



Dyrlæge Anne Freuchen Christensen
Skovhusevej 24, 4953 Vesterborg. Tlf. 20 47 51 55, anne@annefreuchen.dk
Efteruddannet i veterinær kiropraktik.

Longering.

Longering er faktisk et ret stort emne – selvom det kan synes enkelt, at hesten løber rundt om mennesket i en snor 😊

Derfor kommer der rigtigt meget tekst her. Planen er at teksten skal følges af en video her på hjemmesiden.

Hvad kan man bruge longering til?

I mine øjne har longering især en plads som en del af styrketræningen. En hest skal trænes i teknisk kunnen (øvelser, spring teknik), kondition og styrketræning. Ofte træner man flere ting samtidig, og f.eks. afhænger hestens tekniske kunnen også af de to andre ting. Om den har styrke og kondition nok til at udføre en øvelse vil påvirke dens teknik. Longering kan naturligvis også bruges som konditionstræning. Men da heste generelt ikke er bygget til at gå rund og rundt på volter, synes jeg, at det er bedre at lave konditionstræning på anden vis f.eks. på ture eller i hvert fald, hvor man træner mere lige ud.

Men longering er en virkelig god træningsmåde for styrke. Uden sadel og rytter er det nemmere for hesten at balancere sig selv og bruge overlinjen korrekt. Fra jorden er det ofte nemmere at observere nogle ting og korrigere for det. Og hvis man gør det rigtigt med høj intensitet, så skal det ikke foregå ret længe – for mange heste er 10 min på hver volte + skridt/opvarmning før/efter absolut rigeligt, for yngre eller utrænede heste er 15 minutter samlet nok.

Hvad man får ud af longering afhænger meget af, hvordan man bruger det. Der er nogle grundtræk, der skal være på plads for, at hesten får noget ud af det, men derudover afhænger det også meget af den enkelte hest. Hvilket niveau den er på for balance, styrke og kondition – her spille både alder og øvrig træning ind. Man er nødt til at gøre sig nogle overvejelser om den enkelte hest i forhold til hvilken holdning den skal gå i, hvor lille volten skal være, hvor længe og ved hvilken intensitet man træner.

Overvejelser.

Holdning.

Hestens hovedholdning er altid et emne til debat. Den skal søge frem og ned, men hvor langt frem, skal den gå med hovedet helt nede ved jorden osv. Det er i min verden meget individuelt, men præcist hvor hesten holder sit hoved er også mindre vigtigt. Den skal arbejde med en kropsholdning, hvor den er i balance. Dvs. tyngdepunktet skal ligge på eller bag midten af hesten, og bagparten skubbe hesten frem bagfra. Herved skubbes ryggen op, og hesten bør sænke sin hals og lade hovedet "teleskopere" frem og ned. Hvis der er bygget til det og er afslappede. Nogle heste er bygget, så de skal hjælpes lidt – det vender jeg tilbage til. Det er vigtigt, at tyngdepunktet ikke skydes frem, så de "går på forparten" – så bliver de ikke styrkede, men bare slidt og belastet. Heste, der er bygget til at falde lidt fremover, kan derfor ofte ikke gå med hovedet så langt fremme og nede uden, at de "falder den vej". De skal have lov at holde hovedet mere oppe og måske endda lidt bag lod – fordi det kræver styrke at arbejde bagfra og samtidig holde næsen foran lod. Ikke alle heste magter det fra start. Det vigtige er, at de løfter ryggen, arbejder afspændt i hele overlinjen OG skubber ind under sig med bagben. Jo mere trænet hesten er, jo mere kan og bør tyngdepunktet flyttes bagud og jo mere sænkes bagpart – og jo mere hæves halsen op. Disse heste kan derfor trænes i samlet



Dyrlæge Anne Freuchen Christensen
Skovhusevej 24, 4953 Vesterborg. Tlf. 20 47 51 55, anne@annefreuchen.dk
Efteruddannet i veterinær kiropraktik.

styrkearbejde, hvor de er oppe foran, og de kan trænes i mere udstrækningsarbejde, hvor de går i mere flad holdning som en mere utrænede eller ung hest.

Volten.

Størrelsen på volten afhænger igen af hesten. Unge heste eller andre med dårlig balance skal have en stor volte. Nogle heste løber fra det hele på en stor – de må på en lidt mindre. De unge og utrænede har det godt med støtte i form af en rotunde. Volten må aldrig være så lille, at hesten mister balancen og dermed takten. Hvis ikke hesten kan gå med regelmæssig takt kan den ikke slappe af og udøve ovenstående med at løfte ryg etc.

Intensitet af arbejdet.

Intensiteten afhænger af hvor hvilke gangarter man longerer i og i hvor høj grad man forlanger overgange og temposkift. Jo højere intensitet jo kortere varighed og jo færre gange behøver hesten at gå rundt. Det er igen individuelt, hvad hesten har behov for ud fra kondition, balance, styrke og erfaring i longen.

Omgivelser.

bunden skal være god, dvs. ikke for dyb eller for hård og IKKE glat. Svarende til en ridebane. Hvis hesten mangler balance kan en rotunde være en fordel, eller man kan arbejde med at korte bane af ved hjælp at hegn/bånd, så man har ca. 20*20 m. På den måde har den yngre eller ikke så trænede hest noget at balancere op ad.

Longeføreren.

Det er KUNST at longere korrekt. Først og fremmest overhovedet at stå, så man har hesten foran sig og kan hjælpe den fremad. Dernæst at arbejde med hesten, så den kommer i korrekt form. Der findes en del steder, hvor man kan få kurser i dette. Hvis hesten fx stopper op eller drejer rundt, så er man typisk ikke god nok til at "gå bag" hesten. Det kan hjælpe at gå tættere på hesten, så ens egen volte bliver større og det bliver tydeligere for en selv, at man bag hesten. Det kan også være en hjælp at prøve at longere en mere trænede hest, da det ofte her er nemmere til man får fornemmelsen- og ellers så få hjælp af en der kan. Longering er ingen træning, hvis man ikke kan få hesten korrekt rundt.

Hvordan man arbejder med form og holdning

Det er vigtigt, at hesten arbejder korrekt og bruger sin overlinje. Hvis den løber rundt med sænket ryg og hovedet i vejret, får man bare styrket de muskler og nervebaner, der bruges til at skabe den form. Det optimale er, at hesten kan arbejde korrekt uden, at man bruger hjælpetøjler. Det kan være en stor hjælp at bruge bomme på jorden til at hjælpe hesten med at forlænge skridt og hæve ryggen. For nogle heste er det svært, og det kræver meget teknik af longeføreren. Jeg foretrækker helt klart, at man anvender en hjælpetøjle frem for at arbejde med hesten for længe i en forkert holdning, det bliver kun sværere og sværere at korrigerer. Målet for alle heste er at de arbejder bagfra, løfter ryggen og søge frem og ned fortil. Det er udgangspunktet. Afhængigt af hestens træningsniveau kan man, som nævnt, ønske at den samler sig mere bagtil og løfter forpart og hals op. Det kræver, at hesten er stærk nok til at gøre det korrekt. Men for at den bliver stærkere, skal det også trænes. Så det er en hårfin balance, hvor man gradvist i små repriser



Dyrlæge Anne Freuchen Christensen
Skovhusevej 24, 4953 Vesterborg. Tlf. 20 47 51 55, anne@annefreuchen.dk
Efteruddannet i veterinær kiropraktik.

beder hesten arbejde mere ind under sig og samlet. Ind i mellem lader man den så komme "ud igen". Til en start er det få skridt i samling ad gangen.

Tegn på, at man forlanger for meget samling eller for længe, kan være at hesten bliver utilfreds – pisker med halen, stopper op, krydser galop, spænder op i overlinjen i stedet for at arbejde afspændt. Så skal man "et skridt" tilbage.

Hesten skal ikke være bøjet men forme sig som buen på volten – alt efter størrelse på volten, er det så mere eller mindre. Men halsen skal være lige på kroppen og rygsøjlen let buet i hele dens længde. Kun på den måde kan indvendige bagben arbejde ind under hesten, så vi kan opnå, at den kan løfte ryggen.

Der hvor det ofte går galt er, at hesten måske nok har hovedet fremme og nede men samtidig går på forparten med inaktive bagben. Det er derfor vigtigt, at longeførere arbejder aktivt for at holde hesten fremme bagfra. F.eks. ved at lave overgang, temposkift eller bruge bomme.

Udstyr.

For nogle heste er en grime nok til longering, men ofte har man lidt mere styring ved at bruge en trense eller en kapsun. Ved trensen bør man bruge en deltaclips, så longen ikke sidder direkte i bidringene. For nogle fungerer en kapsun godt, men man skal være opmærksom på, at den ligger korrekt, ikke trykker på næsen og at man ikke trækker i den. Det sidste især giver en uheldig påvirkning i nakken, og mange heste vil lægge hovedet på skrå.

Hjælpemidler til longering.

Uh det er der jo mange meninger om – og ikke alle heste fungerer med samme hjælpemiddel. Formålet er for mig er ikke, at hesten "tvinges" til at gå et bestemt sted med hovedet, men snarere forhindres i at stikke hovedet op og sænke ryggen. Så hvis den tager hovedet op og skyder halsen frem, møder den modstand og dermed animeres til at sænke det. I nogle tilfælde kan man ønske at hjælpe den lidt mere i en periode – igen individuelt. Men husk at det sker kun korrekt, hvis hesten arbejder bagfra – og det kræver en aktiv longefører.

Dobbeltlonge: Er et helt super redskab til, at hesten arbejder korrekt og bagfra. Men det kræver træning og ofte undervisning i at bruge den – for de fleste er et enkelt tov nok at styre 😊

Pessoa line: fungerer godt til nogle heste, men ikke alle arbejder korrekt med den. Den skal være løs nok til, at hesten kan søge frem og ned foran. God hjælp til aktiv bagpart.

Genn strop/soft longeringshjælp: et ret nyt produkt, som jeg synes, virker godt. For mange heste en fordel, at det ikke har en gjorde og dermed ingen påvirkning af muskulaturen omkring brystpartiet. Den er ikke elastisk, og dermed fristes hesten ikke til at gå og trække imod. Ved korrekt længde ledes hesten frem og ikke ind foran.

"Gammeldags indspændingstøjler": læder kombineret med tyk elastik. Fungerer fint hvis de bruges mellem forbenene og ikke på siden, ev.t kun én strop, forbindes via en samlestrop til bidet – ikke direkte i ringene.



Dyrlæge Anne Freuchen Christensen
Skovhusevej 24, 4953 Vesterborg. Tlf. 20 47 51 55, anne@annefreuchen.dk
Efteruddannet i veterinær kiropraktik.

Elastik chambon: Et no go for mig. Jeg bryder mig ikke om, at de får trykket i nakken, som er et meget sensitivt område og med store konsekvenser, hvis de spænder op. Jeg synes også at holdning af hovedet, nemt bliver unaturlig, plus at de ofte går og trækker imod elastikken. Og hvis den skal virke er den ofte så stram, at de ikke kan løfte hovedet og finde den naturlige holdning, reagere på ting udenfor banen eller afbalancere ordentligt.

”Adfærdstræning”: nogle bruger at træne i longen, hvor de belønner hesten med ros/klik eller hvad man nu bruger, når hesten holder hovedet nede ved jorden, mens den går rundt. Det ser jeg nogle gange medfører en hest, der går i en fikseret holdning med hovedet nede og minimalt skub fra bagpart. Det er ikke målet, at hesten skal holde hovedet nede – målet er at arbejde bagfra og derved vil hesten sænke hoved og hals efterhånden til den position, der er korrekt for den pågældende hest.

Andre muligheder: der findes en del andre muligheder – så længe det ikke presser i nakken og tillader hesten at gå afslappet i en korrekt holdning for den hest.

Og så vil jeg lige gentage at hest og longefører er forskellige så nogle gange må man prøve sig lidt frem.

Selve longeringen.

- Før og efter varmes hesten op og af ved skridt arbejde – i longe eller gerne for hånd på tur. Evt. kan indlægges lidt arbejde fra jorden, hvor hesten bevæger sig sidelæns et par skridt ad gangen og bagpart aktiveres. Kan også kombineres med lidt miljøtræning eller proprioceptiv træning, hvor man træner hesten på forskelligt underlag, går op og ned af skråninger eller kanter.
- De første runder på hver volte arbejder hesten i roligt arbejdstempo afhængigt af niveau i trav eller galop eller en blanding. Dette er stadig opvarmning
- Derefter kan intensiteten øges ved at lave mange gangartsskift eller temposkift, så hesten øger og mindsker tempo men samtidig holdes fremme bagfra. Evt over bomme.
- Også under longering gælder uddannelsesskalaen så først og fremmest skal hesten gå taktfast, den skal være afspændt, den skal ”suge ” frem og ned men ikke på forparten, den skal gå med en vis elasticitet, være ligeudrettet (følge voltens buge men hoved og hals lige på kroppen) og først derefter kan den samles mere.

Hyppige problemer.

- **Hesten er ikke taktfast i trav:** Kan være en halthed eller låsning i kroppen eller manglende balance i forhold til tempo og volte.
Løsning: Tilpas tempoet (ofte er det for stærkt men kan også være for luntende), lav volten større, brug en rotunde eller kort banen af med hegn – få checket hesten af din dyrlæge, hvis det fortsætter.
- **Hesten ikke taktfast i galop, mister galop, krydser over:** Igen låsninger i bagpart eller balanceproblem.
Løsning: Hvis hesten er checket igennem af kiropraktor, kan det hjælpe at lade den springe an og derefter hurtigt lave overgang til trav. Så den kun når at galopere de antal galopspring den kan med



Dyrlæge Anne Freuchen Christensen
Skovhusevej 24, 4953 Vesterborg. Tlf. 20 47 51 55, anne@annefreuchen.dk
Efteruddannet i veterinær kiropraktik.

god takt og i balance. Derefter galopanspring igen. Det gøres en del gange, og efterhånden over et par uger kan hesten klare lidt flere trin i god balance.

Hesten løber hurtigere i stedet for at øge skridt ved temposkift: Det er lidt svært for den at komme tilbage og bære sig.

Løsning: Check at den bevæger sig korrekt i grundtempoet og dermed bør kunne øge. Brug bomme til hjælp, start med at lade den øge lidt mere ligeud af langsiden, hvor der er barriere som støtte og det er nemmere end buet spor og så arbejd jer ind på buet spor efterhånden. Hvis ikke det forbedres, få hesten undersøgt i forhold til låsninger, der blokerer for at den skubbe af og strække sig uden spændinger.

Falder på næsen i overgange ned i tempo: Kræver teknik af longeføre at rette! Her er dobbeltlongen god eller pessa kan hjælpe. Hold hesten fremme samtidig med, at du laver overgangen, så den bevarer fremadgiften. Kan være nemmere at lave fx en overgang helt til skridt i stedet for til samlet trav – som kræver meget styrke, så arbejdet med gangartsskift i stedet.

Held og lykke med longearbejdet – som kan være både spændene og udviklende for hest og longefører – især hvis man overvejer, hvad og hvordan man gør 😊