



# Richtig Reiten



Sattelfest von Anfang an

INA VON KÖNIG-BUNK

# Was Sie in diesem Buch finden

Faszination Reiten	6
<b>Pferde kennen und verstehen</b>	<b>9</b>
Verhaltensweisen des Pferdes	10
Die Sinnesorgane	13
Die Sprache der Pferde	15
Weitere Eigenschaften und Bedürfnisse	18
<b>Wissenswertes vor dem Reiten</b>	<b>21</b>
Anforderung an Reiter und Reitlehrer	22
Eigenschaften eines Lehrpferdes	25
Der Umgang mit Pferden	28
Pflege	31
Haltung und Fütterung	35
Ausrüstung von Reiter und Pferd	38
Vorbereitung zum Reiten	42
Reiten in der Reithalle	51
Die Bahnregeln	57
<b>Die Grundlagen des Reitens</b>	<b>59</b>
Der Sitz als Grundvoraussetzung richtigen Reitens	60
Das Leichttraben	74
Die Reiterhilfen	76
Hilfsmittel zur Unterstützung der Reiterhilfen	82



## Das Aufsitzen

Das Aufsitzen (siehe Bildserie 1–6) erfolgt immer auf der Mittellinie der Reitbahn, um die anderen Reiter nicht zu stören. Dabei sollten wir peinlichst darauf achten, dass unser Pferd nach dem Aufsitzen erst angeht, wenn wir es wünschen.

**1** Bevor wir aufsitzen, gurten wir noch einmal nach und stellen unsere Bügellänge ein. Als Maß gilt ungefähr unsere Armlänge. Die Länge des Bügels sollte vom Mittelfinger unserer Hand bis zur Achselhöhle mit der Länge des Steigbügelriemens inklusive des Steigbügels identisch sein.

### MEIN TIPP

In vielen Ställen wird inzwischen von einem Hocker oder einer Aufsteighilfe aufgegessen. Wer sich dieser Methode bedient, ist weder unsportlich noch faul, da sowohl der Rücken des Pferdes als auch der des Reiters geschont werden.

Bei allen Einstellungen sollten die Zügel auf dem Hals des Pferdes liegen und aus Sicherheitsgründen immer ein Arm durch den Zügel gesteckt sein.

Alternativ kann natürlich auch ein Helfer oder eine Helferin das Pferd festhalten, denn: das Pferd kann sich immer erschrecken und sich losreißen. Wir würden uns und andere in Gefahr bringen. Ist noch einmal alles auf

Richtigkeit kontrolliert, der Steigbügel auch auf der anderen Seite heruntergelassen, kann aufgegessen werden. Das Aufsitzen erfolgt immer von der linken Seite.

## So kommen wir aufs Pferd

**2** Nehmen wir nun mit der linken Hand die Zügel auf und stellen uns mit dem Rücken zur Laufrichtung des Pferdes.

**3** Die rechte Hand ergreift den Bügel, und der linke Fuß wird in den Steigbügel gestellt.

**4** Zum Hochziehen wird sich mit der linken Hand an dem Vorderziesel oder der Mähne und mit der rechten Hand am Hinterziesel festgehalten.

**5** Wir stoßen uns mit dem rechten Fuß ab und achten peinlichst darauf, nicht mit unserer Fußspitze das Pferd im Bauch oder mit dem rechten Bein auf der Kruppe zu berühren. Es könnte sich erschrecken und davoneilen.

Bevor wir das rechte Bein langsam über die Kruppe schwingen, führen wir auch die rechte Hand zum Vorderziesel.

**6** Beide Hände wirken jetzt abstützend und ein leicht nach vorne geneigter Oberkörper ermöglicht uns ein weiches Einsitzen in den Sattel. Das Pferd wird dankbar sein, denn ein plötzlich in den Rücken plumpsender »Sand-sack« ist natürlich äußerst unangenehm. Ist der Sattel durch unser Eigengewicht zur Seite gerutscht, kann man ihn durch eigene Gewichtsverlagerung wieder mittig auf den Pferderücken positionieren.



# Die Reiterhilfen

Reiterhilfen dienen zur Verständigung zwischen Reiter und Pferd. Dabei ermöglichen sie dem Reiter, auf das Pferd einzuwirken und es in allen drei Gangarten zu kontrollieren. Durch die Bedeutung des Wortes »Hilfe« wird klar, dass der Reiter möglichst ohne Zwang dem Pferd »hilft«, seine Wünsche zu verstehen und umzusetzen.

## Sanfte Kommunikation

Wir unterteilen die Reiterhilfen in:

- Gewichtshilfen
- Schenkelhilfen
- Zügelhilfen
- Stimme (ergänzende Reiterhilfe)

Entscheidend für die Umsetzung einer gewünschten Reaktion ist aber nicht die einzelne Hilfe, sondern immer das Zusammenspiel der Hilfen (siehe Seite 86). Dieses Zusammenspiel macht es erst möglich, das Pferd im Tempo, in der Biegung, im Ausdruck, in der Körperhaltung und in seiner psychischen Verfassung zu beeinflussen.

Je weiter fortgeschritten ein Reiter ist, umso »unsichtbarer« werden seine Reiterhilfen für den Betrachter sein. Dies ist aber ein langer Weg und benötigt viele Stunden Übung auf dem Pferderücken.

Es erklärt sich von selbst, dass die nötige Dosierung der Hilfen sehr unterschiedlich ist und vom Temperament und vom Ausbildungsstand des Pferdes abhängt. Ein und dieselbe Hilfe wird

bei einem phlegmatischen Pferd als Aufforderung und bei einem hoch sensiblen Pferd schon als Strafe empfunden. Deshalb ist es in der Reitausbildung wichtig, immer wieder andere Pferde zu reiten und das Gefühl für die Dosierung seiner Hilfen auf unterschiedlichen Pferden zu erspüren. Während die Gewichtshilfen und Schenkelhilfen mehr vorwärtstreibend wirken, wirkt die Zügelhilfe natürlich stark bremsend.

## Die Gewichtshilfen (vorwärtstreibend)

Mit seinem Gewicht kann der Reiter verschiedenartig auf das Pferd einwirken:

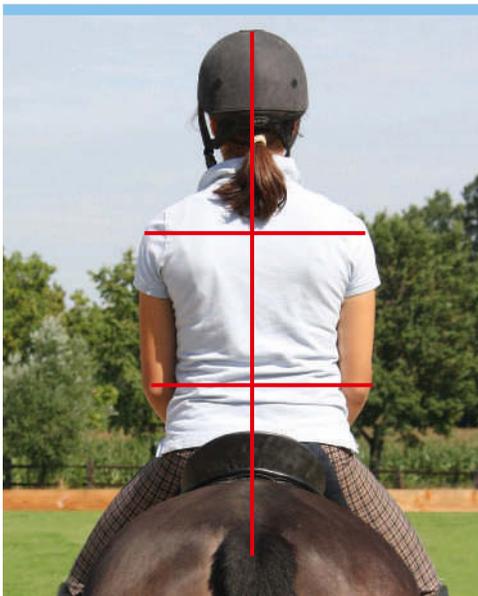
- Beidseitig (beide Gesäßknochen sind gleich stark belastet)
- Einseitig belastend (ein Gesäßknochen ist mehr belastet)
- Entlastend (beide Gesäßknochen wirken nicht voll in den Sattel)

## MEIN TIPP

Zum Erspüren unserer beiden Gesäßknochen können wir uns auf einen harten Stuhl auf unsere Handinnenflächen setzen. Wir fühlen den unterschiedlichen Druck, wenn wir den Oberkörper in seiner Position verändern und unsere Bauchmuskeln sowie tiefe untere Rückenmuskulatur anspannen.

## Beidseitig/einseitig belastend

Die beidseitig belastende Gewichtshilfe entsteht aus einem korrekten Grundsitz und einem mitschwingenden Becken mit einem mäßig angespannten Kreuz. Verstärkt wird die vorwärtstreibende Tendenz durch das sogenannte Kreuzanspannen. Dafür spannt der Reiter seine Bauchmuskulatur und die untere Rückenmuskulatur für einen kurzen Moment an, ohne mit dem Oberkörper hinter die Senkrechte zu kommen. Das Kreuz darf aber nur kurzfristig angespannt werden, da sonst das lockere Mitschwingen der Mittelpositur verhindert wird. Die einseitige Gewichtshilfe wird bei allen Wendungen und Biegungen eingesetzt. Dabei belastet der Reiter vermehrt den inneren Gesäßknochen.



Das Gesäß ruht gleichmäßig auf beiden Gesäßknochen.

**Beispiel:** Bei einer Wendung nach rechts blickt der Reiter nach rechts und dreht den Oberkörper dabei entsprechend. Das Gewicht wird vermehrt auf den rechten Gesäßknochen verlagert. Dadurch senkt sich geringfügig das rechte Knie und in der Folge wird der rechte Bügel vermehrt ausgetreten.

Das Pferd folgt in der Regel dem Reitergewicht, um nicht selbst aus dem Gleichgewicht zu kommen.

**Häufiger Fehler:** Der Reiter rutscht in der Wendung nach außen, Einknicken in der Hüfte.

**Korrektur:** Kein übertriebenes Nach-innen-Sitzen, da es ein Einknicken zur Folge hat. Versuchen, mit beiden Gesäßknochen nach innen zu rutschen, um der Zentrifugalkraft entgegenzuwirken. Innere Schulter dabei nicht absenken.



Reiterin knickt in der rechten Hüfte ein und belastet dadurch vermehrt die andere Seite.