

# Pawsitive Motion

Kostenlose Gangbild-Checkliste - 5-Minuten Quick-Check

Ziel: frühe Hinweise auf Unregelmäßigkeit, Asymmetrie oder Kompensation erkennen - bevor aus 'komisch heute' ein größeres Problem wird. Beobachte Schritt und Trab auf festem, ebenem Boden. Setze ein Häkchen, wenn du ein Zeichen mindestens 2x siehst.

Hinweis: Diese Checkliste ersetzt keine tierärztliche Diagnose. Bei akuter Lahmheit, deutlicher Verschlechterung oder Schmerz bitte zeitnah Tierarzt/Physio hinzuziehen.

## 1) Rote Flaggen - bitte sofort abklären

Wenn einer dieser Punkte zutrifft: bitte nicht 'wegtrainieren'.

- Plötzliche starke Lahmheit oder deutliche Verschlechterung
- Schwellung oder starke Wärme am Bein/Huf
- Pferd entlastet deutlich oder tritt nicht auf
- Starke Schmerzreaktion, Fieber oder Apathie
- Frische Wunde oder klares Trauma (Tritt, Sturz, Stolpern)

## 2) Geradeaus - Schritt (30-60 Sekunden)

- Takt im Schritt: wirkt unruhig oder 'stolpert' in den Rhythmus
- Schrittlänge links/rechts: sichtbar unterschiedlich
- Spur/Körper: läuft schief, driftet oder hat deutlichen Spurversatz
- Kopf/Genick: pendelt oder nickt auffällig einseitig
- Becken/Hüfte: wirkt asymmetrisch (eine Seite 'fällt' ab oder kippt)

## 3) Geradeaus - Trab (30-60 Sekunden)

- Kopfnicken im Trab (hoch-runter) einseitig
- Becken kippt/wippt auffällig (Asymmetrie in der Hinterhand)
- Taktfehler oder 'ungleiches' 2-Takt-Gefühl
- Vorgriff/Schulter: eine Seite wirkt blockiert oder kürzer
- Hinterbein: eine Seite tritt kürzer oder greift weniger unter

## 4) Wendungen / Kreis (ca. 60 Sekunden)

- Auf einer Hand deutlich schlechter (kürzer, eilig, instabil)
- Fällt über Schulter oder Hüfte aus (nach innen oder außen)
- Antraben auf einer Hand deutlich schwerer
- Wirkt in der Wendung unkoordiniert (kreuzt, hakt oder 'eiert')

## 5) Übergänge & Basics (ca. 60 Sekunden)

- Antraben: einseitig hakelig oder zögerlich
- Durchparieren/Anhalten: wird schief oder kippt
- Rückwärts: schief, zögerlich oder meidet ein Bein
- Anhalten: steht nicht gerade oder entlastet ein Bein

## 6) Körperliche Hinweise (30-60 Sekunden)

- Ungleicher Hufabrieb (z.B. Zehe/Trachten einseitig)
- Ungleiche Muskulatur (Schulter oder Kruppe deutlich verschieden)
- Sattel/Gurt rutscht häufig zu einer Seite
- Einseitige Empfindlichkeit beim Putzen/Satteln

## Auswertung: Dein Score

0-3 Punkte: eher unauffällig. Beobachten und in 7-10 Tagen erneut prüfen.

4-6 Punkte: mögliche frühe Kompensation. Dokumentieren und gezielt checken (Training anpassen, ggf. Physio).

7+ Punkte: deutliche Hinweise auf Asymmetrie/Unregelmäßigkeit. Abklärung und strukturiertes Vorgehen empfohlen.

## Bonus: Mini-Video-Guide (10 Sekunden reichen)

- Fester, ebener Boden und gutes Licht
- Smartphone quer, ruhig halten, ganzer Körper sichtbar
- Trab geradeaus 5-10 Sekunden (hin und zurück ideal)
- Optional: Longe im Trab je Hand 5-10 Sekunden (Kamera aus der Kreismitte)
- Keine Zooms, Schnitte oder Filter

Nächster Schritt (optional): Wenn du 4+ Punkte hast oder unsicher bist, kannst du uns ein kurzes Trab-Video schicken (auch wenn es nicht perfekt ist).

Wir sagen dir, ob es für eine Ganganalyse geeignet ist und welche nächsten Schritte sinnvoll sind.

Link: [pawsitivemove.com](https://pawsitivemove.com) | Kontakt: per DM/Website-Formular

