

# Horse-Bodyformer Einstiegsseminar

im Juni 2014 bei Martina Sell

Oder:

## Warum heißt der Bodyformer Bodyformer?

Von Dorothea Baumm

Der BodyFormer heißt BodyFormer, weil er - richtig angewendet - dem Reiter zu einer tollen Figur verhelfen kann. Ich weiß es. Ich MUSS es wissen, denn ich habe gerade zwei Tage BoFo-Lehrgang mit Martina Sell hinter mir. Und, glaubt mir, ich bin fix und foxi. Mit neuem Wissen abgefüllt bis zum Stehkragen, super glücklich, weil die Pferde einen tollen Job gemacht haben und ich ein Aha-Erlebnis nach dem anderen hatte - aber eben auch völlig fertig. Macht aber nix. (Mal ganz davon abgesehen, dass ich jede Wette halte, dass es den beiden anderen Ladys auch nicht besser geht...) Aber mal von Anfang an:

Drei Mädels, fünf Pferde und Martina Sell als Kursleiterin. Carolin Harms war mit ihrem 26-jährigen Quarterwallach Gee Bar Star angereist, Sandra Wernicke hat mit ihrem Tinkerwallach Elliott (19) teilgenommen, und ich war mit Quarterstute Lucy, 5, Paintstute Mimi, 12, und Trakhenerwallach August, 7, dabei. An beiden Tagen gab es Theorie und vormittags wie nachmittags einen Praxisblock, so dass jede von uns vier Mal (ich acht Mal... uff...) antreten durfte. Zunächst hat Martina die Idee des Trainings mit dem BoFo erklärt. Wie Franz Grünbeck BoFo und Mobility Bridle entwickelt hat. Um zu verstehen, warum diese Art des Trainings so fantastisch wirkt, muss man sich mit der Anatomie des Pferdes beschäftigen, sich das Zusammenspiel von Skelett, Muskulatur, Sehnen, Bändern und Faszien verdeutlichen.

Zu kompliziert? Langweilig? Nein! - Denn es kann nur ein richtig guter Reiter sein, wer sein Pferd kennt. Wer weiß, wie es "tickt", wer aber auch weiß, wie es "funktioniert". Nur mit dem Wissen, mit dem darauf beruhenden Verständnis, ist es möglich, ein Pferd viele Jahre zu halten, zu reiten und zu trainieren, es gesund zu erhalten - und es möglichst nach jeder Trainingseinheit zufrieden auf die Koppel/in die Box zu bringen.

So viel also zum "Wort zum Sonntag". Aber: ganz ehrlich - genau so ist es. Und Martina: Danke, Du bringst die Theorie sehr gut rüber. Was für eine Trainerin! Sie ist sich nicht zu schade, durch die Bahn zu humpeln, um den Unterschied zwischen Hang- und Stützbeinlahmheit zu erklären. Allerdings hat sie strikt verboten, dass ich das aufnehme und bei youtube einstelle... wer's sehen will, muss also selbst ein Seminar buchen. (Lohnt sich!)

Nach der Theorie ging es an die Praxis. Zunächst hat Martina sich die Reiterin-Pferd-Gespanne angesehen. Wie wir longieren, wie wir uns zum Pferd positionieren, wie klar - oder eben nicht - die Pferde auf uns reagieren. Und sie hat sich die Pferde genau angesehen. Mit den beiden Oldies gab es zuerst genaue Bestandsaufnahmen. Dann gab es die erste Lehrstunde. Für die Oldtimer Gee Bar und Elliott war die Arbeit mit dem BoFo komplett neu. Sie haben also mit dem Mobility Bridle und dem BoFo-Bauchgurt, aber noch ohne Platte angefangen.

Bei diesen beiden Pferden war das Kursziel, insbesondere die atrophiierte Rückenmuskulatur wieder anzuregen bzw aufzubauen und den Pferden dadurch ein vermehrtes Untertreten mit der Hinterhand zu erleichtern. Bei Gee Bar wollten wir zusätzlich die instabile Lendenpartie festigen und bei Elliott eine bessere Stabilität der Muskulatur im Schulter/Halsbereich erreichen, da er im langsamen Trab aus dem Halsansatz heraus mit Kop und Hals „schlenkert“.

Entsprechend war die Aufgabenstellung für Caro und Sandra. Die Halle wurde in geteilt, so dass wir immer mit zwei Pferden arbeiten konnten. Je Zirkel kamen zunächst vier Pylonen in die Ecken. Zirkel longieren, um die Pylonen jeweils eine Volte. Wer Martina kennt, weiß, dass es schon hier knifflig werden kann. Das Pferd soll nicht irgendwie um den Longenführer herumiefern, sondern idealerweise sauber in der Spur fußen, in den Volten korrekt gestellt und gebogen sein, natürlich mit weicher Leinenführung.



Ich werde jetzt nicht alle Übungen auflisten und schildern, das führt einfach zu weit. Nur so viel: Martina hat die Übungen logisch aufeinander aufgebaut und auf die einzelne Teams abgestimmt. Auch für Lucy, Mimi und August gab es durchaus unterschiedliche Aufgaben. Alle drei sind zwar mit dem BoFo vertraut, sind aber völlig unterschiedlich weit in der Ausbildung, und auch das hat Martina beachtet. Das Pferd an der Longe Schenkelweichen lassen oder im Schulterherein longieren: Für Martina und Lucy ist das ein Klacks. Wenn ich am anderen Ende der Longe hänge, sieht es gleich ganz anders aus. Lucy, geniales Lehrpferd, das sie ist, stiefelt ganz gelassen genau so durch die Halle, wie ich sie longiere. Und wenn ich ihr einen großen Käse signalisiere, mag sie sich wundern... liefert aber auch einfach einen großen Käse ab. Mache ich es aber richtig, so habe ich ein tolles Pferd vor mir. Und so haben wir alle unsere Aufgabenstellungen auch tatsächlich bewältigt.

Wir waren uns jedenfalls zum Ende des Lehrgangs einig: Wir haben alle eine Menge gelernt. Gee Bar geht viel geschlossener und auch versammelter. Caro heimste ein dickes Lob von Martina ein: "Du bist jetzt viel bewusster und hast enorme Fortschritte gemacht." Elliott, der sich am Sonnabend zum Schluss komplett verweigert hatte und partout keinen Galopp zeigen wollte, präsentierte sich am Sonntag vergnügt und in guter Form. Sandra wird jetzt weiter an seiner Motivation arbeiten und auch am Aufbau von Kraft. "Es ist schon erstaunlich. Ich habe schon immer viel longiert und dachte auch immer, ich mach das ganz gut", erzählte sie, "aber hier habe ich so viel gelernt - das hätte ich nicht für möglich gehalten!"

Der Rücken und die festen Unterhaltsstrukturen von Gee Bar Star (Paint Horse-Wallach, 26 Jahre alt) bei Seminarbeginn:



Sein schon viel besserer Rücken und ein lockerer Unterhals nach 3 Trainingseinheiten mit Mobilitybrille, Bofogurt und Bauchplatte:



Der Rücken von Elliott (Tinker-Wallach, 19 Jahre alt) bei Seminarbeginn:



Elliott nach 3 Trainingseinheiten mit Mobilitybridle, Bofogurt und Bauchplatte: Er wirkt insgesamt runder, voller und stabiler.



Fest steht: Das Training mit dem BoFo ist in höchstem Maße anspruchsvoll, aber auch extrem gesundheitsfördernd und gesunderhaltend. Als Therapiemaßnahme - idealerweise in Zusammenarbeit mit einem guten (sprich: aufgeschlossenen und verständigen) Tierarzt und/oder Osteopathen/Chiropraktiker oder als ergänzendes Training zusätzlich zum Reiten für das gesunde Sportpferd: Wer sich mit dem BoFo auseinandersetzt, wird es immer wieder gewinnbringend einsetzen können. Warum nicht zur Abwechslung 15 Minuten mit dem BoFo arbeiten und dann losreiten? Vier, fünf Mal die Woche reiten, zwei oder drei Mal bodyformern... die Pferde nehmen es dankbar an.

Gee Bar jedenfalls war so begeistert, dass er gar nicht in den Anhänger und nach Hause wollte. Und ich... werf mal einen Blick auf die Waage. Zwei Tage BoFo-Training mit acht Praxiseinheiten und viel Gerenne...

Danke, Martina. Es war genial!