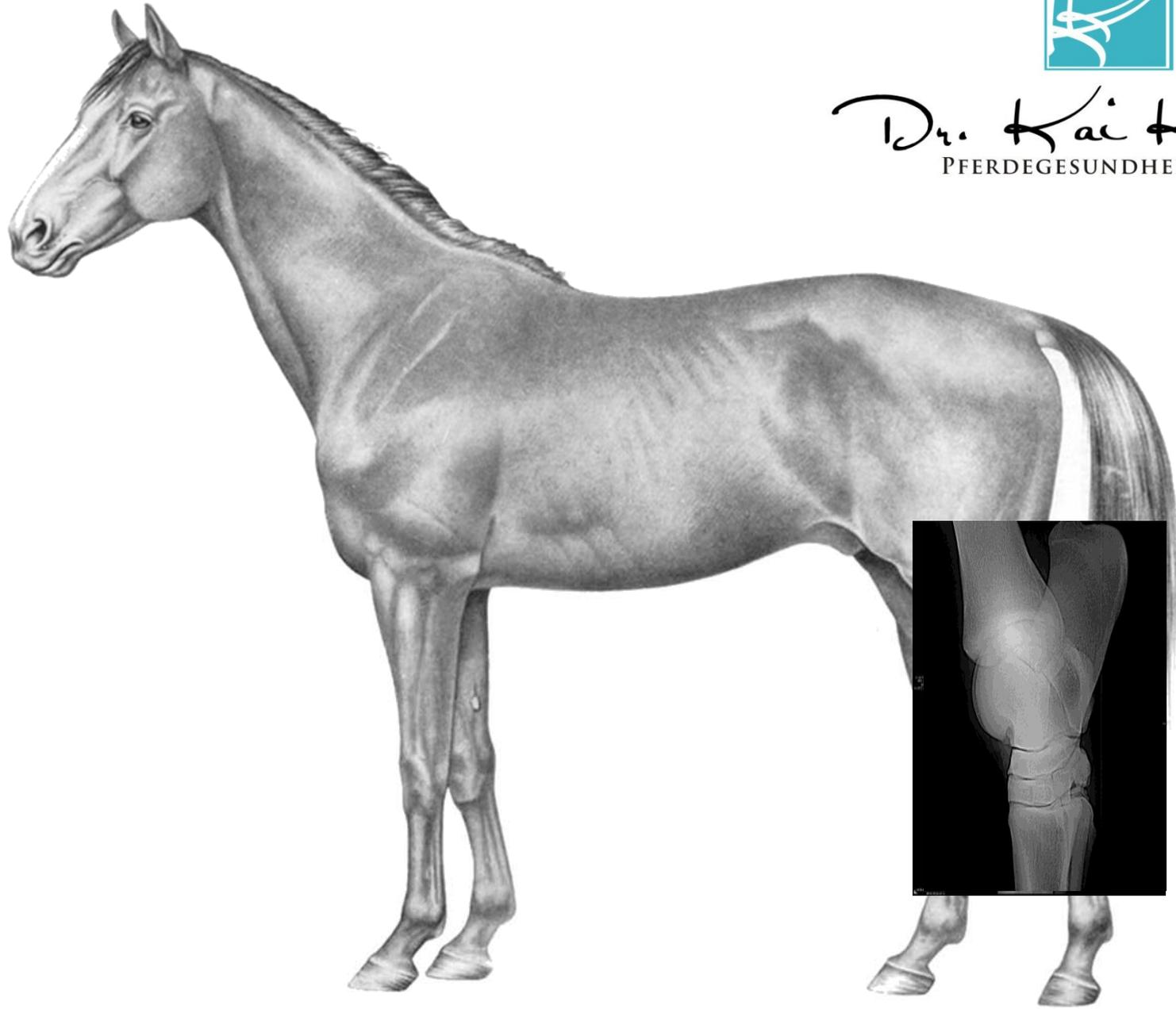












Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Zielvorgabe „Gelenke“ Lösungsphase



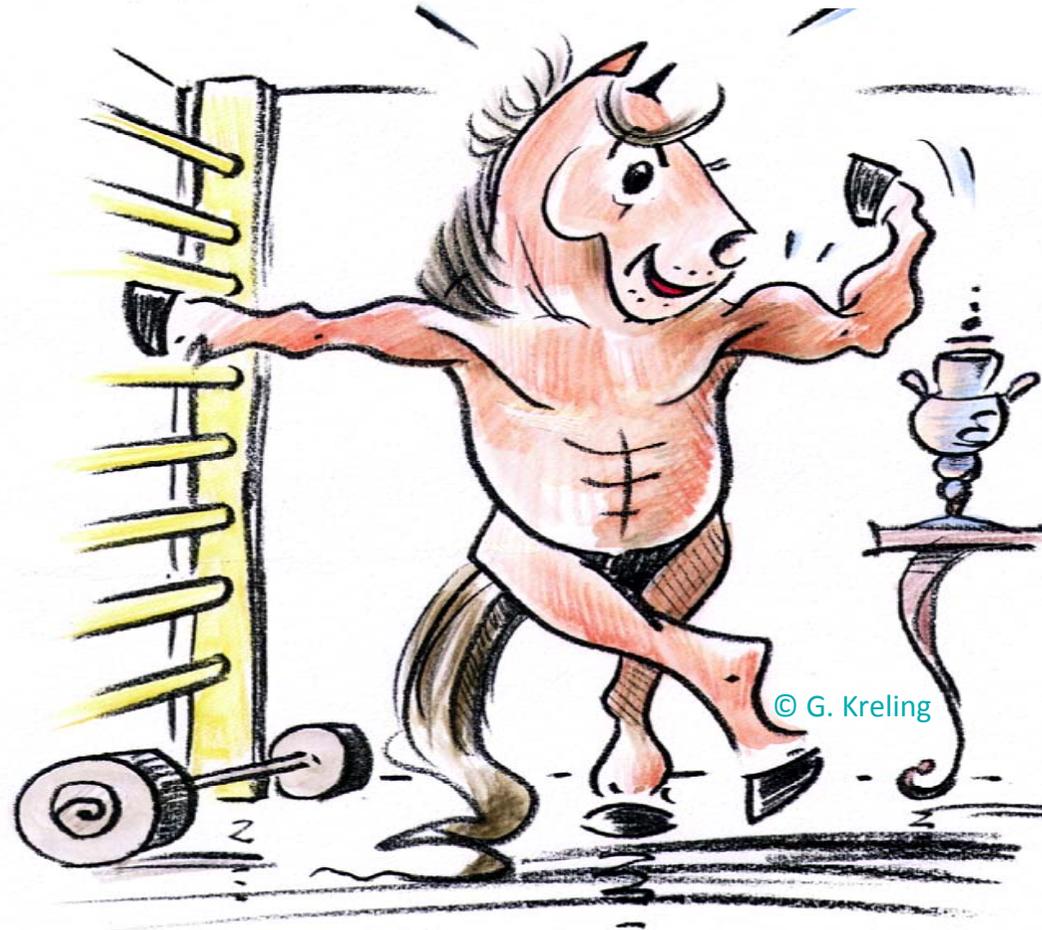
Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Schritt reiten ca. 15 – 20 Minuten! = Aufwärmphase
Traben und Galoppieren auf großen Linien
= Passiver Bewegungsapparat / sekundär trainierbar
wird automatisch mit aktivem Bewegungsapparat trainiert
- Beweglichkeiten **einzelner Zehengelenke**
der oberen Gelenke der Schulter- / Beckengliedmaße
der Längsachse
der Kopf-Halsregion

bis zum maximalen – noch komfortablen - Radius provozieren!
- Gelenksbeweglichkeiten bei älteren Pferden oft deutlich reduziert
-> verlängerte Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





Muskulatur – funktioniert nur bei sehr hohem Komfort!

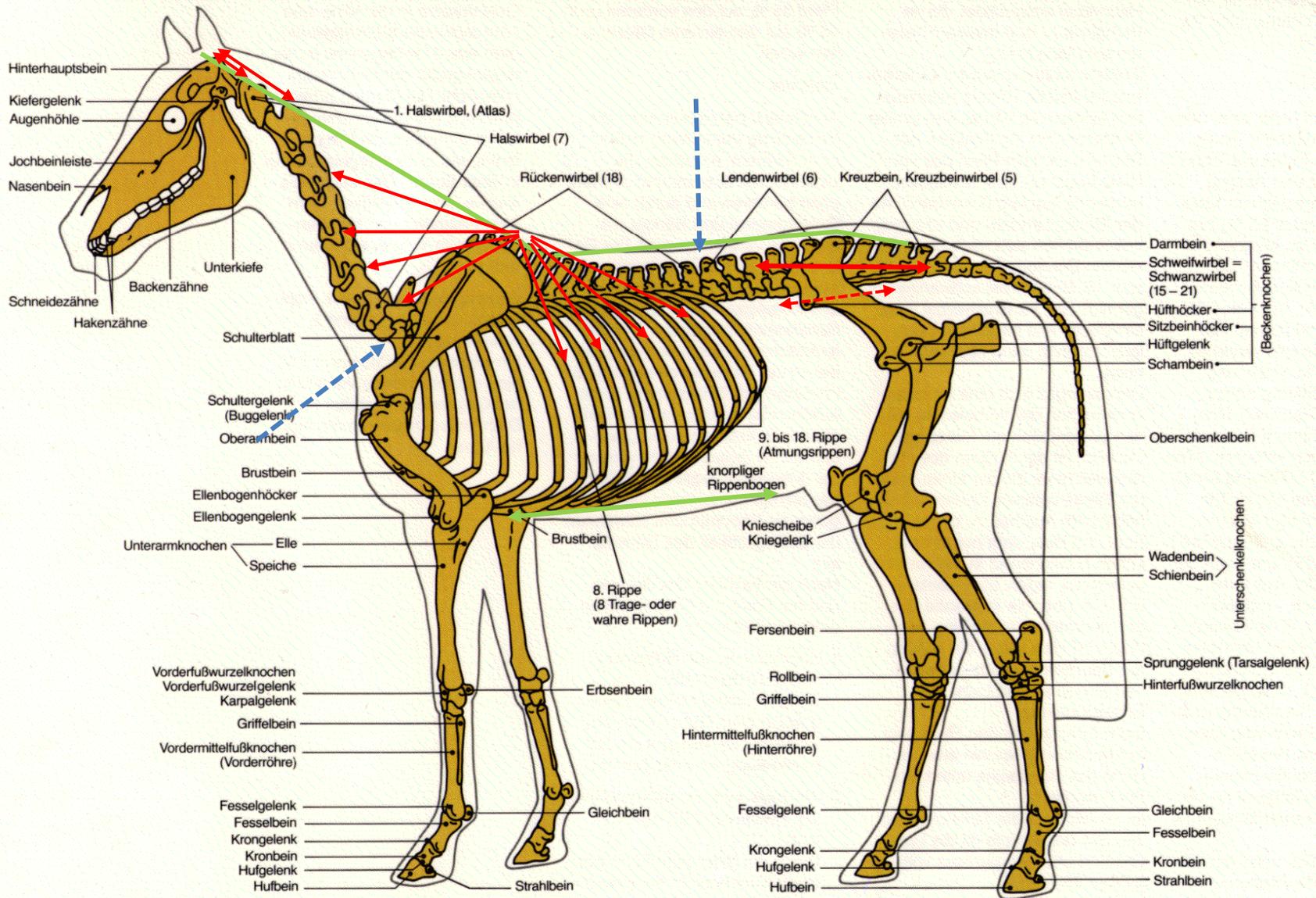
- Zehenstrecker
- Zehenbeuger
- Kaumuskeln
- Halsmuskulatur
- Rücken- / Bauchmuskulatur

- Als aktive Einheit verantwortlich für Bewegung
- In der Lage aktiv zu verkürzen und zu verlängern
- Sehr Stoffwechselaktiv
- Verlängerung des Muskels = Sehne
- Sehne aus vielen länglichen Faserstrukturen aufgebaut – elastisch!
- Wenig Stoffwechselaktiv

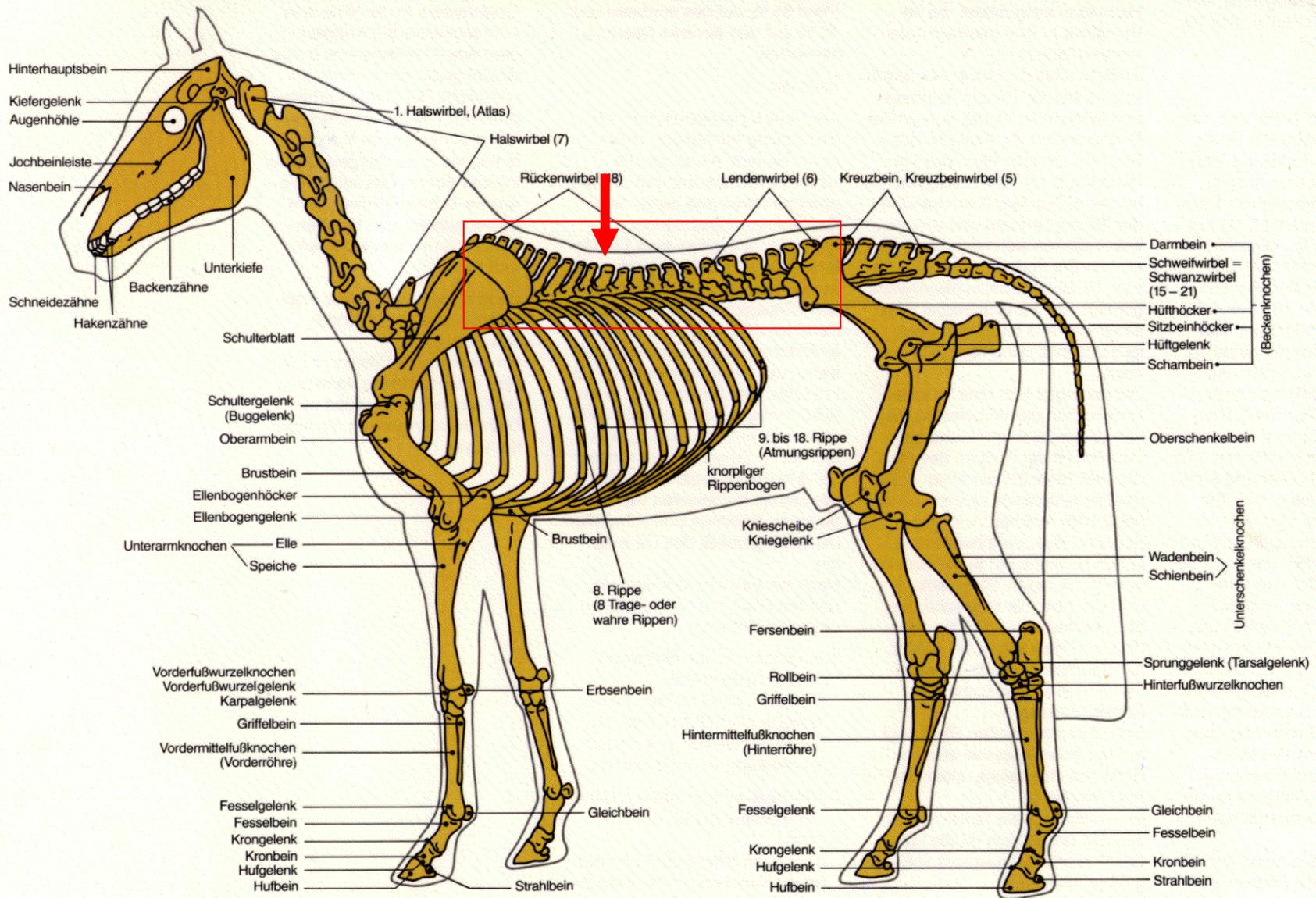
Muskulatur Oberlinie



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

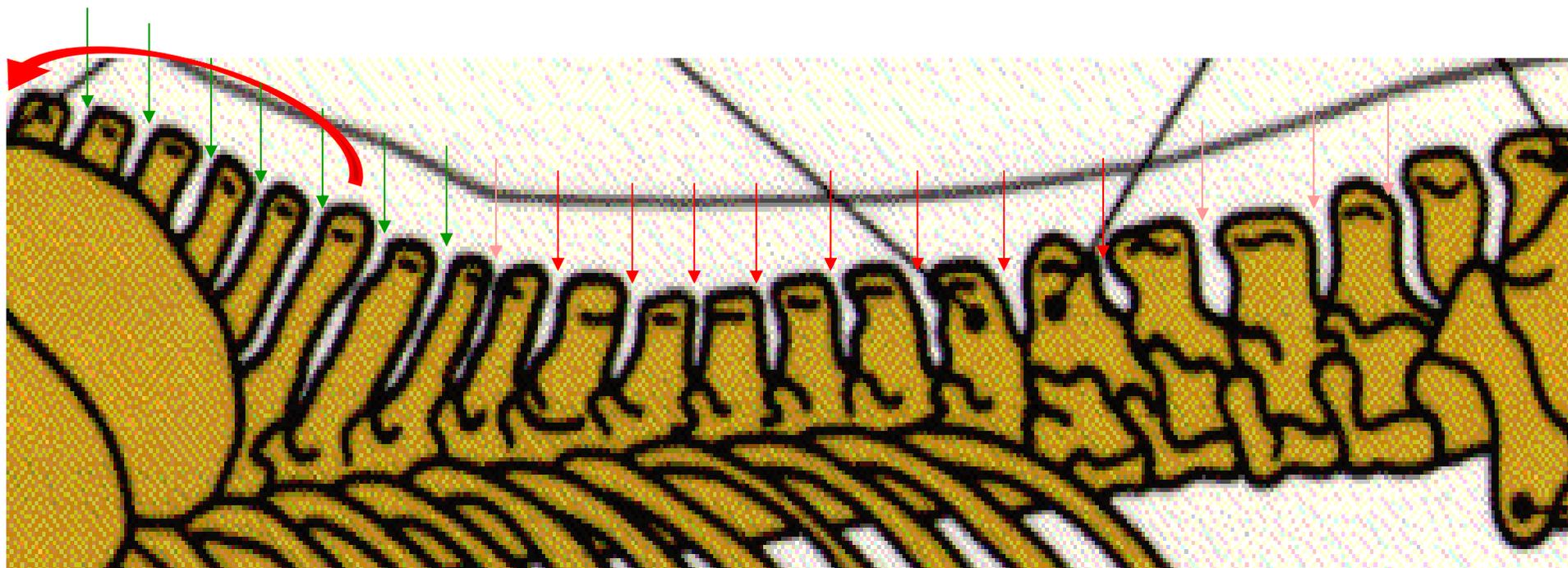


Rückenregion





Ausschnitt der Wirbelsäule des Pferdes



Aufwölbereflex Sattellage



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



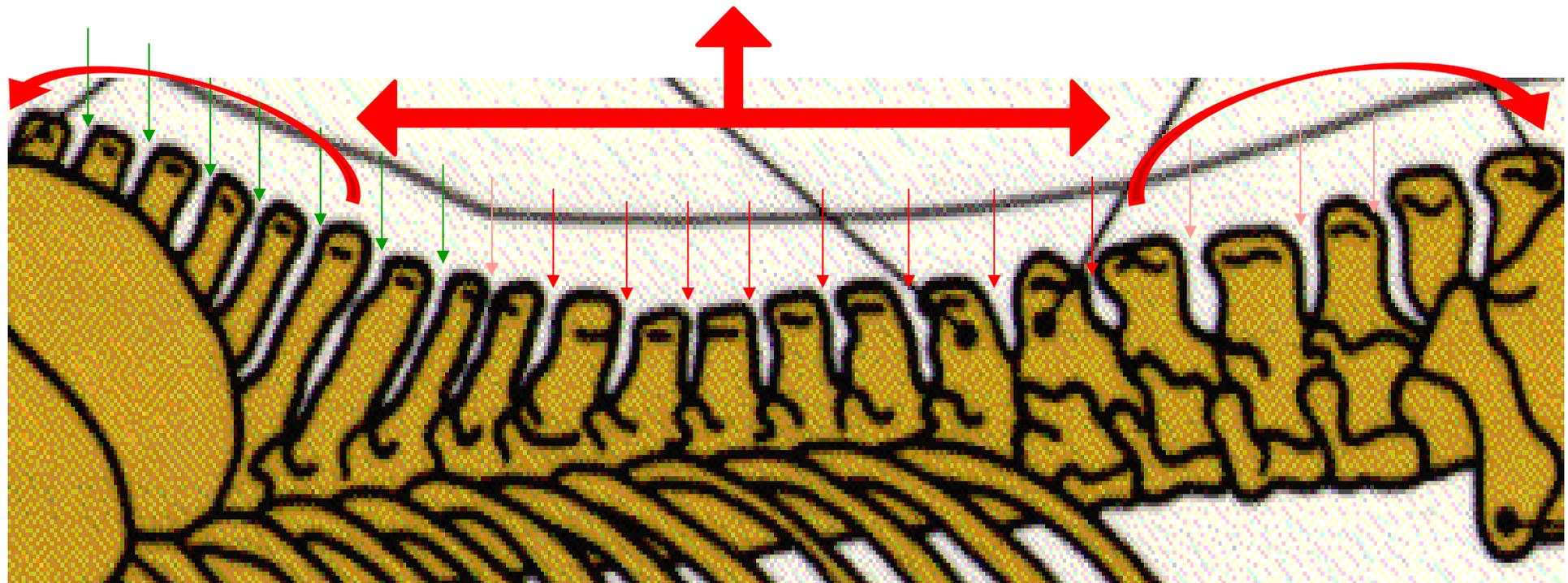
Brustbein

Widerrist

Brustwirbelsäule / Sattellage



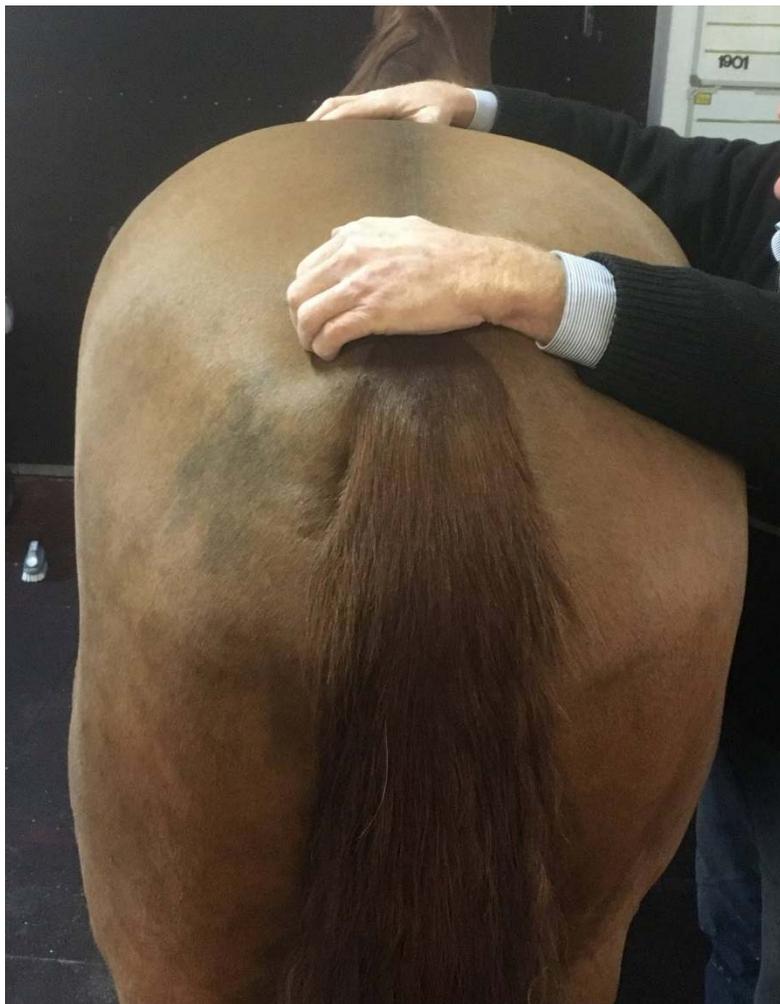
Ausschnitt der Wirbelsäule des Pferdes



Beweglichkeitskontrolle Becken



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



Aktiver Rumpfträger



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



Zungenstrecker- / Unterhalsmuskulatur

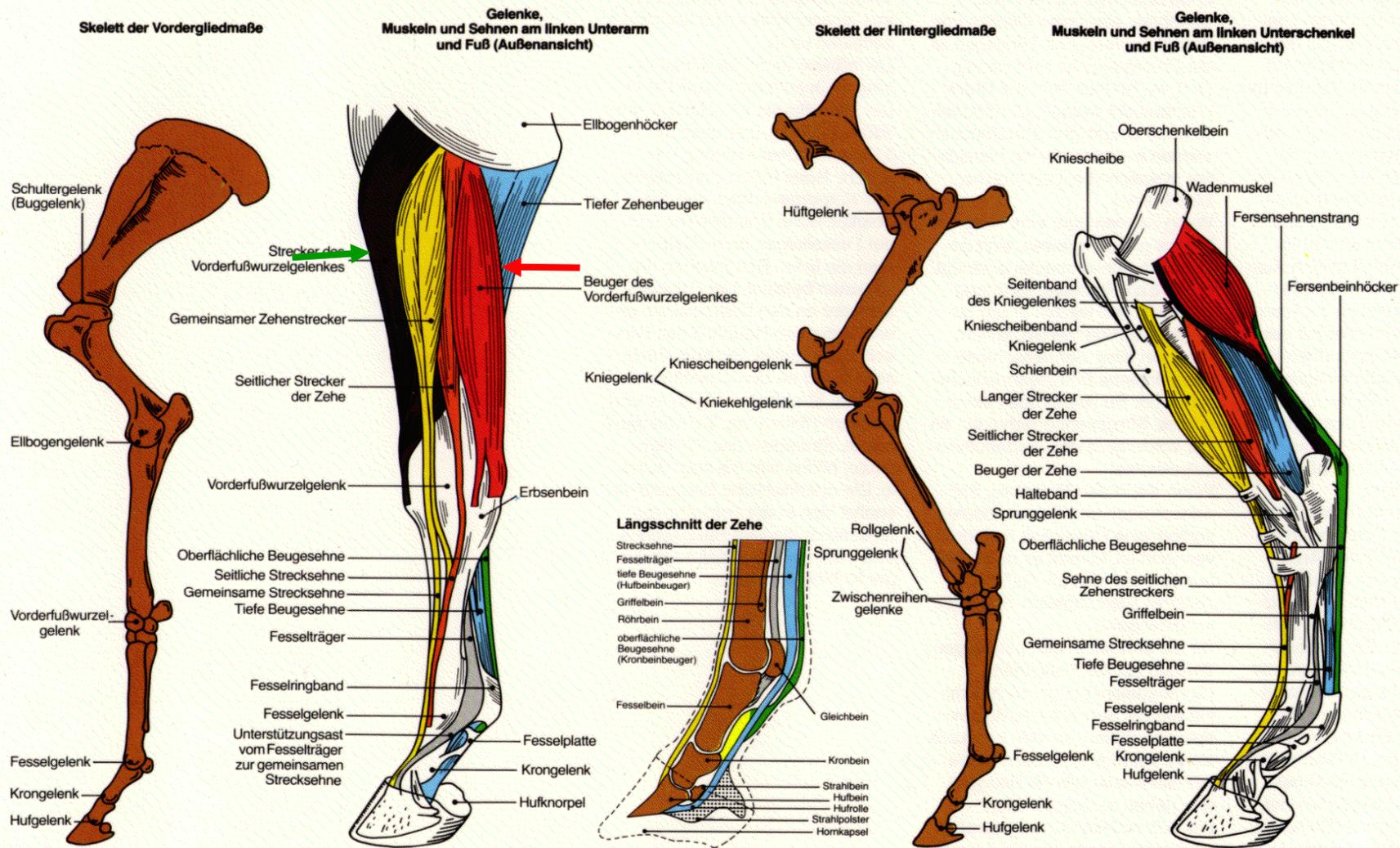


Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





Muskeln - Vorder- und Hintergliedmaße



Zehenbeuger

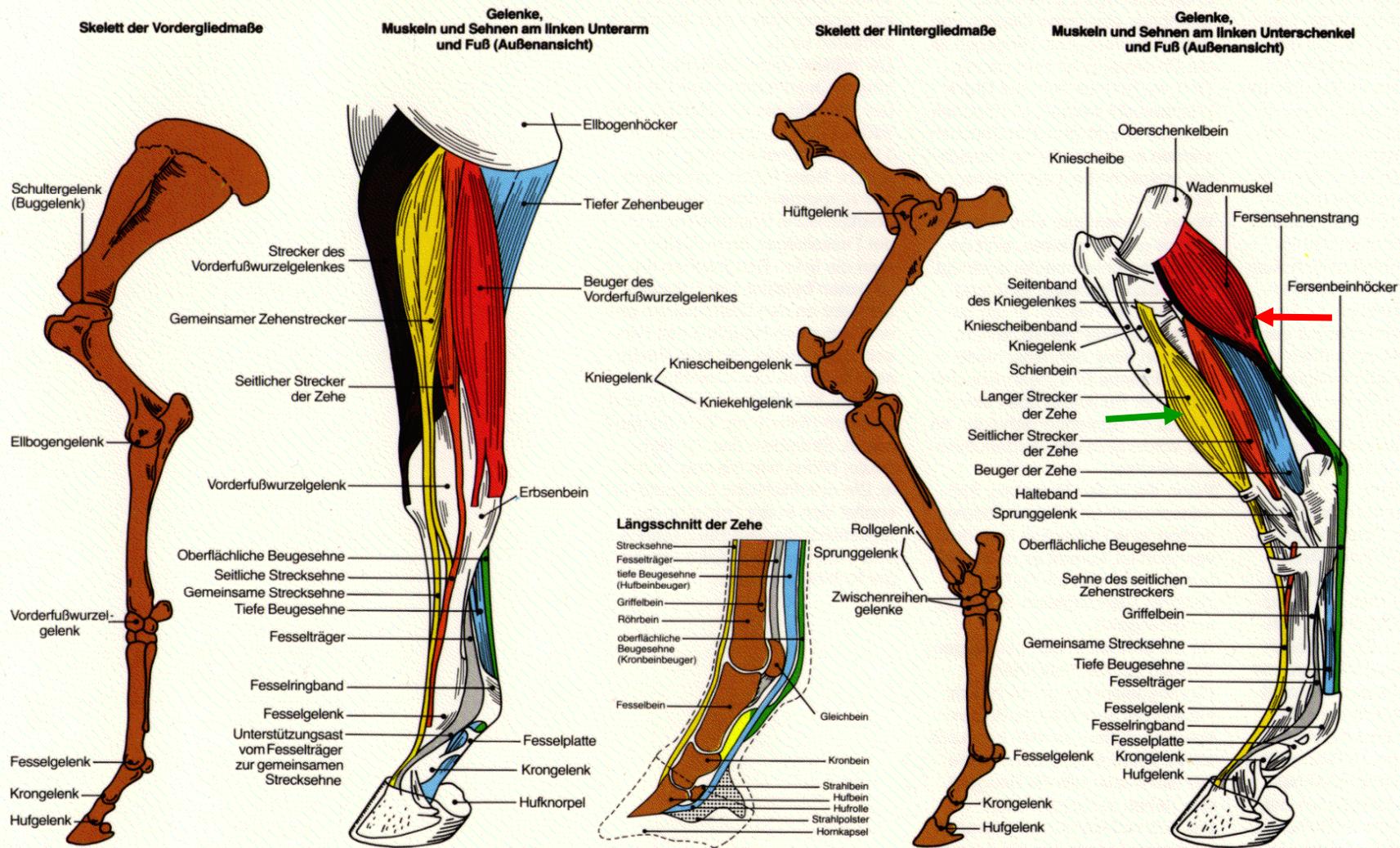


Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





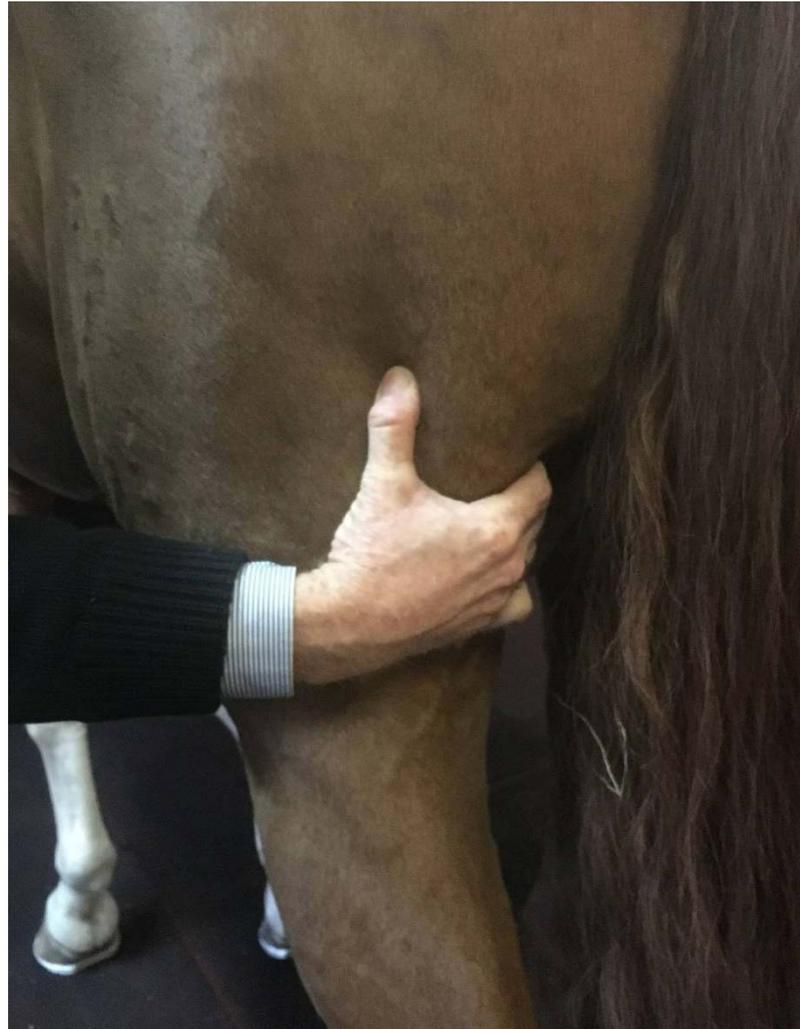
Muskeln - Vorder- und Hintergliedmaße



Überprüfung lange Sitzbeinmuskulatur



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Der „ideale“ Boden als
Trainingsvoraussetzung!?

Zielvorgabe „Muskulatur“ Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Schritt reiten ca. 15 – 20 Minuten! = Aufwärmphase
Traben und Galoppieren, unterschiedliche Tempi auf großen Linien
= Aktiver Bewegungsapparat = Aktiv zu beeinflussen
- Lösungsphase = keine Erholungsphase für Reiter und Pferd!

Maximale Muskeldehnung

Maximale Muskelkontraktion

Stretching der Sehnen durch ansteigende Anforderungen

„An- und Ausknipsen“ optimiert Reaktionsabläufe – motorische Kontrolle!

Herantreten an Zügel / Reiterfaust herbeiführen

Reaktionsintensität auf Reiterhilfen steigern – mentale Kontrolle!



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



© G. Kreling

„Interieur“ Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Training des **Interieurs - Ausgeglichenheit**

Verbesserung der **Elastizität**

-> **Koordinatives** Training!



Warum ist „Interieur“ für den Tierarzt interessant?

- Koordination der Muskelaktivität wesentlich
- Gegenspieler müssen effizient arbeiten
- Atmung optimiert sich bei losgelassenem Pferd

- Finetuning nur bei losgelassenem Pferd möglich
- Mentale Disziplin – motorische Kontrolle!

- „Körper und Geist“ gerade hier nicht zu trennen!

Zielvorgabe „*Interieur*“ Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Ausgleich des Grundtemperamentes

Faules Pferd fleißig machen

- Lösen auf langen Linien z.B. im Galopp / leichter Sitz
- Tempiübergänge
- Stangen- / Cavalettiarbeit

Übereifriges Pferd ausgleichen

- häufiges Verändern der Aufgabenstellung
- Übergänge – Handwechsel – In Stellung reiten
- Nicht übertreiben – nicht mürbe machen

Junges Pferd beschäftigen / begeistern

- Beschäftigen durch leicht lösbare Aufgaben – steigende Tendenz
- Erfolg ? Ja = loben!

Sensibilisierung auf Reiterhilfen

- keine kontinuierliche Hilfengebung
- Impulse – unterschiedlicher Intensität
- Gehorsam abfragen - Mentale Disziplin!



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



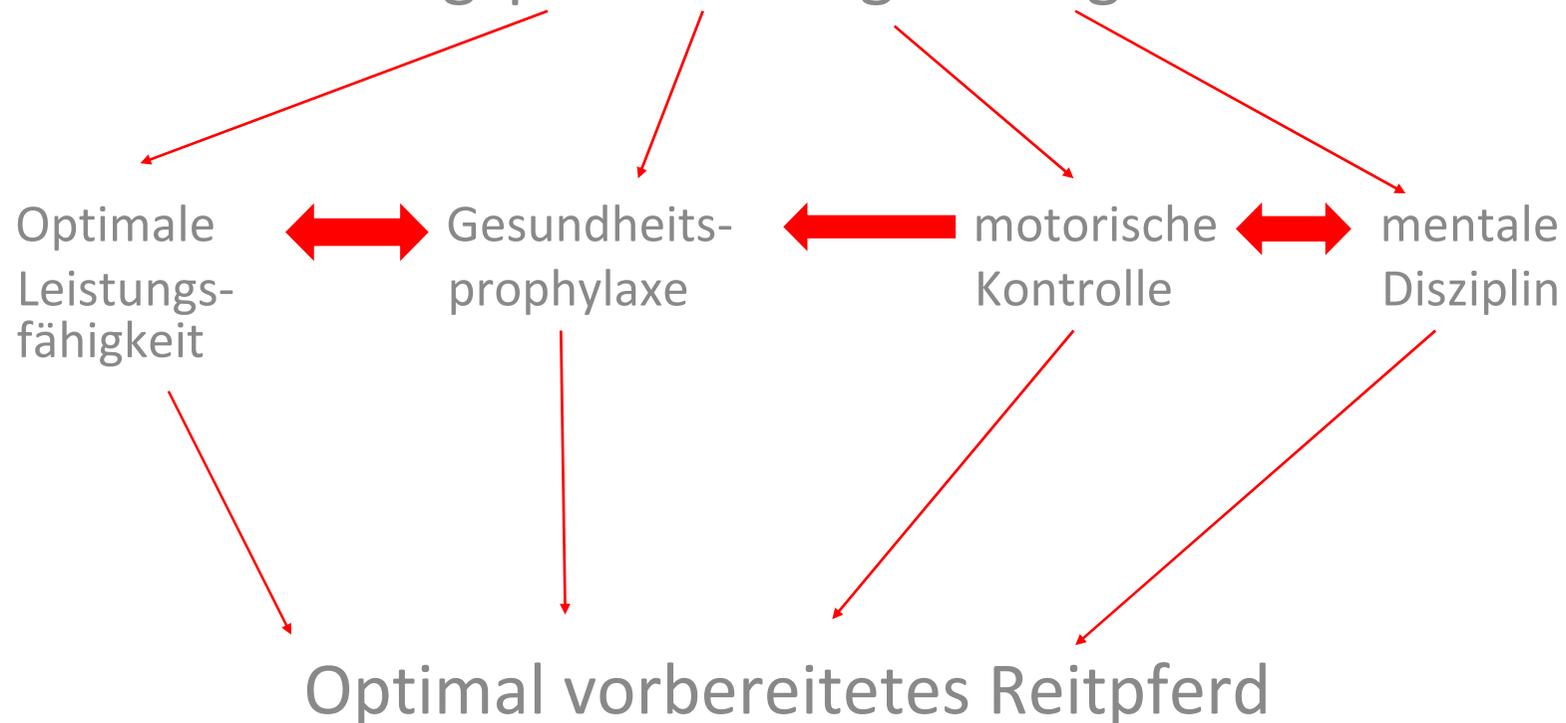
© G. Kreling

Lösungsphase als Basis täglichen Reitens!



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Lösungsphase richtig durchgeführt





Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



© G. Kreling

Ergebnisüberprüfung Lösungsphase



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Pferd ist gut zu sitzen
- Nimmt treibende Hilfe willig an
- Lässt sich auf beiden Händen einfach durchstellen
- Sucht die Anlehnung – zieht an die Reiterhand
- Schritt fleißig – schreitend, nicht eilig
- Im Galopp ohne Umspringen in Kreuzgalopp
- Bleibt in Wendungen im Takt
- Schnaubt ab
- Zeigt ein lockeres Ohrenspiel
- Pendelnder Schweif
- Ruhiges Auge

Pferd ist jetzt konzentriert, locker und gelöst!

Everybody happy !



Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



© G. Kreling