

Inhalt

Voraussetzungen für das Reiten mit feinen Hilfen	9
Das Handwerkszeug des Reiters	10
Die Sitzgrundlage: Richtig sitzen bedeutet das Pferd wahrnehmen!	10
Kontrollübungen: Sitze ich in Balance und unabhängig von der Hand? . .	11
Die Logik der Hilfengebung: Reiten ist nicht einfach, aber logisch!	13
Von der Technik zur Gymnastik	15
Wie sag ich's meinem Pferd? – Ein Ausflug in die Lerntheorie	16
Operantes Konditionieren	16
Lernen am Erfolg	18
Das Aussetzen der aktiven Einwirkung	19
Gleichzeitig Erlebtes wird verknüpft	21
Die Prinzipien der Hilfengebung	23
Vermittlung positiver Handlungsanweisungen	23
Vier Prinzipien zum Erlernen von Reiz-Reaktions-Mustern	24
Umgang mit Fehlern: „Nein!“ als unvollständige Information	27
Nicht alles, was ein Pferd lernen kann, ist auch sinnvoll!	29
Exkurs: „Wie mache ich mein Pferd in kurzer Zeit völlig stumpf?“	32
Sechs Prinzipien der Hilfengebung mit dem Ziel der feinen Reaktion des Pferdes	34
Reihenfolge der Hilfengebung einhalten	34
Fein anfragen, aber zeitnah nachhaken!	38
Vorwärtsreaktion zulassen!	40
Vorrang der vorwärtstreibenden Hilfen	43
Diagonale Hilfengebung	44
Rhythmus der Einwirkung	47
Das Zusammenspiel der Hilfen: gymnastizierend reiten	50



Grundelemente und Markerübungen	53
Grundelemente: die Reaktion auf bestimmte Hilfen erarbeiten, verbessern und wiederherstellen	54
Mein Pferd tritt nicht prompt an	55
Mein Pferd tritt schlecht seitwärts	63
Mein Pferd tritt schlecht rückwärts	75
Mein Pferd lässt sich schlecht wenden	80
Mein Pferd lässt sich im Tempo schwer zurücknehmen	85
Markerübungen für jedes Niveau	89
Reiten auf Linie: Pylonenkreis	89
Übergang auf Linie: Diagonale	95
Trainingsprinzipien	100
Vom Leichten zum Schweren	100
Von der Grobform zur Feinform	102
Wechselspiel zwischen Haltung und Bewegung	103
Wechselspiel zwischen Schubkraft und Tragkraft	104
Feines Reiten bedeutet nicht nur Technik, sondern auch Stil!	104
Trainingsmanagement:	
Selbstkontrolle durch Videokorrektur	106
Was Sie filmen sollten	109
Was der Ton verrät	110
Die Auswertung	111
Zufriedenheit, Freiwilligkeit, Leichtigkeit	115
Technische Ausführung der Übungen	116
Selbstkritik: Umgang mit eigenen Schwächen	119
Gut reiten kann man auf jedem Niveau!	121
Anhang	123
Quellenverzeichnis	123
Abbildungsverzeichnis	124
Danksagung	125
Stichwortregister	126



Voraussetzungen für das Reiten mit feinen Hilfen



Wer sein Pferd als einen Freund sieht, als einen Partner mit einer eigenen Persönlichkeit, Seele und Gefühlen, der strebt eine Reitweise an, die beiden Beteiligten Freude macht – Freude an der gemeinsamen Bewegung, an der feinen Kommunikation, am Zwiegespräch. Wir möchten unser Pferd nicht zum reinen Befehlsempfänger abrichten, sondern es mit Liebe und Respekt ausbilden. Genussvolles Reiten bewegt sich zwischen Konzentration und Entspannung, zwischen Körpersprache und Gedankenübertragung.

Dabei wird das Pferd weder in eine bestimmte Form gepresst noch akribisch mit dem Geodreieck vermessen, sondern es wird auf Grundlage der klassischen Reitlehre dazu ausgebildet, den Reiter in allen Lebenslagen möglichst komfortabel und langfristig gesund erhaltend tragen zu können.



Öffnen des Brustkorbs als ein Element der Sitzschulung.

Das Handwerkszeug des Reiters

Damit das Reiten im Einklang mit dem Pferd stattfinden kann, genügt nicht allein die partnerschaftliche Haltung gegenüber dem Pferd. Dazukommen muss eine ganze Menge an Wissen um Anatomie und Ausbildungszusammenhänge, aber vor allem ein hohes Maß an Körperbeherrschung.

Die Hilfen sollen dem Pferd buchstäblich *helfen* und es nicht etwa in der Bewegung stören. Das erfordert eine sehr gute Koordination. Hinter einem optisch ruhigen, für das Pferd angenehmen Sitz steckt tatsächlich (Muskel-)Arbeit. Hinter fein dosierter, nahezu

unsichtbarer Hilfengebung verbirgt sich eine ausgefeilte Technik. Damit letztlich aus Können Kunst werden kann, ist es unabdingbar, die Technik des Reitens von der Pike auf zu erlernen und ein ganzes Reiterleben lang immer weiter an der eigenen Balance und Beweglichkeit zu feilen.

Die Sitzgrundlage: Richtig sitzen bedeutet das Pferd wahrnehmen!

Der richtige Sitz ist immer der, mit dem das Pferd sich in diesem Moment wohlfühlt und mit dem es sich möglichst ungezwungen bewegen kann. Dazu muss der Schwerpunkt des Reiters mit dem des Pferdes ständig neu in Übereinstimmung gebracht werden. Je nach

Gemeinsamer Schwerpunkt in der Piaffe.



aktueller Haltung des Pferdes (die wiederum von Lektion und Bodenbeschaffenheit abhängt) ändert der gute Reiter ebenfalls ganz minimal seine Haltung: Der Reiter sitzt in der Bewegung, das Pferd nimmt ihn in der Bewegung mit. Es entsteht ein wechselseitiges Bewegungsspiel.

Wer mittels seiner Sitzbeinknochen die Bewegung des Pferdes erspüren kann (welches Hinterbein fußt gerade ab?), mittels seiner Waden die Spannung des Rumpfes fühlen kann (spannt das Pferd seine Bauchmuskeln rhythmisch an und ab oder drückt es steif gegen einen Schenkel?) und in seinen Fingern die Bewegung des Pferdekiefers fühlt, der kann mit feinen Hilfen auf sein Pferd einwirken. Der ideale Sitz ermöglicht die ungestörte Kommunikation.

Kontrollübungen: Sitze ich in Balance und unabhängig von der Hand?

Lassen Sie sich auf einem ausgebildeten Pferd am Kappzaum an die Longe nehmen. Wenn kein Longenführer vorhanden ist, Sie aber einen umzäunten Platz und ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihrem Pferd haben, können Sie auch die Zügel verknotet auf den Pferdehals legen und Ihr Pferd ohne Longe einfach auf dem Hufschlag um die Bahn laufen lassen.

Beginnen Sie damit, abwechselnd den rechten und linken Arm in einem Rückwärtskreis zu bewegen. Machen Sie sehr langsame Kreise und bewegen Sie wirklich jeweils nur den einen Arm – Ihr Oberkörper bleibt stabil nach vorn ausgerichtet (dabei spüren Sie die Tätigkeit Ihrer schrägen Bauchmuskeln). Traben Sie selbstständig an, ohne das abwechselnde

Tipps für einen guten Sitz:

Halten, ohne zu ziehen:

Beide Ellbogen bleiben immer gleich stark gewinkelt, alle Gelenke in Mittelstellung. Halten Sie die Zügel mehr mit dem Druck der Daumenkuppe fest als mit den kleinen Fingern. Die Hände sind leicht ausgedreht (Fingernägel Richtung Himmel). Die Oberarme verlassen Ihren Oberkörper nie (abgesehen vom Überwinden großer Hindernisse).

Begleiten, ohne zu drücken:

Die Beine als Ganzes hängen entspannt in den Steigbügeln (die Sie eher ein Loch zu kurz als eines zu lang einstellen). Wollen Sie die Lage Ihrer Schenkel ändern, dann ändern Sie aus der Hüfte heraus die Lage Ihres Oberschenkelknochens. Der Unterschenkel hängt zwanglos aus dem Knie heraus nach unten. Mit entspannten Waden fühlen Sie Ihr Pferd.

Passiv sitzen, ohne sich hängen zu lassen:

Ihre Rumpfmuskeln sind es, die beim Reiten die Hauptarbeit verrichten! Sie erhalten die Balance und die Aufrichtung in der Bewegung, sind verantwortlich für die Gewichtshilfen und damit essenziell für die Verständigung mit dem Pferd. Fühlen Sie jederzeit Ihre beiden Sitzbeinknochen im Sattel, heben Sie Ihr Brustbein an und entspannen Sie Ihre Lendenmuskeln, während Sie in den Bauch hineinatmen. Man muss beim Reiten mit seinem Körper wenige aktive Bewegungen vollziehen, aber der Körper muss sich jederzeit genau in der richtigen Position befinden.