

# Longieren als Dialog Einsteiger

Longieren als Dialog ist ein pferdefreundliches Longierkonzept nach Katharina Möller. Longiert wird am Kappzaum ohne Ausbinder mit einer weichen konstanten Anlehnung. Das Pferd findet durch einen strukturierten Übungsaufbau in eine physiologische Selbsthaltung (Dehnungshaltung). Dabei findet immer ein Wechsel zwischen geraden und gebogenen Linien statt, um das Wechselspiel der Muskelketten anzuregen und damit ein ideales und verschleißarmes Ganzkörpertraining zu erreichen.

Dadurch eignet sich Longieren als Dialog praktisch für jedes Pferd: Für Jungpferde, die schonend aufs Anreiten vorbereitet werden sollen, für Reitpferde, die an reitfreien Tagen sinnvoll bewegt werden sollen und auch zum schonenden Antrainieren nach Verletzungen

Der Kurs richtet sich sowohl an Longieranfänger als auch an Pferdebesitzer, die bereits Erfahrung mit dem Longieren haben, aber ein anderes Konzept ausprobieren wollen. Jeder wird auf seinem individuellen Trainingsstand abgeholt und weiter gefördert.

## Ablauf:

Zu Beginn besprechen wir die theoretischen Grundlagen des Konzepts sowie den Aufbau und Sinn verschiedener Übungen. Im Anschluss beginnen wir mit praktischen Übungen ohne Pferd, um die Hilfegebung zu verfeinern und zu verstehen. Ideal vorbereitet geht es dann ans Pferd in einer ersten 30min Einheit. Natürlich ist in der anschließenden Mittagspause oder auch nach dem Kurs ausreichend Raum für Fragen. Nach der Mittagspause hat jeder Teilnehmer eine weitere 30min Einheit zur Vertiefung des Gelernten.

Neben dem eigenständigen Longieren profitierst du auch von den Einheiten der anderen, bei denen du zuschauen und dich durch aktives Mitdenken und Hineinversetzen in verschiedene Aufgabenstellungen oder Herausforderungen selber weiter entwickeln kannst. Daher ist dieser Kurs auch für Zuschauer interessant, die natürlich auch am Theorieteil teilnehmen können.

# Longieren als Dialog Einsteiger

Kursleitung: Mara Kempken, LAD-Trainerin

Kosten: 70€ zzgl. Fahrtkosten (5€ pro angefangene 10km einfache Strecke ab 47199) auf alle Teilnehmer verteilt

Anmeldung: Ort, Teilnehmerzahl, Datum (bitte mehrere Vorschläge) per Email an [MaRa-freudemitpferden@gmx.de](mailto:MaRa-freudemitpferden@gmx.de) oder WhatsApp an 015787055381



Mara Kempken  
Zum Baerler Busch 36  
47199 Duisburg

015787055381  
MaRa-freudemitpferden@gmx.de  
[www.mara-freudemitpferden.de](http://www.mara-freudemitpferden.de)