

Gymnastizierende Bodenarbeit – Harmonie & Beweglichkeit vom Boden aus

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt: *Wie kann ich mein Pferd gesund erhalten, ohne zu reiten?*

Die Antwort darauf liegt in der gymnastizierenden Bodenarbeit – einer sanften, aber sehr wirkungsvollen Methode, die weit mehr ist als „ein bisschen longieren“.

Was ist gymnastizierende Bodenarbeit?

Gymnastizierende Bodenarbeit ist gezieltes Bewegungstraining vom Boden aus, das dein Pferd körperlich und geistig fordert – aber nie überfordert.

Dabei schulst du:

- die Balance deines Pferdes
- seine Beweglichkeit und Koordination
- die Tragkraft der Hinterhand
- und ganz nebenbei: eure Beziehung

Das Ziel: Dein Pferd wird geschmeidiger, tragfähiger und bewusster in der Bewegung – **ohne Druck, ohne Zwang**.

Warum ist das so wertvoll?

Viele Pferde bewegen sich im Alltag unausgewogen oder „weg von sich selbst“. Sie laufen auf der Vorhand, drücken den Rücken weg oder nutzen einseitig ihre Muskulatur.

Die Folgen: Verspannungen, Taktfehler, langfristig sogar gesundheitliche Schäden. Mit der richtigen Bodenarbeit kannst du gegensteuern – frühzeitig, sanft und mit System.

Was wird trainiert?

In der gymnastizierenden Bodenarbeit arbeitest du an:

- **Lösenden Übungen** (z. B. weite Bögen, Übergänge)
- **Seitengängen am Boden** (z. B. Schulterherein, Travers)
- **Tempounterschieden & Halten in Balance**
- **gezielter Aktivierung der Hinterhand**
- **Geraderichtung und Biegung**

Dabei achtest du auf feine Hilfen, klare Körpersprache und vor allem: Geduld.

Für welche Pferde ist das geeignet?

Für **jedes Pferd**, ganz unabhängig von Alter, Rasse oder Reitweise:

- Jungpferde zur Ausbildung & Vorbereitung
- Senioren zur Beweglichkeitserhaltung
- Rehapferde nach Verletzungen
- Freizeitpferde zur Gesunderhaltung
- Sportpferde zur Unterstützung des Trainings

Und: Auch ängstliche oder sensible Pferde profitieren enorm – weil du mit ihnen auf Augenhöhe kommunizierst.

Beziehung auf Augenhöhe

Die gemeinsame Arbeit am Boden stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch **eure Verbindung**.

Dein Pferd lernt, dich zu lesen – und du, es zu fühlen.

Vertrauen, Klarheit und Achtsamkeit wachsen mit jedem Schritt.

Fazit: Gesunde Bewegung beginnt am Boden

Gymnastizierende Bodenarbeit ist kein „Trend“, sondern eine echte Basis für Gesundheit, Vertrauen und Freude an Bewegung.

Sie schenkt deinem Pferd Balance, Kraft und Selbstbewusstsein – und dir eine neue Tiefe in eurer Beziehung.

💡 Möchtest du lernen, wie du dein Pferd individuell und achtsam vom Boden aus gymnastizierst?

Dann melde dich gern bei mir – ich begleite euch ganzheitlich.

 Kontakt: [Deine Kontaktdaten oder Website]