

<b>I.</b>	<b>Das Dual-Kit – Was finde ich auf den Karten?</b>	<b>6</b>
<b>II.</b>	<b>Wie wende ich die Karten praktisch an?</b>	<b>8</b>
1.	»Von einfach bis schwer« – Karte für Karte aufbauen und lernen	8
2.	»Bestimmte Ziele verwirklichen« – Trainingsvorschläge nach individuellen Plänen	9
3.	»Besser werden Schritt für Schritt« – Kombinationsmöglichkeiten der Karten	9
<b>III.</b>	<b>Wichtige Hinweise für Schritt, Trab und Galopp</b>	<b>10</b>
<b>IV.</b>	<b>Wissenswertes &amp; Hintergründe zur Dual-Aktivierung</b>	<b>10</b>
1.	Was ist eigentlich Dual-Aktivierung und was bewirkt sie?	10
1.1	Dual-Aktivierung – Training des Gehirns	10
1.2	Dual-Aktivierung – Anregung zum Einsatz der Tiefenmuskulatur	12
1.3	Dual-Aktivierung – Effektives Training als Anti-Stress-Programm	12
1.4	Dual-Aktivierung – Schule für Konzentration und Lernen	13
1.5	Dual-Aktivierung – Komfort für den Reiter	14
1.6	Dual-Aktivierung – Planvolles Training mit pferdegerechter Zielsetzung	15
2.	Warum werden speziell die Farben Blau und Gelb verwendet? Könnte auch buntes Material generell dieselben Ergebnisse bringen?	17
3.	Warum werden bei der Dual-Aktivierung Schaumstoffbahnen (»Dual-Gassen«) und Pylonen verwendet anstatt herkömmliches Hindernismaterial?	18
3.1	Sicherheit geht vor!	18
3.2	Wahrnehmung und Lernen erleichtern	18
3.3	Schnelligkeit fördern	19
3.4	Bequemer Aufbau und Lagerung	19

<b>V. Dual-Aktivierung und klassische Dressur – Anmerkungen von Corinna Lehmann</b>	<b>19</b>
1. Klassische Reitprinzipien verwirklichen	19
2. Weisheiten für die Psyche des Pferdes	21
3. Ausbildung über das Auge – eine neue Idee?	23
4. Dressurausbildung entlang der Hufschlagfiguren	26
4.1 Die Hufschlagfiguren als Leitfaden zur Ausbildung	26
4.2 Hufschlagfiguren zum Geraderichten der Körperschiefe des Pferdes	27
4.3 Figuren für den Weg vom Vorwärts zur Versammlung	29
4.4 Lernhilfe zur Koordination der reiterlichen Einwirkung	29
4.5 Hufschlagfiguren und Dual-Aktivierung	32

## Vorwort

Die Equitana 2009 war für meine Arbeit eine wahrlich große und wichtige Veranstaltung, wichtig vor allem für die Dual-Aktivierung, denn dort lernte ich Corinna Lehmann kennen und schätzen. Ihr außergewöhnliches Werk »Bausteine Dressurreiten« hat mich ebenso wie der Mensch Corinna Lehmann sehr beeindruckt. Doch noch zwei Jahre mussten vergehen, bis wir wieder auf dem gleichen Parkett die ersten gemeinsamen Auftritte hatten: Bausteine Dressurreiten trifft die Dual-Aktivierung.

Die Vorführungen waren ein voller Erfolg und wir arbeiteten von Anfang an hervorragend zusammen. Darauf folgte im Herbst ein gemeinsamer Lehrgang in der Mitte Deutschlands. Es wurde schnell klar: »Des passt scho« – mein mittlerweile weitläufig bekannter Spruch für »sehr gut«. Nach dem Lehrgang kristallisierte sich sehr schnell heraus: Lehmann/

Geitner bzw. Bausteine Dressurreiten und Dual-Aktivierung sind wie füreinander geschaffen. Diese Zusammenarbeit wird den Reitern und den Pferden eine große Hilfe sein, bringt oft kaum zu verstehende Zusammenhänge einfach auf den Punkt und kann von jedermann nachvollzogen bzw. geritten werden.

»Keep it simple – einfach halten« war von Anfang an mein Lehrgrundsatz. Dazu kam nun noch die Genauigkeit von Corinna Lehmann. Es formte sich ein neues Prinzip, das vor allem die klassischen Grundsätze der Ausbildung eines Pferdes für Sie in einem neuen nachvollziehbaren Licht erscheinen lässt.

An dieser Stelle möchte ich gerne meinen bereits verstorbenen Mentor Dr. Diether Pohlheim aus Wien zitieren: »Die Dual-Aktivierung ist die moderne Klassik – sie hat sich der alten und mehr als bewährten Übungen habhaft gemacht und sie einfach für alle nachvollziehbar dargestellt.« Lieber Diether, schade, dass du Corinna Lehmann nicht mehr kennenlernen durftest – sonst hättest du die Vollendung der Idee der Dual-Aktivierung sehen können.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Pferden viel Spaß und Freude mit unserem Dual-Kit und alles Gute für Ihren weiteren Weg.

Ihr Michael Geitner  
Rechtmehring im Januar 2012



## Wie wende ich die Karten praktisch an?

17 **Durch die ganze oder halbe Karte wechseln**

**Beispielfigur:**  
Die Pfeile sind zunächst rechtwinklig zueinander in gerader Linie als rote Linie eingezeichnet und nachfolgende Kreise sind ebenfalls der vorderen oder hinteren Seite zugeordnet. Nach dem Durchziehen der gesamten Karte ist die halbe Karte auf der gegenüberliegenden Seite zu einer roten Linie. Die Konstruktion ist auf der Karte 16 – die Herleitung muss aber selbst gezeichnet werden.

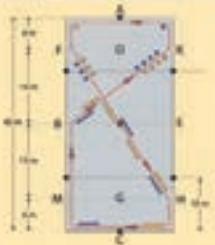
**Beispielpfeile:**  
Nach dem Durchziehen der Karte haben Sie zwei im Winkel zueinander liegende, aber ganz symmetrische Pfeile mit einer roten Linie in einem Kreis. Nach der Karte sind einfache Anordnungsvarianten und die Abfolge von Kreisen durch die gesamte Karte bis zur Lösung der Karte gegeben und der Vorbereitung in einem Heftchen.



**Tipp:**  
Achten Sie auf die Größe der Kreise! Die Kreise sollten nicht zu klein sein, da sie sonst schwer zu erkennen sind. Die Kreise sollten auch nicht zu groß sein, da sie sonst die Karte zu sehr verdecken.

Vorderseite Karten 16 bis 30

17 **Der Winkelzug**



• Auf der Vorderseite der Karte ist die gesamte Karte zu einer roten Linie zu ziehen. Die Konstruktion ist auf der Karte 16 – die Herleitung muss aber selbst gezeichnet werden.

**Tipp:** Die Größe der Kreise sollte nicht zu klein sein, da sie sonst schwer zu erkennen sind. Die Kreise sollten auch nicht zu groß sein, da sie sonst die Karte zu sehr verdecken.

Rückseite Karten 16 bis 30

## II. Wie wende ich die Karten praktisch an?

### 1. »Von einfach bis schwer« – Karte für Karte aufbauen und lernen

Das gesamte Kartenset ist systematisch von leicht nach schwer aufgebaut und führt Sie von den einfachsten Grundlagen bis hin zu anspruchsvollen Trainingsvorschlägen. Auf den ersten Karten können Sie sich mit den Grundelementen der Dual-Aktivierung vertraut machen, sich dann diverse Aufbauübungen vornehmen und schließlich die Par-

### III. Wichtige Hinweise für Schritt, Trab und Galopp

Für alle vorgeschlagenen Übungen gilt zunächst das Grundprinzip: **Im Schritt erarbeiten – danach im Trab probieren.**

Für die Dual-Aktivierung ist der Galopp nicht zwingend erforderlich – anders als in einer Dressuraufgabe im Sport oder beim herkömmlichen Dressurreiten. Sehr fortgeschrittene Paare finden sicher auch Gelegenheit, in Übungen der Dual-Aktivierung zu galoppieren oder Galopp-Trab-Übergänge einzubauen. **Doch der Erfolg eines dressurmäßig wertvollen Galopps liegt in der Basisarbeit im Schritt und Trab.** Besonders im Schritt gelingt es Pferd und Reiter oft am gründlichsten, die erforderliche Koordination zu verinnerlichen. Dieses Lernen der Grundprinzipien ist wichtiger als (fehlgeschlagene) Galoppversuche!

### IV. Wissenswertes & Hintergründe zur Dual-Aktivierung

#### 1. Was ist eigentlich Dual-Aktivierung und was bewirkt sie?

##### 1.1 Dual-Aktivierung – Training des Gehirns

Das Duo, das Duett, das Duell – im Sprachgebrauch findet sich oft das Wort »dual«, das stets »zwei im Paar« ausdrücken möchte. Doch was wird nun bei der Dual-Aktivierung genau paarweise aktiviert? Die Materialien in Blau/Gelb wirken auf beide Augen des Pferdes. Diese optischen Reize aktivieren in besonderer Weise die beiden Gehirnhälften, und zwar beide **gleichermaßen mit denselben Reizen**. Das ist für ein Pferd nicht selbstverständlich, denn die Natur hat wie in vielen Din-

Diese sind meistens:

- Wiederholtes Stolpern, obwohl die Übungen erst gut bewältigt worden sind
- Deutlich taktunreiner Gang ohne Rhythmus
- Häufiges Abschnauben in kurzen Stößen, ohne den Kopf entspannt zu senken
- Im Hals verdrehtes Laufen/sehr unruhiger Kopf

## 2. Warum werden speziell die Farben Blau und Gelb verwendet? Könnte auch buntes Material generell dieselben Ergebnisse bringen?

Die Dual-Aktivierung basiert auch auf den optischen Reizen, die die Gehirnhälften des Pferdes »auf Trab bringen«. Diese besonderen Auslöser für eine vermehrte Gehirnaktivität können aber nur dann wirken, wenn sie dem Pferd im wahrsten Sinne des Wortes ins Auge stechen. In der praktischen Arbeit mit dem Pferd ist schon auffällig, dass sie bei

leuchtenden Signalfarben gar nicht wie für ein Fluchttier naheliegender reagieren, dafür aber eher unerwartet bei für uns Menschen unauffälligen Blautönen.

Die Auswahl der Farben erklärt sich in den Ergebnissen aus mehreren **wissenschaftlichen Untersuchungen zum Sehvermögen des Pferdes**: Der Tierforscher Dr. Grizmek kam als früher Vorreiter zum Ergebnis, dass zumindest die Farbe Gelb für das Pferd besonders gut zu sehen ist. Mitte der 90er Jahre konnten die Farbtöne Blau und Gelb genauer herauskristallisiert werden. Schließlich kann man sich seit 2001 auf Unter-



*Farbsehen bei Mensch und Pferd: Der linke Kreis zeigt die Farben, die der Mensch sieht, der rechte das eingeschränkte Farbspektrum des Pferdes: Blau-, Gelb- und Grautöne.*