

Herzlich Willkommen!

Dual-Aktivierung® und mehr

mit Sandra Jung



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Themenübersicht

- Prinzip und Wirkung - Grundlagen
- Möglichkeiten der Dual-Aktivierung®
- Das Pferd als Partner
- Be strict: Konsequent und Fair
- Übungen
- Equikinetik® und Neurokinetik®



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Drei Säulen der Dual-Aktivierung®

Art der
Übungen

Die Gassen
und die
Farben

Konzentration

Alle drei Säulen tragen und sind gleichwertig.


Zusammenhalten
statt Gegenhalten

Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Sichtweise des Pferdes

Pferde nehmen die Farben blau und gelb wie Signalfarben auf. Sie sind Rot-Grünblind , also Dichromaten. Sie haben eine monokulare Sichtweise. (Augen seitlich am Kopf) Dadurch kann das Pferd mit dem rechten und linken Auge unabhängig von einander sehen. Das Sichtfeld der Menschen ist bikular! Unser Sichtfeld der beiden vorne am Kopf liegenden Augen überschneidet sich nahezu komplett.

Die Augen sind diagonal mit den jeweiligen Hirnhälften vernetzt (linkes Auge-rechte Hirnhälfte und rechtes Auge-linke Hirnhälfte). Beim Pferd allerdings findet nur ein deutlich trägerer Austausch zwischen den Hirnhälften statt.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Sicherheits- und Fluchtauge

Die meisten Pferde sind so veranlagt,
dass ihr linkes Auge das Sicherheitsauge ist.
Das Rechte hingegen das Fluchtauge.

Aufgabe des Sicherheitsauges ist es,
nach Feinden Ausschau zu halten.

Das Fluchtauge sucht die Umgebung nach dem
besten Fluchweg ab.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Die Übungen

Durch die Gassen und Pylonen in der Dual-Aktivierung® werden Übungen der klassischen Reiterei sichtbar gemacht.

Es sind keine neuen Erfindungen, sondern alt bewährte Übungen mit Sinn und Zweck.

Die Bausteine der Grundausbildung einer Remonte, die im Laufe der Zeit und „Modernisierung des Reitsports“ verloren gingen, kommen wieder zum Einsatz.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Konzentration

In der Dual-Aktivierung® wird sowohl die Konzentrationsfähigkeit des Menschen, wie auch die des Pferdes verbessert.

Der Reiter oder Pferdeführer muss sich auf sein Pferd konzentrieren, schon allein um richtig in die Gassen einzufädeln.

Das Pferd wiederum bemerkt, dass der Mensch ganz bei ihm ist und wird sich auch auf seine Aufgabe konzentrieren, was in direkter Folge zu einer Leistungsverbesserung führt (mentales Training).



Sandra Jung

Dual-Aktivierungs –und Equikinetic - Trainerin der Stufe II

Neurokinetic-Practitioner

Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels

Mobil: 0151/58598696

www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Gleichgewicht

Durch das Zusammenspiel - Übungen - Konzentration - Farben - ist das Pferd am Limit seiner Gehirnleistung.

Es ist in der Dual-Aktivierung[®] angehalten, die Aufgaben „alleine“ zu bewältigen. Der Reiter greift nicht ein, um die Gassen oder Pylonen zu umgehen oder zu überwinden.

Das Pferd muss sich seiner Hinterhand bewusst werden, diese kontrolliert steuern und kommt so in sein eigenes Gleichgewicht.

Das Verhalten des Pferdes hängt stark von seiner Körperbalance, -bewusstsein und -koordination ab. Mit der Verbesserung der Koordination und der Balance wird der Fluchtreflex reduziert.



Sandra Jung

Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II

Neurokinetic-Practitioner

Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels

Mobil: 0151/58598696

www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Gemüts- und Gesundheitszustand

Durch die Farbreize und die vielen rechts-links bzw. gerade-gebogen - Wechsel im Training der Dual-Aktivierung[®], wird die Verschaltung zwischen den beiden Gehirnhälften verbessert. Die Wechsel mit den Augen spielen auch in der Humanmedizin bei Trauma-Bewältigung eine große Rolle (EMDR).

Das Pferd kann schneller auf die andere Gehirnhälfte zugreifen und damit z.B. bereits getroffene Fluchtentscheidungen schneller wieder zurücknehmen. Der Gleichklang der Gehirnhälften ist also nicht nur entscheidend für psychische Gesundheit und Gemütszustand des Pferdes, sondern auch für physische Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Hinterhand-Lastungsdauer

Dual-Aktivierung® ruft die Hinterhand in das Bewusstsein des Pferdes und führt zu einer Zunahme der Hinterhand-Lastungsdauer.

Denn nicht die Gewichtsverteilung auf Vor- und Hinterhand verändert sich beim ausgebildeten Pferd, sondern lediglich die Dauer in der das Gewicht mit der Hinterhand aufgenommen wird. Das wurde bei einem Versuch der Universität Wien mit Hilfe eines Hochgeschwindigkeitslaufbandes gezeigt.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Muskelwachstum

Das gezielte Muskel- und Konditionstraining der Dual-Aktivierung® fördert das Muskelwachstum, denn nur ein bewusst und ohne Stress angesteuerter Muskel kann wachsen.

Und ein Pferd mit gut trainierter Muskulatur ist wiederum in der Lage, bei Stress, Adrenalin schneller abzubauen und wieder zu entspannen.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Lungenvolumen

Das Training der Untermuskulatur in der Dual-Aktivierung® des Vorderbrustbereiches trägt dazu bei, dass die Lunge angehoben wird und dadurch ihr volles Volumen entfalten kann.

Z.B. bei Pferden mit chronischer Bronchitis kann daher eine deutliche Leistungssteigerung erzielt und somit die Lebensqualität des Pferdes gesteigert werden.



Sandra Jung

Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II

Neurokinetic-Practitioner

Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels

Mobil: 0151/58598696

www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Abwechslungsreich

Die Dual-Aktivierung® ist sehr abwechslungsreich:

Positionsarbeit

Fahnenarbeit

Longieren

Longewalken

Reiten

Longierte Dualaktivierung

Alles ist dabei und fördert das Pferd und den Menschen.

Auslastung des Pferdes bedeutet auch, den Kopf
abwechslungsreich zu beschäftigen!



Sandra Jung

Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II

Neurokinetic-Practitioner

Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels

Mobil: 0151/58598696

www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Pferd-Mensch-Beziehung

Durch die Arbeit mit dem Pferd als Partner in der Dual-Aktivierung® baut sich eine Vertrauensbasis auf.

Das Pferd lernt, sich auf seinen Menschen zu verlassen und sich führen zu lassen. Im Gegenzug lernt der Mensch seinem Pferd zu vertrauen und sein Pferd als Partner zu sehen.

Miteinander statt Gegeneinander =

Zusammenhalten statt Gegenhalten



Sandra Jung

Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II

Neurokinetic-Practitioner

Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels

Mobil: 0151/58598696

www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Be strict

Das Pferd hat angeborene, soziale Eigenschaften, um der Herde das Überleben zu sichern. Diese haben nichts mit Ausbildung zu tun. Die Grundlagen sind artgerechtes Miteinander, das der Mensch lernen muss. Stehenbleiben, folgen, respektvoll sein und diese Dinge sind bereits genetisch im Naturell des Pferdes abgespeichert. Aufgabe muss hier sein, dass sich der Mensch an diese Regeln hält und diese einfordert um seinem Pferd die nötige Sicherheit zu geben.

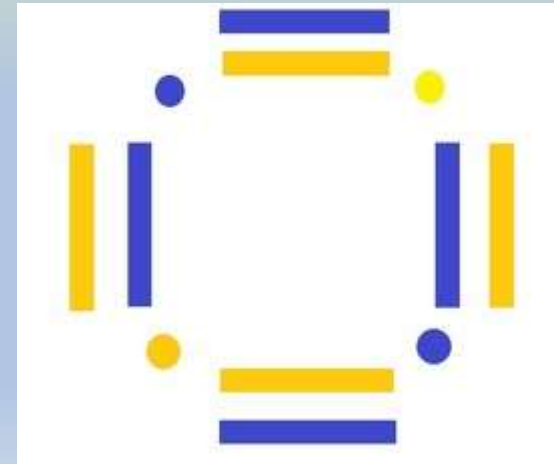
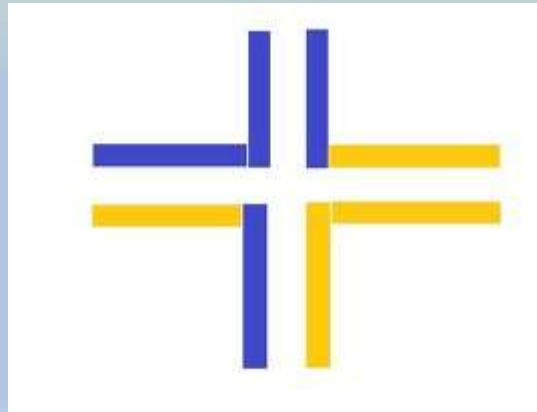
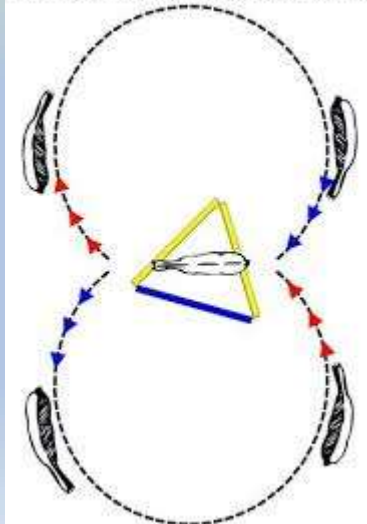
Dressur oder Ausbildung ist nicht mehr in der Natur des Pferdes. Hier kann und muss man anders mit dem Partner Pferd umgehen.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Übungen der Dual-Aktivierung®

Achten über das Dreieck



Klassische Übungen sichtbar gemacht.
Mehr dazu, beim Training selbst.


Zusammenhalten
statt Gegenhalten

Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Equikinetic® und Neurokinetic®

- ✓ Die gelenkstützende Tiefenmuskulatur wird gestärkt.
- ✓ Bewegungsrelevante Oberflächenmuskulatur wird richtig trainiert
- ✓ Es wird ermöglicht, den Reiter besser tragen zu können
- ✓ Die Rittigkeit wird sich deutlich verbessern.
- ✓ Das „Geraderichten“ wird unterstützt.
- ✓ Durch neugewonnene Kraft ermöglichen Sie effizientere Bewegungen.
- ✓ Aufmerksamkeit und Konzentration werden in höchster Form gefördert und erhalten.
- ✓ Reha – Aufbautraining nach Verletzungen oder chronischen Erkrankungen im Bewegungsapparat
- ✓ Muskuläre Dysbalancen zwischen Muskelgruppen werden deutlich harmonisiert.
- ✓ Schmerzreduzierung aufgrund Dysbalancen des Bewegungs-, und Stützapparates
- ✓ Durch eine Stimulierung der Muskulatur mit dem Matrixmassagegerät, werden die Muskulatur und auch die Faszien gelöst und gelockert. Dadurch ein noch schnellerer Effekt des Wachstums sowie der Stoffwechselarbeit.



Sandra Jung
Dual-Aktivierungs –und Equikinetic - Trainerin der Stufe II
Neurokinetic-Practitioner
Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels
Mobil: 0151/58598696
www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de

Viel Spaß beim Training.



Sandra Jung

Dual-Aktivierungs –und Equikinetik - Trainerin der Stufe II

Neurokinetic-Practitioner

Heimstr. 14 in 96215 Lichtenfels

Mobil: 0151/58598696

www.sandra-jung.de mail: info@sandra-jung.de