



DAS PRAXISNAHE WORKBOOK

BLICKSCHULUNG UND ANALYSE

WWW.WEGEZUMGESUNDENPFERD.DE



Hi

Erstmal möchte ich dir gratulieren, dass du die Gesundheit deines Pferdes selbst in die Hand nimmst. Immer mehr Pferdebesitzer legen heute Wert auf einen verantwortungsbewussten Umgang und ein gesunderhaltendes Training. Und das ist auch gut so! Ich bin der Meinung, dass jeder Pferdebesitzer selbst zum besten Trainer für sein Pferd werden kann - über **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Und da 0815-Trainingsmethoden nicht auf jedes Pferd anwendbar sind, weil Pferde wie wir Menschen Individuen mit ihren eigenen Bedürfnissen sind, zeige ich dir in diesem Workbook, wie du den Körper deines Pferdes lesen lernst und ihm dementsprechend **gezielter** helfen kannst. Egal ob Jungspund, Oldie oder im besten Alter: **jedes Pferd** profitiert von deinem Wissen!

Franzi

ÜBER MICH

Ich bin Pferdetrainerin mit Herz und Seele und führe meinen eigenen Rehaspall im Allgäu mit Fokus auf die Therapie von myofaszialen Dysbalancen bei Pferden.

Um im Training an der richtigen Stelle anzusetzen, ist es wichtig sich vorher ein Gesamtbild zu machen und Kompensationen zu erkennen. Daher ist die eigene Blickschulung ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg.



INHALT



01 Grundlagen

02 Analyse anhand eines Fallbeispiels

03 Arbeitsblatt zur praktischen
Umsetzung

01 Grundlagen

Wofür den Blick schulen?

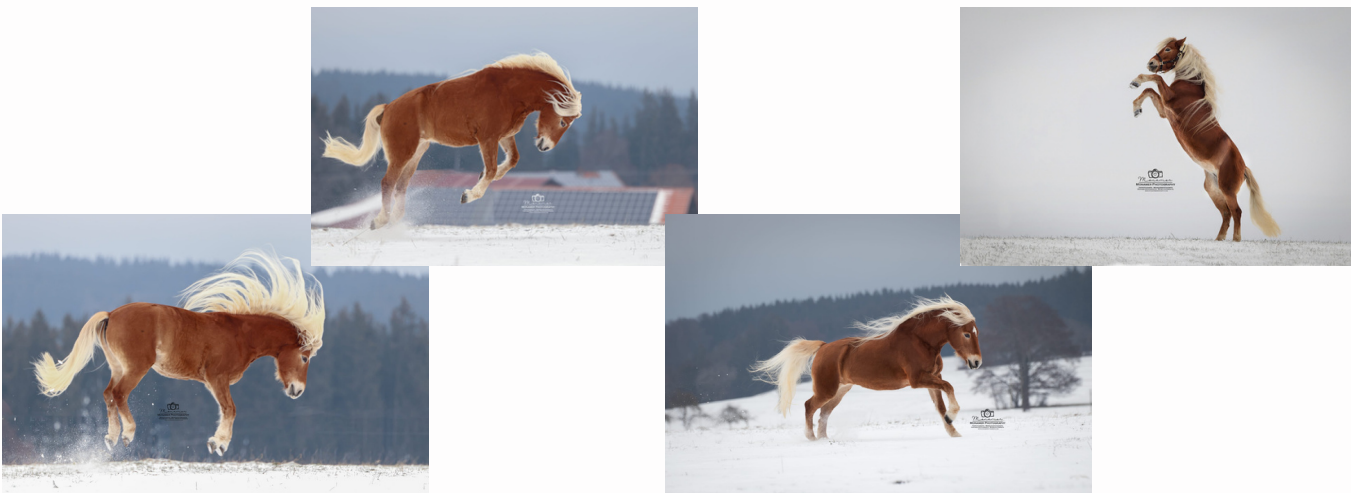
- verschleißende Muster erkennen
- rechtzeitig gegensteuern und größeren Schaden beheben
- Gesundheit erhalten - Prophylaxe ist die beste Therapie!
- sich unabhängig sein eigenes Bild machen. Wissen schützt!

Ziel: Gesundheit durch physiologische Abläufe

- physiologisch = den natürlichen Lebensvorgängen entsprechend
- sprich alles was von Natur aus gegeben ist, sollte möglich sein!
- → unschädlich, nicht verschleißend, erhaltend

wenn der Körper kompensiert...

- Kompensation = Ausgleich einer verminderten Leistung eines Körperteils durch eine gesteigerte Leistung anderer Körperteile
- → kurzfristig überlebenswichtig, langfristig pathologisch, verschleißend



01 Grundlagen

Wichtig:

Wir möchten bei alldem kein Bodyshaming für Pferde betreiben ;-) Es geht nicht darum, nur noch Fehler bei unseren Pferden zu suchen. Diese Herangehensweise würde nämlich negativen Einfluss auf die Beziehung nehmen. Vielmehr möchte ich eine möglichst objektive Bestandsaufnahme mit Fokus auf die unzähligen Möglichkeiten nehmen, die einem dadurch geboten werden.

Tipp für den Alltag: für jedes Detail, das dir erstmal negativ auffällt, finde auch eine positive Sache, die du schätzt <3

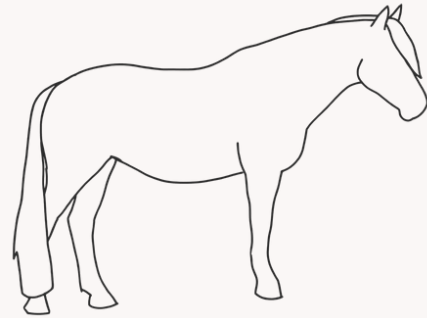
weitere Tipps:

- grundsätzlich solltest du dein Pferd nicht nur im Stand, sondern auch in der Bewegung beobachten. Gibt es evtl auch Seitenunterschiede?
- Beobachte dein Pferd regelmäßig. Stellt es sich immer so hin oder ist das nur eine Momentaufnahme. Bewegt es sich immer so oder nur jetzt gerade?
- Versuche dann auch deine Erkenntnisse zu erfühlen. Spürst du auch Verspannungen? Kannst du Knubbel, Platten etc ertasten? Ist dein Pferd vllt sogar schmerzempfindlich?
- Betrachte dein Pferd nicht nur mit Fokus auf einzelne Körperpartien sondern auch im Ganzen: wirkt es harmonisch?
- Welchen Ausdruck hat dein Pferd? Wirkt es zufrieden, ängstlich, gestresst, schmerzhaft?

01 Grundlagen

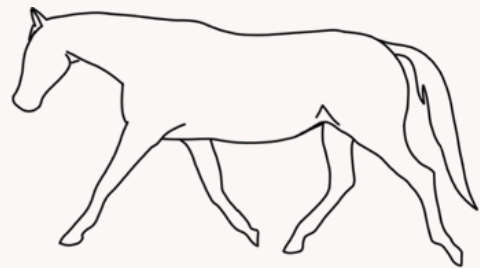
das myofaszial fitte Pferd

- freier, getragener CTÜ
- offener Ganaschenwinkel
- frei bewegliches Schulterblatt
- getragener Rumpf
- ebene Rückenlinie
- entspanntes Knie
- harmonische Lendenpartie
- indiv. korrekte Achsen und Ebenen



das myofaszial fitte Pferd in Bewegung

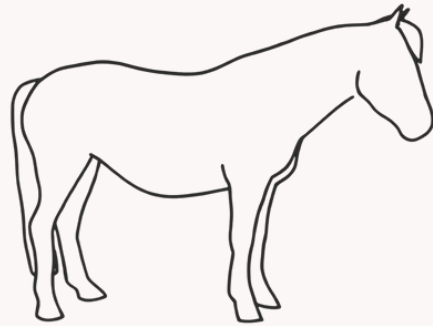
- dynamisch
- Energiefluss von hinten nach vorn
- positiver Spannungsbogen
- gerade gerichtet u. aufgerichtet
- getragen
- Bergauftendenz



01 Grundlagen

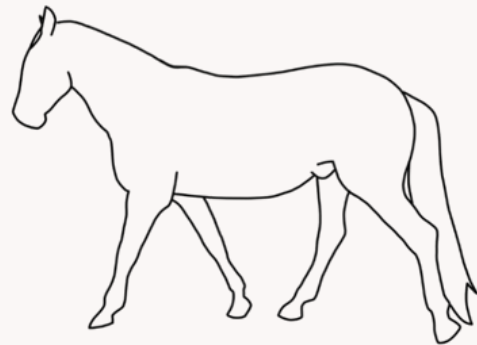
das Pferd in myofaszialer Dysbalance (häufige Anzeichen)

- CTÜ komprimiert
- verkürzte Oberlinie
- Schulterblattstrukturen fixiert
- Rumpf nicht getragen
- Bergabtendenz
- Hinterbeine unter den Körper geparkt
- Lende fest und oft aufgewölbt
- keine korrekten Achsen (z.B. Rückständigkeit)



...in Bewegung

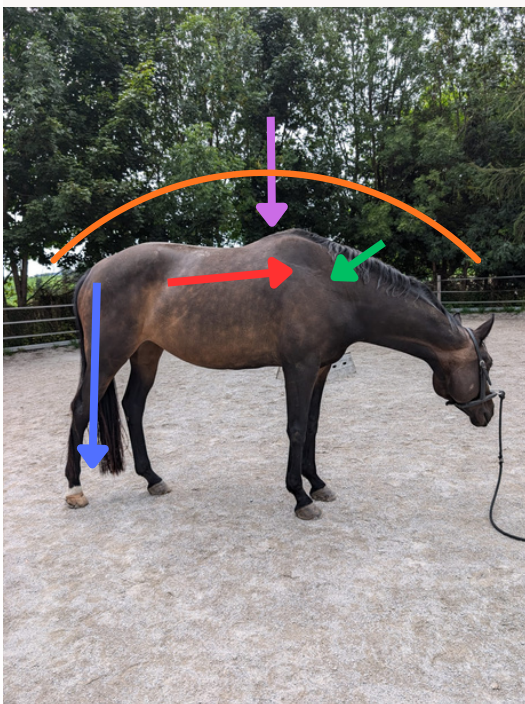
- unrund, holprig, stakselig
- kein Energiefluss, kein Zug/Aufspannen an die Verbindung
- Bergabtendenz
- kein Abdruck vom Hinterbein in den Körper



02 Analyse anhand eines Fallbeispiels

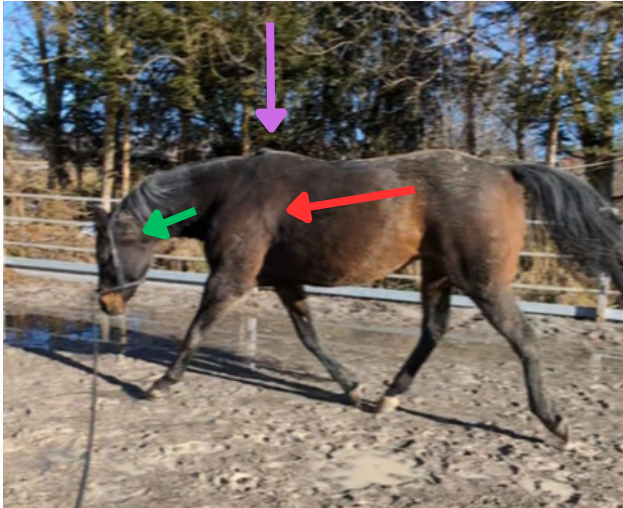


- Rumpf nicht getragen
- Bergabtendenz
- CTÜ komprimiert
- verkürzte Oberlinie
- Schulterblattstrukturen fixiert
- Hinterbeine unter den Körper geparkt
- Lende fest
- keine korrekten Achsen (z.B. Rückständigkeit)

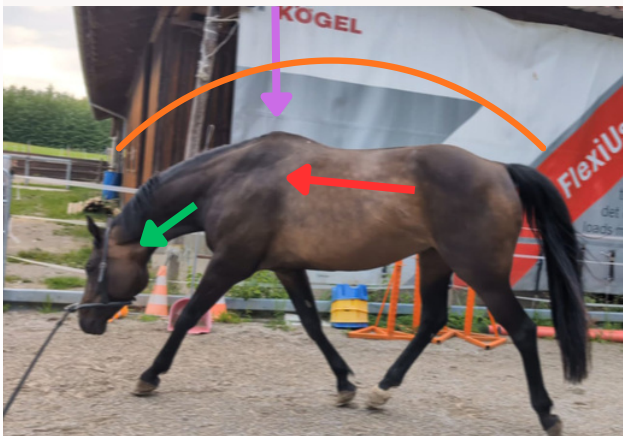


- getragener Rumpf
- Bergauftendenz
- freier, getragener CTÜ
- mehr dorsale Länge
- offener Ganaschenwinkel
- frei bewegliches Schulterblatt
- entspanntes Knie
- harmonische Lendenpartie
- indiv. korrekte Achsen und Ebenen

02 Analyse anhand eines Fallbeispiels



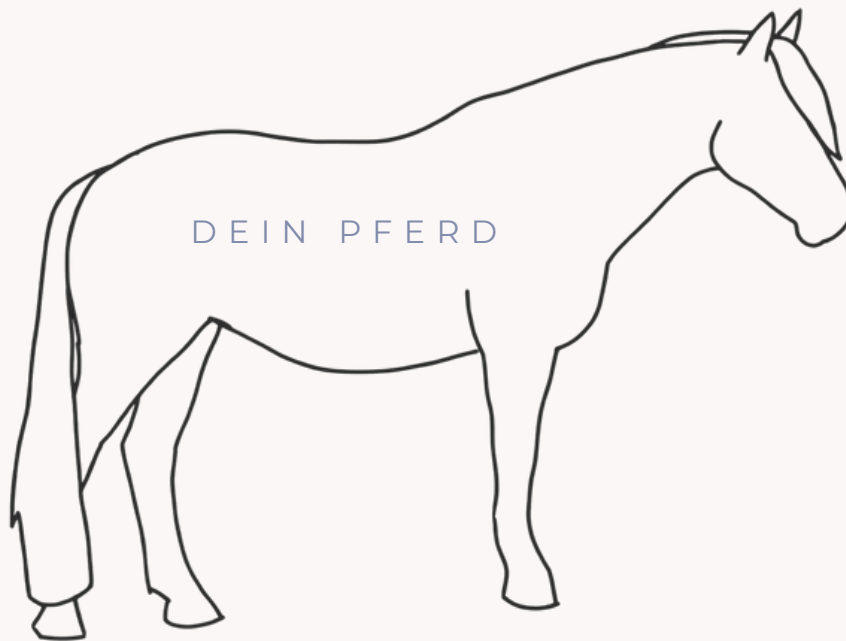
- Rumpf nicht getragen
- Bergabtendenz
- verkürzte Unterhalsstrukturen
- verkürzte Oberlinie
- Schulterblattstrukturen fixiert
- kein Abdruck vom Hinterbein
- Lende fest
- kein Zug/Aufspannen an die Verbindung



- getragener Rumpf
- Bergauftendenz
- mehr dorsale Länge
- offener Ganaschenwinkel
- frei bewegliches Schulterblatt
- freier Energiefluss
- dynamisch
- harmonische Lendenpartie
- Aufspannen an die Verbindung

03 Arbeitsblatt zur prakt. Umsetzung

Zeichne dir Pfeile, Linien, Auffälligkeiten mit ein (gerne auch mit einem Foto deines Pferdes):



rot: thorakale Getragenheit? Bergauf-/Bergabtendenz

lila: Schulterblatt frei?

grün: Halsstrukturen? CTÜ?

blau: Beckenposition? Hinterhand?

sonstige Auffälligkeiten:



DU MÖCHTEST DICH
MEHR MIT DEM THEMA
BESCHÄFTIGEN?



In meinem **Online-Kurs "Blickschulung"** kannst du dein Wissen noch weiter vertiefen.

Du hast dein Pferd analysiert und möchtest jetzt wissen, wie du Kompensationen löst und deinem Pferd den Weg zu physiologischen Bewegungsmustern zeigst?

In meinem **Online-Kurs "tensegrale Basisarbeit"** kannst du direkt loslegen und selbst zum besten Trainer für dein Pferd werden ;-)