

Vorwort 5

Paradies mit Schönheitsfehlern

Im Reiterland der unbegrenzten

Möglichkeiten 8

Mehr Fragen als Antworten	9
Mangelware Fortschritt?	10
Talent zum Reiten – was ist das?	11
Hier Turnierreiter, da Freizeitreiter	12
Die attraktiven Alternativen	12
Klassische Reitlehre – was ist das?	13
Klassische Reitlehre – wie kann man sie lernen?	14
Die besten Strategien für den Anfang	14
Besser reiten lernen	15
Besser verstehen und/oder besser machen?	16

1. Lebenslang lernen? Schön wär's!

Warum Reitenlernen schwierig ist – und welche Strategien Erfolg

versprechen 17

Reiter lernen nie aus	17
Individuelle Anforderungen?	19
Bewegungslernen am lebenden Objekt	19
Mit Köpfchen? Oder mit Gefühl?	20
Nur der eigene Weg führt zum Ziel	22
Reitergefühl gleich Körpergefühl	24
Das Körpergefühl nutzen	25
Mit inneren Bildern arbeiten	27
Das Körpergedächtnis nutzen	28
Warum Reiten Freude auslöst	29
Ein Heer von Individualisten	30
Einzelnen oder in der Gruppe anfangen?	31
Lernen auf Schulpferden	32
Das Ende der Fahnenstange	34

2. Die ersten Schritte – noch zu Fuß

Wie, wo und bei wem man reiten lernen kann 35

Aller Anfang ist Zufall	35
Den richtigen Anfang machen	36
Welche Reitweise darf es denn sein?	37
Hintergrund – Was hat Reiterei eigentlich mit dem Militär zu tun?	38
Welche körperlichen Fähigkeiten muss ein Reiter eigentlich mitbringen?	40
Als Erwachsener anfangen?	41
Hoffnungslose Fälle?	41
Der ideale Reitlehrer	42

Mysteriöse Abkürzung FN	43
Anerkannte Reitbetriebe	45
Die Stecknadel im Heuhaufen	45
Checkliste für den passenden Ausbildungsbetrieb	46
Individualisten ja, Einzelgänger nein	47
Nützliche Vorbereitungen	49

3. Die ersten Schritte – auf das Pferd zu und neben dem Pferd

Pferde kennen lernen, mit Pferden umgehen 53

Es wird ernst	53
Umgang mit dem Pferd	54
Hintergrund Steppenbewohner, Herdentier, Lauftier	57
Scharfe Sinne – Furcht und Neugier	57
Die Sache mit dem Sicherheitsabstand	58
Gemeinsam stark	58
Technik gibt Sicherheit	59
Pferdepflege ist selbstverständlich	62
Putzen für Fachleute	63
Die Ausrüstung kennen lernen	64
Horsemanship	67

4. Gehen im Sitzen, stillhalten und sich bewegen lassen

Spielregeln auf dem Pferderücken 68

Raufkommen – und wieder herunter	68
Oben sitzen – vergessen Sie es!	70
Der Treffpunkt zwischen Reiter und Pferd	71
Bewegen und bewegen lassen	71
Körpermitte, Schultern, Kopf	72
Weiche Hände?	73
Zwei Beine am Pferd	74
Die Last mit den Steigbügeln	75
Immer in Bewegung	77
Die Gangarten: Vorgaben für den Rhythmus ..	78
Fluchtgangart Galopp	79
Losgelassenheit und Spannung	81
Sitzen im Schritt	82
Sitzen im Trab	83
Das Leichttraben	84
Der „richtige“ Fuß	85
Sitzen im Galopp	86
Leichter Sitz	88
Für jeden Augenblick den richtigen Sitz	89

5. Komplizierte Körpersprache

Die Hilfen – wie sie beim Pferd

ankommen 91

Kommunikation per Körpersprache 92

Der Dreiklang der Hilfen 93

Das Spiel mit der Balance 93

Gewichtshilfen 94

Schenkelhilfen 96

Die Schenkellage 97

Zügelhilfen 98

Wie der Kontakt über das Gebiss

funktioniert 100

Am „losen“ Zügel 101

Fehleranfällige Technik der Handhaltung 101

Die unentbehrlichen Hilfsmittel 102

Sporen wollen verdient sein 104

Das Geheimnis des Treibens 104

Wie stark müssen Hilfen sein? 105

Am Zügel? – Durchs Genick? –

An den Hilfen! 107

Zaubermittel Halbe Paraden 109

6. Alles unter Kontrolle –

Gangart und Tempo, Haltung und

Weg des Pferdes 110

Alles unter Kontrolle 110

Bewegung „vorwegnehmen“ 111

Anreiten und Antraben 112

Angaloppieren 113

Durchparieren 114

Das Geheimnis geschmeidiger Übergänge 114

Die Ganze Parade 115

Das richtige Tempo finden 117

Arbeitstrab und Arbeitsgalopp 118

Zulegen und Einfangen 120

Tempo außer Kontrolle 121

Kontrolle über den Weg des Pferdes 122

Stellen und Biegen 125

Das Geheimnis des äußeren Zügels 126

Hufschlagfiguren 128

Das Reiten von Lektionen 130

Das Schenkelweichen 131

Die Vorhandwendung 132

Weiterführende Lektionen 133

7. Krisen auf vier Beinen

Gefahren und Chancen beim

Reitenlernen 134

Krisenfreie Reitausbildung ist nicht zu haben 135

Störungen haben Vorrang! 136

Wenn die Angst mitreitet 137

Reiter im Stress 139

Körperliche Leistungsgrenzen 140

Im Zweifel für den Partner Pferd 141

Fehler einfach abstellen? 143

Hartnäckige Fehler 143

Unfälle mit Pferden 145

Vom Pferd und mit dem Pferd stürzen 146

Konfliktmanagement 148

Darf Grobheit sein? 149

Muss Strafe sein? 150

Korrigieren und – loben! 151

8. Wir können noch viel zusammen machen!

Vielfältig und vielseitig: Wünsche, Ziele,

Lernprogramme für Reiter und Pferd 153

Die richtigen Ziele finden 154

Einfach besser werden...? 155

Vielfältig und vielseitiges Lernen 159

Ab nach draußen! 159

Führerschein fürs Gelände 161

Ausbildung ist unverzichtbar 161

Hindernisse, die Spaß machen 163

Springen 164

Ordnung und Abwechslung 166

Gut geplant ist halb gewonnen 168

Die Kunst des LöSENS 169

Die Arbeitsphase 170

Die Beruhigungsphase 172

Und wenn es nicht klappt? 172

Sich durchbeißen 172

Die Systematik der Ausbildung 174

Fernziel Versammlung 174

Aufs richtige Pferd setzen! 175

Junge Pferde als Risikoinvestition 176

Können lässt sich nicht kaufen 177

Horsemanship geht vor 178

Fit in Fachausdrücken? – Ein Test! 180

Reitlehrersprüche 184

Danke 185

Ziele in erreichbarer Nähe: Basispass,

Reitpass, Reiternadel 186

Nützliche Adressen 188

Weitere Bücher der Autorin 190

Welche körperlichen Fähigkeiten muss ein Reiter eigentlich mitbringen?

Reiten erfordert zum Glück keine extremen **sportlichen Fähigkeiten**: weniger Bewegungsspielraum der Gelenke als Turnen, weniger Ausdauer als Joggen, weniger Kraft als Leichtathletik. Auf einem Pferderücken zu sitzen ist **einfacher**, als mancher Anfänger befürchtet. Wer den geforderten **Spreizsitz** einnehmen kann und sich im normalen Alltag im Gehen, Stehen und Sitzen sicher ausbalancieren kann, hat gute Chancen, nicht gleich vom Pferd zu fallen. Die zunächst schwierigste sportliche Herausforderung ist das **Aufsitzen** — und hier bürgern sich zum Glück mehr und mehr Aufsitzhilfen ein, die nicht nur dem Reiter, sondern auch dem Pferd die Prozedur erleichtern (zu besichtigen auf Seite 69).

Anfangen ist leicht, beharren ist eine Kunst.

DEUTSCHES SPRICHWORT

Aber gut reiten zu können ist zugleich **schwieriger**, als mancher Anfänger sich träumen lässt. In Sachen **Körperwahrnehmung**, **Körpergefühl** und **Koordination** müssen Reiter Höchstleistungen vollbringen, wenn sie sich in jedem Augenblick auf die eigene Bewegung und die des Pferdes einstellen wollen.

Wie bei jeder guten Gymnastik liegt der Halt für die Bewegung auf dem Pferderücken in der **Körpermitte** des Reiters — Reiten fordert und fördert einen **stabilen Oberkörper**. Mit dem Reiten können Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun — sofern Sie es richtig machen. Entscheidender Faktor dabei ist das **Zusammenspiel** zwischen Pferderücken und Menschenrücken. Schwingen beide in der gleichen Frequenz und ohne störende Verspannungen, dann können Sie die Wirbelsäulengymnastik getrost vom Programm streichen. Versuchen Sie dagegen, Ihr Gewicht gegen einen verspannten Pferderücken einzusetzen, können Sie schon mal vorsorglich einen Termin beim Orthopäden buchen.





Leichttraben: Aufstehen



Leichttraben: Sitzen

Der Irrtum ist die tiefste Form der Erfahrung.

KALENDERBLATT

Der „richtige“ Fuß

Beim Leichttraben gibt es zwei Varianten: Sitzen, wenn der linke Hinterhuf und der rechte Vorderhuf gleichzeitig den Boden berühren und aufstehen, wenn das andere diagonale Beinpaar auftritt oder die spiegelverkehrte Variante. Als Verabredung gilt: Leichtgetrabt wird immer auf dem **inneren Hinterfuß**. Das soll Folgendes heißen: Wenn Sie linksherum, in der Reitersprache auf der linken Hand reiten, sitzen Sie, wenn der linke (**innere**) **Hinterfuß** den Boden berührt, auf der rechten Hand entsprechend auf dem rechten Hinterfuß. Den inneren Hinterfuß können Sie nicht beobachten, aber den **äußeren Vorderfuß**. Statt auf den Boden zu schielen (das ist, wie Sie ja bereits wissen, verpönt), beobachten Sie lieber die äußere Schulter des Pferdes vor dem Sattel. Stehen Sie mit der **Schulter** auf — das heißt **aufstehen**, wenn die Pferdeschulter **vorgeht**. Sind sie im Gegenrhythmus, dann können Sie Ihr Missgeschick durch einen Fußwechsel korrigieren. Sie bleiben einfach einmal mehr sitzen (also Sitz-Sitz-Auf) und schon ist das Problem gelöst. Üben Sie den Fußwechsel! Er gehört zu den grundlegenden Techniken auf dem Pferderücken. Falls Sie Schwierigkeiten mit dem richtigen Fuß haben — zweifeln Sie bitte nicht an Ihrem IQ. Das ist nur ein Zeichen dafür, dass Sie noch sehr mit anderen Aufgaben (zum Beispiel dem Finden von Balance) beschäftigt sind.

Gut zu wissen

Gewöhnen Sie sich an, nach jedem Antraben sofort den „richtigen Fuß“ zu kontrollieren und, wenn nötig zu korrigieren. Auch im Gelände sollten Sie regelmäßig den Fuß wechseln.

Fühlen lernen

- Stellen Sie sich eine nicht zu niedrige **Kniebank** vor. Kommen Sie vom Knien hoch, behalten aber einen leichten Knick in Knie- und Hüftgelenken.
- Jetzt lassen Sie sich langsam wieder auf die Kniebank gleiten und versuchen, diese Bewegung im Takt auszuführen: Runter soll genauso lange dauern wie rauf.
- **Langsam** aufstehen, **deutlich** aufstehen!
- Wie **hoch** Sie aufstehen, wird vom Schwung des Pferdes bestimmt. Nutzen Sie den „Wurf“ des Pferdes aus!
- Prägen Sie sich das Bild der Pferdeschulter beim Aufstehen ein. Schielen Sie das nächste Mal beim Aufstehen nach innen: So soll es auf der äußeren Seite **nicht** aussehen. (Das falsche Bild kann man sich manchmal leichter merken.)
- Wenn Ihnen das Kontrollieren des richtigen Fußes beim Aufstehen Mühe macht, können Sie sich selbst eine **optische Eselsbrücke** bauen. Sie können sich auch merken, wie die Pferdeschulter beim Hinsetzen aussieht.

Alles unter Kontrolle –

Gangart und Tempo, Haltung und Weg des Pferdes

Alles unter Kontrolle

*Zu wenig
und zu viel
ist gleich sehr
unvollkommen;
im Ernst ist
und im Spiel
das rechte Maß
willkommen.*

FRIEDRICH RÜCKERT

Bei aller freundschaftlichen Einstellung zum Partner Pferd ist es gut, das grundsätzliche Ziel jeder Ausbildung des Pferdes – egal für jeden Zweck – nicht aus den Augen zu verlieren: die **Kontrolle** über das Pferd. Reiter aller Reitweisen streben danach, **Gangart, Tempo, Weg** und sogar die **Körperhaltung** ihres Pferdes zu kontrollieren. Das hohe Ideal der klassischen Reitlehre ist es, diese Kontrolle mit feinen, leichten, nahezu **unsichtbaren Hilfen** zu erreichen, denen sich das Pferd sozusagen freiwillig und gern ergibt. Allerdings: Nur wenn ein Pferd **mitspielt**, kann sich die vielzitierte Harmonie einstellen.

Gerade in den Anfangsgründen der Reiterei ist es freilich mit dem „**freiwilligen Gehorsam**“ der Pferde oft nicht so weit her. Pferde mit ihrer feinen Körperwahrnehmung haben ein untrügliches Gespür für Schwächen und Unsicherheiten – und reagieren darauf. Wer sich durch seine **eigene Unsicherheit** verleiten lässt, mit dem Pferd gleichberechtigt zu diskutieren, wird stets den Kürzeren ziehen.



Das Reiten auf gebogenen Linien – hier in einer Volte – ist ein Prüfstein für die Kontrolle über das Pferd.



Im Leichttraben fällt es Zulegen unerfahrenen Pferden (und Reitern) leichter.

Zulegen und Einfangen

Für das **Zulegen** und **Einfangen** im Tempo dienen — wie so oft beim Reiten — Halbe Paraden. Das Zusammenwirken und die Feinabstimmung der **treibenden** (Gewichts- und Schenkel-) Hilfen und der **verhaltenden** Zügelhilfen sorgt dafür, dass die Botschaft richtig beim Pferd ankommt. Das Reiten von **Tempounterschieden** ist ein langer Weg, der aus vielen kleinen Schritten besteht.

Bei jedem **Verlängern** der Trabtritte und Galoppsprünge ist es wichtig, mit dem Oberkörper nicht räumlich und zeitlich zugleich hinter die Bewegung zu geraten. Wenn ein Pferd auf die treibenden oder verhaltenden Hilfen nicht wie gewünscht reagiert, sind viele — übrigens auch weit fortgeschrittene — Reiter in Versuchung, sich vermehrt **zurückzulehnen** und den Oberkörper als Hebel zu benutzen, um die **Gewichtshilfen** zu verstärken. Damit stören sie allerdings das gemeinsame **Gleichgewicht** von Reiter und Pferd und bewirken höchstens, dass das Pferd unsicher wird und vermehrt ins Laufen kommt. Die Devise „Bewegung minimal vorwegnehmen“ heißt für Verstärkungen im Trab und Galopp: **Oberkörper vor** in die Bewegungsrichtung! Beim Zurückführen heißt „Bewegung vorwegnehmen“: **Oberkörper strecken** und nicht vor oder hinter die Bewegung geraten!

HUCH ... ICH
WOLLTE DOCH MEHR
VORWÄRTS!



Die Ungeduld ist ein schnelles Pferd, aber ein schlechter Reiter

AUS SERBIEN