

Herzlich Willkommen  
zum Webinar:

# „Selbstbewusstsein und Körpergefühl - Training für das Nervensystem des Pferdes“



Dr. med.vet. Andrea  
Wüstenhagen  
[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

Schön, dass du da bist!





# Themen

- Teil 1:
  - Wieso Training des Nervensystems beim Pferd?
- Teil 2:
  - Das Nervensystem beim Pferd
- Teil 3:
  - Die Eigenwahrnehmung des Pferdes
- Teil 4:
  - Training des Nervensystems
- Teil 5:
  - Umsetzung im Training



# Teil 1 - Wieso Training des Nervensystems beim Pferd?





# Voraussetzung

- für eine ausbalancierte Bewegung beim Pferd
- selbstsicheres Pferd
- nötige Eigenwahrnehmung
- Körpergefühl und Selbstbewusstsein hängen voneinander ab
- gezieltes Training möglich



# Mögliche Anzeichen

- ✓ Dein Pferd ist unsicher oder ungeschickt?
- ✓ Dein Pferd stolpert oft?
- ✓ Dein Pferd lässt sich nicht gern anfassen?
- ✓ Dein Pferd tritt schlecht unter?

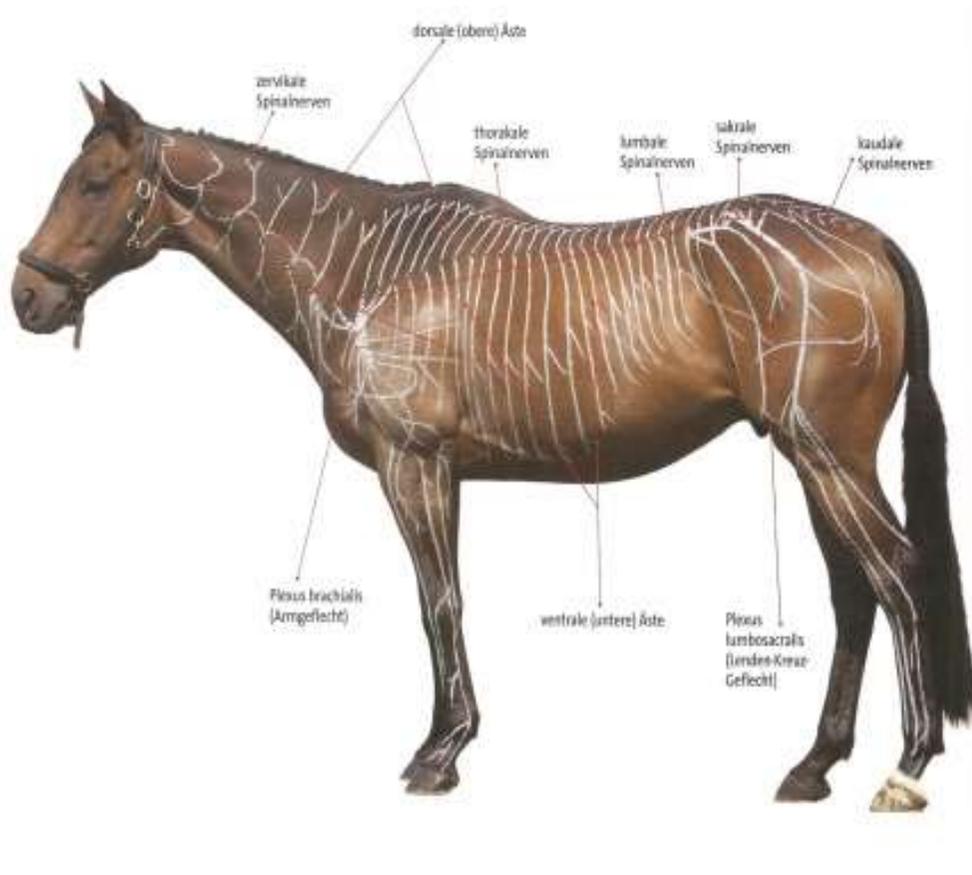


## Ziele für heute

- das Nervensystem beim Pferd kennenlernen
- die Eigenwahrnehmung verstehen
- Anregungen für die Umsetzung im Training bekommen



## Teil 2 - Das Nervensystem des Pferdes





# Das Nervensystem

- Voraussetzung für mögliche Reaktion auf Umwelt
- Pferd kann auf Reize reagieren



# Reize für das Nervensystem

[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

- Reize von außen
  - Hören, Sehen, Riechen, Fühlen..
- Reize von innen
  - Körpergefühl, Sensoren im Körperinneren
- Jedes Gewebe, jede Struktur im Körper wird mit Blut + Lymphe UND Nerven versorgt.



# Aufgaben des Nervensystems

- Steuerung der Reflexe
  - beim Fluchttier Pferd stark ausgeprägt!
- Kontrolle aller Funktionen im Körper
  - Koordination
  - Bewegung
  - Verdauung
  - Atmung
  - Kreislauf



# Sensorisches Nervensystem

[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

- Sinneswahrnehmung
- Reize aus Umwelt über Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase) oder Haut (Tastsinn) und *Propriozeptoren* wahrgenommen.



# Reizverarbeitung

- Nervenimpulse
- sensible Nervenfasern
- ans ZNS
- Verarbeitung
- Reaktion über  
*motorische* Nerven
- an Peripherie geleitet
- Pferd reagiert, Bewegung



***Abstimmung und  
Reizverarbeitung  
lassen sich  
trainieren!***



[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

# Teil 3 - Eigenwahrnehmung





# Propriozeption

- jede Bewegung liefert Info von Muskeln, Sehnen + Gelenken
- ✓ welche Position
- ✓ welche Spannung
- Propriozeptoren
  - Tastkörperchen
  - Muskelspindeln
  - Sehnenspindeln
  - Golgi-Sehnensfasern
- feine Antennen fürs Nervensystem
- hier Eigenwahrnehmung gesteuert



# Körperhaltung

- Nervensystem berechnet momentane Position
- Impulse zur Bewegung oder Stabilisation
- ***Einnehmen der Körperhaltung = durch Information von Propriozeptoren bestimmt!***



## Beispiel

- junges noch nicht ausbalanciertes Pferd
- an der Longe
  - Kopf und Hals in Außenstellung
  - Schräglage
- *Warum?*



# Beispiel





# Erhaltung der Balance

- Oberstes Ziel für Eigenwahrnehmung
- „nicht umzufallen“
- Bewegung auf Kreisbahn = als Störung der Balance empfunden
- 2 Korrekturmöglichkeiten für das junge Pferd mit wenig Balance
- unbewusster Vorgang!



# Balancierstange Hals

- Hals steuert dagegen für
- Korrektur des Körpers
- Außenstellung von Kopf und Hals
- Ziel: Gleichgewicht finden



# Tempo erhöhen

- leichter „nicht umzufallen“
- Je langsamer, umso anstrengender für Muskeln Balance zu halten
- je langsamer, umso mehr Konzentration ist gefordert



# Fluchttier Pferd

- jederzeit in Lage sein zu fliehen
- Abstimmung oberste Priorität:  
Wahrnehmung Reize - Erkennen  
Stressoren/Gefahren –  
Reizverarbeitung – Reaktion im  
Bewegungsapparat
- gute Abstimmung = Pferd jederzeit  
reaktionsfähig
- ***gute Eigenwahrnehmung =  
selbstsicheres +  
selbstbewusstes Pferd***
- wenn nicht = Stress + Unsicherheit

# Teil 4 - Training des Nervensystems





# Propriozeptives Training

- Training der Fähigkeit die richtigen Impulse für gewünschte Bewegung auszusenden
- Stimulation der Eigenwahrnehmung
- Abstimmung mit Nervensystem angeregt und trainiert
- Unterbelastung führt zu Verlangsamung der Propriozeption
  - Bewegungsabläufe verschlechtern sich, weil Informationen zu ungenau



# Training Eigenwahrnehmung

[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

- unbedingt stressfrei!!
- Stress führt zur Verspannung in Muskulatur + behindert Bewegung des Pferdes
- Stress verhindert Lernen!



# Trainingsziel

- Automatisierung der Aktivierung der Eigenwahrnehmung
- Übung langsam erlernen, in kleinen Schritten üben + steigern
- Trainingspausen für Speicherung des Körpergefühls
- bleibenden Effekt



# Trainingsablauf

- max. 25-30 Minuten
- nicht täglich
- einziges Training am jeweiligen Trainingstag
- Bewegungsmuster werden langsam aber automatisch von Pferd selbst umgestellt



# Teil 5 - Umsetzung im Training





# Training Reaktionsfähigkeit

[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

- Ausgleichstraining im Gelände
- Weide, Koppelgang
- ✓ unterschiedliche Bodenverhältnisse
- verbessert Wahrnehmung des Pferdes
- Steigerung der allgemeinen Reaktionslage



# Balancepads

- ✓ Pferd muss Gleichgewicht finden
- Tiefenmuskeln trainiert
- für Aufrechterhaltung der Körperhaltung
  - langsam anfangen mit 1 Pad
  - nach mehreren Wiederholungen Intensität steigern



# Einsatzgebiete

- mangelnde Balance in Bewegung
  - *unsichere Tritte*
  - *Stolpern*
  - *Festmachen der Muskulatur*
  - *Abstützen am Gebiss*
  - *Außenstellung auf gebogenen Linien*
  - *schwaches Untertreten*
  - *Probleme im Hals u.v.m.*



# Körperband

- Körperbandage (Tellington-Jones)
- Bewegungstraining
- Physiotherapie
  - Schulung von Eigenwahrnehmung und Selbstbewusstsein
  - Verbesserung des Körpergefühls
  - Schiefenkorrektur



# Beispiel





# Beispiel





# Beispiel





[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

# Beispiel





[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

# Video Körperband





# Dual-Aktivierung

- Michael Geitner
- blau-gelbe Gassen/Pylonen
- Rechts-Links-Reize
- Aktivierung des Nervensystems
  - besserer Ausgleich der Gehirnhälften
  - bessere Eigenwahrnehmung
  - mehr Selbstbewusstsein
  - Korrektur von Bewegungsmustern
  - Stärkung der Muskeln

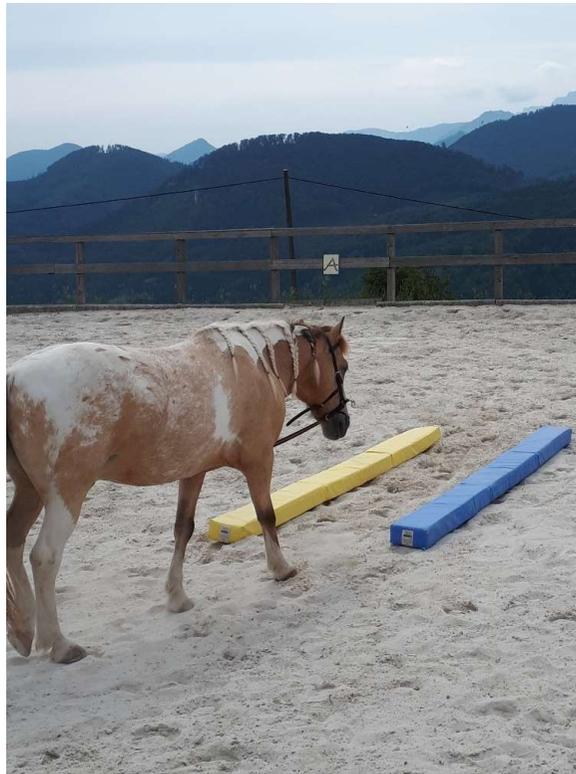


# Beispiel





# Beispiel





[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)





[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)





[www.pferde-tierarzt.at](http://www.pferde-tierarzt.at)

# Danke für Eure Aufmerksamkeit !

