

# Level 2 Tasks



## Der Kompetenz Level von HETS die Schule für natural Horsemanship™

Diese Aufgabenliste verkörpert einen logischen Trainingsablauf über On Line, Liberty, Freistil Reiten und Konzentriertes Reiten für den zweiten Level von Natural Horsemanship. Dieser basiert auf Mustern und Checklisten, welche den angehenden Horseman erkennen lassen, wie schön es ist, «Wahrheit» in die Beziehung zu etablieren. Ab jetzt werden Bewegungsabläufe und der Aufbau von Energie mehr und mehr synchron.

Besseres Handling der Hilfsmittel, klare Körpersprache, elegante und fließende Bewegungsabläufe, mutiger und aktionsvoller zu sein ist unser Job. Dies wird bewirken, dass die Pferde angenehmer, leichter und aufmerksamer werden. Impulsion heisst kontrollierte Energie für Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts, Rauf und Runter. Können wir die Einstellung auch in uns fördern, dass wir mit weniger mehr erhalten, werden die Pferde diese Leadership sehr erfreut respektieren. Level 2 ist der Level von Spass und demzufolge von «Relaxation». Viel Vergnügen beim Durchlaufen der folgenden Checkliste.

Bedenke: Die Infrastruktur bewirkt 60% des Erfolges, ev. verlädst du dein Pferd, um diese Aufgaben in einer geeigneten Infrastruktur zu üben und zu filmen.

### ON LINE

7m Seil Stick und Plastiktüte. Abstand zum Pferd zu 80% auf ca. 7m bitte.

- 1. Sende dein Pferd zum Aufwärmen auf ein paar „easy“ Falling Leaves im Schritt und im Trab, max. für 2 Minuten.
- 2. Zeige den Rock-Slide im Schritt. Z.B. auf einem Feldweg, 2 komplette Durchgänge.
- 3. Gehe für ca. 2 Min. auf einen für das Pferd interessanten 7m-Spaziergang zu 80% im Trab, mit natürlichen Hindernissen und mind. drei Sprüngen.
- 4. Sende dein Pferd in den Hänger während du auf dem Kotflügel sitzt. Das Pferd steht gerade vor dir, sende es zuerst rückwärts bis ans Ende des Seiles und danach auf den 1/4 Kreis damit es aus ca. 7m Entfernung gerade auf den Hänger zuläuft und auf deiner Seite komplett einsteigt, zeige, dass es mind. für 30. Sek. Darin stehen bleibt.
- 5. Im Roundpen mit mind. 15m Durchmesser. Du stehst im Zentrum. Zeige, dass das Pferd entspannt ist während du mit Stick und String links und rechts vor dir den Boden ausklopfst während es dir auf ca. 7m gegenüber steht.
- 6. Auf dieselbe Distanz (7m), das Pferd jedoch steht nun im Zentrum gehe 360° auf beide Seiten um dein Pferd herum, beeinflusse die Hinterhand damit das Pferd mehr oder weniger im Zentrum stehen bleibt und dich immer anschaut indem es die Hinterhand wegdreht.
- 7. Gehe auf dein Pferd zu, streichle es und zeige wie du dein Pferd für das Gebiss, den Zahnarzt und zum Entwurmen vorbereiten würdest.
- 8. Halftere ab, indem du den Kopf des Pferdes senkst und zeige mit stetigem Druck, wie du die Zone 3, den Rücken des Pferdes, 2-3 Mal aufwölben und absenken kannst.

## LIBERTY

- 9. Nun zeige die **Liberty Compulsories / Pflichtübungen**, mit Stick und String:
  - Verschiebe die Hinterhand und die Vorhand fließend auf beiden Seiten.
  - Gehe aus Zone 3 dem Zaun entlang, Vorwärts und Rückwärts jeweils etwa 5m
  - Richtungswechsel über die Hinterhand, so dass du alles von links und rechts zeigen kannst.
  - Immer noch am Zaun, zeige die fließende Kombination von Hinter- und Vorhandschieben und Seitwärts, so dass der Kopf zum Zaun gerichtet ist. Zeige etwa 7m seitwärts.
  - Sende dein Pferd aus dem Seitwärts heraus durch den Engpass zwischen dir und dem Zaun.
  - Zeige wie dir dein Pferd nachläuft und gehe ins Zentrum. Streichle dein Pferd überall mit Stick und String, bevor du es nach rechts auf den Kreis sendest. Bitte 3 Runden im Trab auf jede Seite. Beim Reinholen muss das Pferd noch nicht bis zu dir kommen, jedoch die Hinterhand lösen und dich ansehen.
  
- 10. Zeige wie leicht du dein Pferd am Boden mit stetigem Druck und beiden Händen manövrieren kannst indem du z.B. einen Rockslide ausführst.

## FREESTYLE

### Mit Bareback Pad und einem String um den Hals des Pferdes, im Roundpen

- 11. Zeige wie du von einem Zaun aus ohne Sattel aufsteigen würdest. Danach mit fremder Hilfe im Zentrum des Roundpens.
- 12. Biege dein Pferd lateral mit dem Stick, behalte die Biegung bei und verschiebe die Hinterhand um mind. 180° nach links und rechts.
- 13. Fordere dein Pferd auf ein paar Schritte rückwärts zu gehen, indem du den Fokus behältst, dein Becken schön absenkst und nur rhythmischen Druck mit dem Stick links und rechts von der Zone 1 und 2 ausübst. (ACHTUNG! Rhythmischen Druck mit den Beinen und Füßen für Rückwärts behalten wir uns für Level 3 auf.) Erkläre, was du unter intro- und extrovertierten Pferden verstehst und welcher Zusammenhang zur Impulsionsskala von 1-10 besteht.
- 14. Reite zwei Yin und Yang im Roundpen nur mit dem Stick im Schritt oder Trab und halte wieder im Zentrum an. Zeige die Übergänge von Trab zu Schritt zu Rückwärts, dem Zaun entlang auf beide Seiten, mind. 2 x. Dies kann auch auf einem eingezäunten Viereck sein. Sei nicht in Eile! Entspannung in deinem Körper und die Phasen des rhythmischen Druckes im Stick, seitlich der Zone 1, sind die Schlüssel dazu.
- 15. Während du auf dem Pferd „relaxt“, nenne die Acht Prinzipien von Horsemanship.
- 16. Zeige wie du dein Pferd at Liberty sattelst. Zäume wenn möglich mit Trense oder der natürlichen Hackamore auf und spiele die Kombination 4-7, um dein Pferd zu gurten. Schicke dein Pferd über einen Sprung von mind. 50cm, bevor du aufsteigst.
- 17. Große Einzäunung, ohne Stick. Zeige eine lose (casual) Zügelposition. Zügel sind in einer Hand. Werde ein aktiver Passagierreiter im Trab und Galopp, biege dein Pferd aus dem Galopp elegant in den Trab, lass die Hinterhand weichen und galoppiere auf die andere Seite wieder an. Zeige zwei einfache Galoppwechsel auf beide Seiten. Bedenke: Drop to a trot lead changes bewirken, aktionsvolle Starts und elegante Übergänge.
- 18. Gehe aus dem Galopp über in das Kleeblättmuster (Clover Leave) mind. 2x nach rechts. Zeige, wie du die Power Position anwenden würdest, falls dein Pferd nicht auf Kurs bleibt. Halte bei X an und nenne die Verantwortungen für Mensch und Pferd.

- ❑ 19. Reite dein Pferd für ca. 30 Sek. Freistil in schnelleren Galopp. Danach zeige zwei Volten im Galopp (Bulle Eye) nach links und rechts über eine Stange oder ein Cavaletti welches dir für den Galoppwechsel hilft. Benutze für den fliegenden Wechsel einen ausgeprägten Fokus, die Beinschere, direkten und unterstützten Zügel/Power Position, jedoch eine lose Zügelposition während du auf dem Kreis wieder die zwei Entspannungsrounden machst.
- ❑ 20. Nach den Galoppwechseln, galoppiere für mind. 20 Sek. weiter, dann lass die Zügel fallen, werde zum passiven Passagier, entspanne deinen Körper, atme aus und lass das Pferd aus dem Galopp in den Trab und in den Schritt zum Stehen kommen, indem du die Arme verschränkst. Relaxe! Falls das Pferd nach 10 Min. noch nicht selber anhält, benutze einen Zügel, um es elegant zu biegen und zu stoppen. Bleib lange sitzen und erzähle welches Ziel du mit deinem Pferd in der Zukunft verfolgen möchtest oder welche Sportdisziplin eine Herausforderung jetzt und im Level 3 für dich sein könnte.

## **FINESSE**

- ❑ 21. Zeige mit der konzentrierten Zügelposition eine Drehung auf der Hinterhand (langsamer Spin), indem du aus dem Schritt mit etwas Biegung zuerst die Hinterhand positionierst und danach Vorhand durchlässt. Sitze aufrecht und stolz. Denke an: Augen, Bauchnabel, Bein und den unterstützenden Zügel.
- ❑ 22. Von der durchhängenden zur konzentrierten Zügelposition. Hände sind hoch Ellbogen schön „angekettet“. Absolviere 3x Vorwärts und Rückwärts mit Finesse im Trab, jeweils über die Distanz von 6-10m.
- ❑ 23. Zeige wie du mit einer Hand einige Rockslide reitest, wie du den Handwechsel machst und den Stick unterstützend einsetzt, damit das Pferd beginnt mehr und mehr Aktion in den Gangarten zu zeigen.
- ❑ 24. Reite im Schritt abwechselungsweise um vier Tonnen oder Stühle in einer Schlangenlinie und Kreise. Stelle die Markierungen wie in einem Würfel mit ca. 4m Abstand. Behalte ständigen Kontakt in den beiden Zügel, hebe jeweils die innere Hand an um Biegung zu erhalten und bewirke mit dem inneren Schenkel, dass das Pferd die Richtungswechsel oder die Kreise läuft. Erlaube dem Pferd den Hals zu strecken und zu entspannen, wenn es dazu bereit ist. Dieses „Cool down“ sollte nur ein paar Minuten dauern. Beende die Session im Zentrum der Markierungen. Dieses Gebilde wird ab jetzt mehr und mehr zur „Question Box“.
- ❑ 25. Erkläre, was du unter den drei Phasen: Warm up - Konzentriert - und Cool down verstehst.
- ❑ 26. Zeige etwas Phantasievolles mit deinem Pferd

Bedenke: Finde eine gesunde Balance für dich und dein Pferd für Beständigkeit von Reiten auf einem Platz oder in der Halle und spannenden und abwechslungsreichen Ausritten.

Gratuliere, das du dich mit Level 1 und 2 im Horsemanship beschäftigst. Hiermit ist die HETS Freizeitlinie «BASIS» und «KOMPETENZ» abgeschlossen.

Im Level 3 stellen wir dir das HETS «Profi- oder Expertenprogramm» vor: Mehr Horsemanship in den Bereichen OLY FR FI, das Handling von Jungpferden und dominanten Pferden. Der Einstieg in Sportdisziplinen steht als nächstes an.

Wir wünschen dir weiterhin viel Spass und Freude mit Pferden!