

# Inhalt



<b>1. Die Mitte finden – der korrekte Sitz</b>	<b>8</b>	<b>4. Takt</b>	<b>50</b>
1.1 Die Mitte fühlen (Sitzbeinhöcker gleichmäßig belasten)	10	4.1 Am langen Zügel (innerhalb aller Gangarten)	52
1.2 Laufen auf dem Pferd (Sitzbeinhöcker gleichmäßig belasten)	11	4.2 Zurück (Rückwärtsrichten gerade mit Stangen)	54
1.3 Dreh Dich um (korrektes Drehen)	12	4.3 Angaloppieren aus der Volte	57
1.4 Spüren und fühlen	14	4.4 Aufwölben der Lende	59
1.5 Locker mitschwingen	16	4.5 Galoppsprünge zählen	61
1.6 Durchatmen	17	4.6 Übergänge Trab-Galopp	63
<b>Exkurs: Wie lernen Pferde?</b>	<b>18</b>		
<b>2. Tanzen lernen</b>	<b>20</b>	<b>5. Losgelassenheit</b>	<b>66</b>
2.1 Vorhand verschieben	24	5.1 Punktgenaue Übergänge	68
2.2 Hinterhand verschieben	26	5.2 Schlangenlinien	71
2.3 Vorhandwendung	28	5.3 Doppeltes Stangenviereck	73
2.4 Hinterhandwendung	30	5.4 Geordnete Stangen	76
2.5 Tanzen	32	5.5 Acht	78
<b>3. Gymnastik und Mobilität</b>	<b>34</b>	<b>6. Anlehnung und Nachgiebigkeit</b>	<b>80</b>
3.1 Kurzkehrt mit Stangen	36	6.1 Hütchenspiel 1	82
3.2 Durch die ganze Bahn wechseln	38	6.2 Trabstangen	84
3.3 Einfache Schlangenlinie	41	6.3 Raute (mit drei Varianten)	85
3.4 Kontervolte	43	6.4 Schenkelweichen mit Übergängen	87
3.5 Zirkel verkleinern	45	6.5 Viereck verkleinern und vergrößern	88
3.6 Schulterherein und Vorhandwendung	47	6.6 Straßenkreuzung	89
3.7 Slalom im Back-up	49		



<b>7. Schwung oder Aktivierung der Hinterhand</b>	<b>92</b>	<b>10. Spezielle Übungen (nicht nur für Westernreiter)</b>	<b>132</b>
7.1 Antraben aus dem Rückwärtsrichten	94	10.1 Box	134
7.2 Trabverstärkung aus dem Schulterherein	96	10.2 Rückwärts im Stangen L	137
7.3 Trabverstärkung aus der Volte	98	10.3 Schlüsselloch	138
7.4 Tempiwechsel	100	10.4 Side Pass	140
7.5 Stoppschild	102	10.5 Tor	142
<b>8. Geraderichten</b>	<b>104</b>	10.6 Brücke	144
8.1 Außengalopp	108	<b>11. Spezielle Übungen (nicht nur für Springreiter)</b>	<b>146</b>
8.2 Auf dem 2. Hufschlag	109	11.1 Stangenmikado	148
8.3 Seitengänge-Mix	110	11.2 Stangenkreisel	150
8.4 Gebogene und gerade Linien	111	11.3 Wege planen – Sprünge zählen	152
8.5 Zirkeltraining mit Renvers	113	11.4 Gymnastikreihe	154
8.6 Travers in der Kehrtvolte	114	11.5 Hindernisfolgen	156
8.7 Fliegender Wechsel	116	Dankeschön ...	159
<b>9. Versammlung oder absolute Durchlässigkeit</b>	<b>118</b>		
9.1 Ecken reiten	120		
9.2 Kontervolte im Galopp	121		
9.3 Halbe Volten	122		
9.4 Galopp-Traversale	125		
9.5 Hütchenspiel 2 (mit Traversalen)	127		
9.6 Schulterkontrolle	129		
9.7 Galopp-Pirouette	130		

## 4.1 Am langen Zügel (innerhalb aller Gangarten)

**Info:** Eine zu starke Zügeleinwirkung und ein festgehaltener Rücken können das Pferd in seinem Takt stören. Mit dieser Übung soll das Pferd lernen, sich zu entspannen und seinen Takt in einer Vorwärts-Abwärts-Dehnungshaltung zu finden.

### Wie reite ich diese Übung?

Reiten Sie Ihr Pferd am losen Zügel in allen drei Gangarten auf der ganzen Bahn und dem Zirkel.

**TIPP:** Schwingen Sie locker im Schritt und Galopp mit, traben Sie am Anfang leicht. Ihr Pferd braucht einen ausbalancierten nicht störenden Reiter, der deutlich mit Gewichts- und Schenkelhilfen lenkt.

### Hilfengebung

Treiben Sie Ihr Pferd im Rhythmus mit. Sie helfen Ihrem Pferd damit, losgelassen zu laufen, da die Hinterhand aktiv mittritt und der Rücken zum Schwingen kommt. Das Mittreiben bei schnellen Pferden ist sehr wichtig, dadurch werden die Pferde wieder ruhiger. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und bleiben Sie locker und ausbalanciert. Lassen Sie sich tragen, ohne zu blockieren.

Freddy freut sich über den hingeebenen Zügel.





Bei dieser Übung ist der seitwärtsweisende Zügel sehr wichtig. Drehen Sie sich mit, zeigen Sie Ihrem Pferd den Weg, indem Sie die innere Hand weit nach innen zeigen lassen. Der äußere Zügel darf bis an den Mähnenkamm mit in die gleiche Richtung zeigen.

### Was lernt das Pferd?

Das Pferd lernt, sich selbst zu tragen, sich auszubalancieren und Vertrauen zur Reiterhand zu bekommen, die korrekte Rückenmuskulatur zu trainieren und fein auf die Hilfen zu reagieren.

### Was lernt der Reiter?

Der Reiter lernt, zügelunabhängiges Reiten. Er lernt, mit Gewicht, Schenkel und feinen Zügelhilfen zu reiten, zu planen und vorauszuschauen. Er erlebt durch diese Übung, wie sich ein locker getragener und somit gut zu sitzender Rücken eines Pferdes anfühlt.

**TIPP:** Sobald der Takt Ihres Pferdes ungewollt schneller wird, reiten Sie Ihr Pferd auf mehrere Volten. Treiben Sie dabei deutlich dazu und sitzen Sie im Trab tief in den Sattel ein.

### Mein Pferd macht aber ...

Mein Pferd rennt unkontrolliert.

Wenden Sie Ihr Pferd mit seitwärtsweisender Zügelhilfe (und Schenkel- und Gewichtshilfe) auf eine gebogene Linie ab, und reiten Sie Ihr Pferd dort so lange, bis es sich beruhigt hat (die Aufdehnung der äußeren Rückenmuskulatur des Pferdes beruhigt das Pferd), und parieren Sie durch.

Ich bekomme im Galopp Angst.

Suchen Sie sich einen Helfer, der Sie an die Longe nehmen kann. Verlängern Sie langsam die Zügel. Ihr Helfer sollte jedoch nicht treiben oder gar an der Longe ziehen. Allein durch Ihr Treiben wird das Pferd angenehmer zu sitzen sein und auch ruhiger werden.

Reiten Sie diese Übung mindestens 4 Wochen, ohne eine andere Übung mit anstehenden Zügeln zu reiten.

Sie werden sehen, wie fein sich Ihr Pferd danach reiten lässt und wie wunderschön eine feine Kommunikation zwischen Mensch und Pferd sein kann.

Auch Ihre Ausbinder können Sie danach einmotten. Nach dieser langen Übung werden Sie diese nicht mehr benötigen, da Ihr Pferd selbst in die Anlehnung kommen wird.

### Welche Fehler können passieren?

Der Reiter knickt in der Hüfte ein: Halten Sie beim Abwenden Ihre innere Schulter oben und stellen Sie sich vor, Sie wollten eine Blumenvase überreichen. Planen und blicken Sie immer eine viertel bis halbe Runde voraus.