

Pferdewippe – ein ganzheitliches Gesundheitstraining

Von Karolina Kardel



FOTO: JEANNETTE LINDEMANN

Pferdewippen haben ihren Ursprung im Westernreiten, speziell im Trailreiten. Und auch bei Gelassenheitsprüfungen findet man Wippen. Dabei handelt es sich in der Regel um eine ebene Fläche mit einem Rundholz drunter. „Der muskuläre Effekt ist bei diesen herkömmlichen Trailwippen in der Anwendung durch Drüberreiten aber nicht der Rede wert“, erklärt Nina Steigerwald aus Ochtmannien in Niedersachsen. Nina gilt als Pionierin des Pferdewippen-trainings. Sie ist Pferdephysiotherapeutin, ***TOP-Trainerin der Tierakademie Scheuerhof und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In der Pferdewelt hat sie sich in den vergangenen Jahren vor allem als Clickertrainerin und Wippenspezialistin einen Namen gemacht. Doch wie kommt

man überhaupt dazu, sich auf das Pferdetraining mit Wippe zu spezialisieren? „Weil es glücklich macht“, sagt sie überzeugt. „Wippentraining hat so unglaublich viele positive Aspekte, dass mich die Resultate immer wieder enorm begeistern. Durch meine Ausbildung am Menschen kannte ich das Konzept von instabilen Untergründen und verkleinerten Unterstützungsflächen, um die Tiefenmuskulatur zu fördern“, erklärt sie. Die Idee, Wippen als gesundheitsförderndes Trainingstool einzusetzen, kam ihr, als sie auf YouTube ein Video von Katja Sauer mann mit ihrer Islandstute Hylling sah, die auf einer Trailwippe mit den Vorderbeinen seitlich wippte. „Da ich gerade mit dem Clickertraining begonnen hatte, wurde mir schnell klar, welches bewegungs-

fördernde Potential im Geräteturnen mit positiver Verstärkung steckt.“

In den darauffolgenden Jahren tüftelte, bastelte und schraubte sie gemeinsam mit ihrem Mann, bis 2013 die erste optimierte Kufenwippe für Pferde entstand. Heute baut und verkauft Nina nicht nur ihre beliebte Steigerwald-Wippe, sondern bildet mittlerweile sogar Steigerwald.T-Wippentrainer aus, damit möglichst viele Pferde von den positiven Aspekten des Wippens profitieren können.

Pferdewippe ist nicht gleich Pferdewippe

Um ein Pferd effektiv und gesunderhaltend mit einer Wippe trainieren zu können, spielt die Art der Wippe eine wesentliche Rolle.

**Wippentraining:
Für die einen ist es
eine überflüssige Spie-
lerei mit dem Pferd,
für die anderen eine
effektive Trainings-
und Therapiemethode.
Doch was steckt hinter
dieser Trainings-
methode, die immer
mehr Anhänger
findet?**



„Eine Trailwippe hat den großen Nachteil, dass die Kräfte bei jeder Vor-Rück-Bewegung sehr abrupt in die Gelenke und sogar bis in die Wirbelsäule des Pferdes gelangen. Bei einer Kufenwippe dagegen gibt es einen gleichmäßigen, fließenden Bewegungsablauf und es entstehen keine Stauchungskräfte, die negativ auf die Gelenke wirken“, erklärt Eva-Marie Essers. Sie gehört zu den ersten, die das Wippentraining bei Nina Steigerwald erlernt hat. „Jeder, der selbst die Möglichkeit hat, eine Kufenwippe und eine Trailwippe auszuprobieren, wird den Unterschied direkt spüren und merken, welche Energien dabei freigesetzt werden, wie sie auf die Gelenke wirken und wie viel Balance und Koordination es dem Körper

abverlangt, eine Kufenwippe im Gleichgewicht zu halten.“

Eva-Marie ist Human-Physiotherapeutin und -Osteopathin, Dozentin für Physiotherapie, Clickertrainerin und Islandpferdebesitzerin. Sie selbst nutzt die Wippe bei ihren Kunden überwiegend zu therapeutischen Zwecken, das heißt zum Muskelaufbau. „Ich verfolge also andere Ziele als mit einer Trailwippe. Ich möchte die Trailwippe auch keineswegs schlechtreden. Balancetraining, Koordination und effektives Muskeltraining ist damit aber nicht möglich, weil es nur kurze Bewegungsmuster sind, die das Pferd macht.“

Sie selbst ist durch Zufall zum Wippentraining gekommen. „Ende 2015 habe ich eine alte selbstgebaute Trailwippe im Stall gefunden und mit meinem Islandwallach Krákur rein aus Spaß mit dem Wippen angefangen. Über die sozialen Medien wurde ich dann auf das Wippentraining und Horse Agility aufmerksam. Weil ich damals schon mit dem Clicker und positiver Verstärkung trainiert habe, bin ich schnell auf Nina Steigerwald gestoßen und habe direkt meinen ersten Kurs bei ihr gebucht.“ Von dieser Fortbildung fuhr Eva-Marie total begeistert heim und ihr war klar: Bei einem Kurs soll es nicht bleiben. Sie erweiterte ihr Wissen in Sachen Clickertraining, besuchte Kurse und Fachtagungen und verfolgte ein intensives Selbststudium der theoretischen Grundlagen. Dank ihrer beruflichen Vorerfahrung waren ihr die Konzepte sehr vertraut und sie fand sich auch persönlich darin wieder.

„Das Clickertraining geht mit einem positiven Mindset und Motivation für den Lernenden einher – das ist mir auch bei meiner Tätigkeit als Dozentin wichtig. Und im Wippentraining finde ich viele Aspekte aus der Physiotherapie wieder, die ich nun aufs Pferd übertragen kann.“ Seit 2019 bietet sie in der Region rund um 41372 Niederkrüchten in Nordrhein-Westfalen Wippentraining, Medical Training und Clickertraining an.

Wippentraining: ein Multifunktionstraining fürs Pferd

Eva-Marie bezeichnet Wippentraining als „phantastisches Multifunktionstrai-

ANZEIGE

★★★★★
5 STERNE FÜR PFERDEPENSION
QUALITÄTSPRÜFUNG DER FN 2019

**DECKHENGSTE
2020**
www.vindholar.de



WO DIE HERZEN 4-TAKT SCHLAGEN ...

DAS PROGRAMM 2020

VINDHÓLAR
v o r d e n T o r e n H a m b u r g s

- | | |
|---------------|--|
| 18.01.2020 | Tagesseminar: Geschicklichkeit & Trail |
| 01.02.-02.02. | Basiswissen rund um's Pferd NEU |
| 07.02.-09.02. | Dressurmäßiges Gangreiten |
| 15.02.2020 | Vindhólar-Wochenend-Trip (Ostsee-Ritt) |
| 21.02.-23.02. | Kombikurs Beritt & Unterricht |
| 25.02.-26.02. | IPZV Nord Sportkadertraining |
| 29.02.2020 | Frühjahrs-Schoppen |
| 02.03.-13.03. | Ferien-Reitprogramm NEU |
| 20.03.-22.03. | Frühlingskurs |
| 30.03.-17.04. | Ferien-Reitprogramm NEU |
| 10.04.-11.04. | IPZV Nord Jugendleistungskadertraining |
| 24.04.-26.04. | Hanse-Pferd Hamburg Islanddorf Halle B5 |
| 08.05.-10.05. | Gangartenkurs mit Einar Hermannsson (auf Wunsch Turniervorbereitung) |
| 18.05.-22.05. | Ferien-Reitprogramm NEU |
| 23.05.-24.05. | Sicher durch's Gelände |
| 07.06.2020 | Tag der offenen Tür auf Vindhólar |
| 12.06.-14.06. | Intensivkurs |
| 29.06.-07.08. | Ferien-Reitprogramm NEU |
| 14.08.-16.08. | Stangen- & Springtage |
| 21.08.-23.08. | Gangartenkurs mit Einar Hermannsson (auf Wunsch Turniervorbereitung) |
| 29.08.-30.08. | Kids-Weekend (Für Kinder von 6-12 Jahre) |
| 13.09.2020 | Vindhólar Hofturnier |
| 18.09.-20.09. | Kurs für kleine & große Kerle NEU |
| 25.09.-27.09. | Tölt-Wochenende |
| 05.10.-16.10. | Ferien-Reitprogramm NEU |
| 17.10.-18.10. | Spitzenförderung IPZV Nord Jugendleistungskader |
| 23.10.-25.10. | Vindhólar-Wochenend-Trip (Heide-Ritt) |
| 30.10.-01.11. | Kombikurs Beritt & Unterricht |
| 06.11.-08.11. | Bodenarbeit und Longieren (Reithalle) |
| 14.11.2020 | Weihnachts-Frühschoppen |
| 20.11.-22.11. | Intensivkurs |
| 06.12.2020 | Tagesseminar: Sitzschulung |
| 12.12.2020 | Vindhólar-Weihnachtsfest |

Auswärtige Kurse mit Einar Hermannsson auf Anfrage



Teichwiese 2 · 22145 Stapelfeld
Tel. 040/677 64 88 · vindholar.de

Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekann- ten, vom Einfachen zum Komplexen

Bevor mit dem Wippen begonnen wird, sollte das Pferd entspannt einen vermeintlich gruseligen und instabilen Untergrund wie zum Beispiel eine Matte betreten, seine Hufe gezielt auf einer begrenzten Fläche platzieren und auf ein Zeichen hin bestimmte Bewegungsmuster ausführen können, ohne dass der Mensch am Strick zieht oder gegen das Pferd drückt.

FOTO: JEANETTE LINDEMANN



Das Pferd soll den Kopf von Beginn an in der richtigen Haltung haben. Dabei helfen verschiedene Futterpunkte.

ning. Ich schätze diese Art des Trainings sehr, ganz besonders für Pferde in der Rehabilitation sowie als präventive Maßnahme oder als Abwechslung zum alltäglichen Training. Es ist für fast alle Pferde geeignet, egal ob jüngeres Pferd kurz vor dem Einreiten oder altes Pferd, das nicht mehr geritten werden kann.“ Außerdem können Pferdebesitzer mit der Wippe auch auf kleinstem Raum und bei eingeschränkten Lichtverhältnissen ihr Pferd fit halten, Muskeln aufbauen und Koordination und Gleichgewicht verbessern.

Beim Wippentraining lassen sich grundsätzlich zwei Varianten unterscheiden: das Zweibeinwippen und das Ganzkörperwippen. „Doch es ist egal, welches Wippen wir verwenden, wir haben immer ein Ganzkörpertraining, weil der ganze Körper stabilisierend und ausgleichend wirken muss“, sagt Eva-Marie und weist darauf hin, wie wichtig eine stabile Rumpfmuskulatur für das Reitpferd ist, damit es den Reiter schadensfrei tragen kann. „Außerdem tragen die Bauchmuskeln die inneren Organe. Stabile Bauchmuskeln bieten dem Magen-Darm-System guten Halt und das wiederum kann sich positiv auf dieses Organsystem auswirken.“ Auch die Faszien werden beim Wippen effektiv angesprochen. Faszien reagieren am besten auf federnde, schwingende Bewegungen, wie die Forschung der vergangenen Jahre gezeigt hat. Wichtig hierbei ist, dass diese federnden Bewegungen weich sind – wie beim Wippen mit der Kufenwippe.

Zweibeinwippe

Beim Zweibeinwippen steht das Pferd wahlweise mit den beiden Vorder- oder mit den beiden Hinterbeinen auf der Wippe. Wippt es mit den Vorderbeinen, kommt es zu einer wechselseitigen Auf- und Abbewegung der Schulterblätter, wodurch Schulter- und Brustmuskulatur gekräftigt werden. Doch das ist nicht der einzige positive Aspekt: Die Vorhand des Pferdes ist rein muskulär über die Schulterblätter mit dem Rumpf verbunden – Pferde haben kein Schlüsselbein. Viele Pferde haben in diesem Bereich aufgrund eines nicht passenden Sattels oder einer falschen Trainingsweise häufig mit muskulären und faszialen Verspannungen zu tun. Diese können nicht nur schmerzhaft sein, sondern auch zu Dysbalancen im Körper führen und sogar Atemprobleme begünstigen. Beim Einatmen werden die Rippen von den Zwischenrippenmuskeln nach oben und außen gezogen. Gleichzeitig zieht sich das Zwerchfell zusammen, sodass ein Unterdruck entsteht und Luft in die Lunge gesaugt wird. Kehren die Rippen in ihre Ausgangsposition zurück, entspannt sich das Zwerchfell, nimmt seine eigentliche Größe ein und drückt die Luft aus den Lungen – ähnlich wie bei einem Blasebalg. Sind die elastischen Strukturen dieses Körperabschnitts verspannt, kann sich der Brustkorb nicht weiten und das Zwerchfell als größter Atemmuskel kann sich nicht ausreichend bewegen. Durch das sanfte und wiederholende Auf-

und Abgleiten der Schulterblätter beim Zweibeinwippen wird das gesamte umliegende Gewebe im Bereich der Schulter, des Widerrists sowie der vorderen Brust- und der Halswirbelsäule mobilisiert und gelockert. Gleichzeitig wirken die Wippbewegungen kräftigend auf den gesamten Rumpf des Pferdes.

Wird das Zweibeinwippen mit der Hinterhand ausgeführt, werden primär der hintere Wirbelsäulenabschnitt, also die Lendenwirbelsäule bis zur unteren Brustwirbelsäule, sowie das Kreuzdarmbein und die umliegenden Gewebestrukturen angesprochen und mobilisiert. „Die Rotation der hinteren Wirbelsäulenabschnitte und des Kreuzdarmbein, die beim Wippen mit der Hinterhand entsteht, ist meines Wissens nach durch keine andere Methode umzusetzen“, sagt Eva-Marie. Das Wippen mit der Hinterhand stellt für die meisten Pferde eine große Herausforderung in Bezug auf Koordination und Körpergefühl dar und Bedarf einiges mehr an Training, als das Wippen mit der Vorhand.

Ganzkörperwippe

Beim Ganzkörperwippen werden vor allem die Bauchmuskeln, die Hinterhand und die Tiefenmuskulatur entlang der Gelenke und der Wirbelsäule gestärkt. Dabei wird zwischen zwei Wipp-Varianten unterschieden:

- Wipp-Wapps: rhythmische Schaukelbewegungen, bei denen das Pferd sein Gewicht vor und zurück verlagert