

<b>VORWORT .....</b>	<b>4</b>
<b>GRUNDSÄTZLICHES .....</b>	<b>8</b>
<b>AUSRÜSTUNG .....</b>	<b>24</b>
<b>WAS MENSCH UND PFERD LERNEN SOLLEN .....</b>	<b>29</b>
Was der Mensch lernen soll .....	30
Was das Pferd lernen soll .....	34
<b>ÜBUNGSTEIL .....</b>	<b>36</b>
Vorbereitende Übungen ohne Pferd .....	37
Hilfreiche Trockenübungen für den Horseman .....	46
6 Ausweichmanöver .....	54
Longenarbeit .....	70
Aufmerksamkeit und Gehorsam als Grundlage für Gymnastik und Kontrolle .....	71
Freie Arbeit im Roundpen .....	76
Angstbewältigung .....	78
Übungen an Trailhindernissen .....	79
Geländehindernisse .....	86
Cavalettiarbeit und Springgymnastik .....	91
Simulation der Arbeit unter dem Sattel .....	92
<b>AUTORENPORTRÄT .....</b>	<b>94</b>

### **Danksagung an meine Fotomodelle und Fotografen:**

Karin Anders · Ruth Aschberger · Denise Barth / Finca la Maya · Anja Carus · Ella, Luna und Ines Fasig · Svenja Hofmann · Julia Jung, Pferdesportmassage · Katrin Junker, Monty Roberts-Trainerin · Andrea Löffler, Heilpraktikerin für Menschen und Tiere, [www.loefflerheilpraxis.de](http://www.loefflerheilpraxis.de) · Bettina Meints-Korinth · Volker Michael Menz · Annette Müller · Jeanette Pacher, Tierheilpraktikerin, [www.spiritofnature.info](http://www.spiritofnature.info) · Ina Schubeck · Silke Strussione · Verena Troschke · Ellen Venohr · Ina und Steffi Wahrhusen · Cornelia Weidenauer, Cantienica- und Bodenarbeits-Trainerin, [www.wahre-haltung.de](http://www.wahre-haltung.de) · Yinks Weber · Hjördis Wilms und Mitglieder des RV Wackernheim

gibt. (Im Sattel sieht man auch häufig, dass Reiter und Pferd gegeneinander ziehen und das Gleichgewicht ohne den anderen nur schlecht halten können.)

### Versetzen Sie sich in die Lage des Pferdes

Mit den Übungen Führen und Folgen bekommen Sie schon einen kleinen Einblick in die »Gefühlswelt« des Pferdes in der geführten Rolle.

Eine weitere aufschlussreiche Übung ist es, einmal die negative Wirkung von eng geschnallten Hilfszügeln auf die Beweglichkeit der Gelenke zu testen.

Laufen Sie mit rundem Rücken und tief hängenden Armen im Affengang vorwärts, beugen Sie dabei gut die Knie und machen lange Schritte. Das Gleiche versuchen Sie im Holkreuz mit in den Nacken gelegtem Kopf. Das mit den langen Schritten (dem weiten Vortreten der Hinterbeine beim Pferd) funktioniert schon nicht mehr so gut; und es fängt an, im Kreuz zu zwicken. Wenn Sie jetzt im Hohlkreuz versuchen, auch noch den Nacken zu beugen, kriegen Sie kaum noch ein Bein vors andere. Und genau das passiert meistens beim Einsatz von z.B. Schlaufzügeln. Das Pferd muss im Hohlkreuz mit gebeugtem Genick laufen – und wird immer steifer, weil es die Hinterbeine gar nicht richtig bewegen kann.

Das funktioniert auch für das Reiten:

Sie können mit einem Partner testen, wie Ihr Sitz auf das Pferd wirkt. Einer geht auf die Knie und spielt Pferd, der andere setzt sich ausbalanciert mit Körperspannung (Oberkörper senkrecht, Gesäßknochen senkrecht nach unten zeigend) bzw. unausbalanciert und ohne Körperspannung auf seinen Rücken und kann aufgrund des verbalen

Feedbacks des menschlichen »Pferdes« überprüfen, ob er dem Pferd dessen Arbeit leicht oder schwer macht.

(Siehe auch Diacont/Löffler: »Die Ausbildungsskala für den Reiter« und »Richtiges Training – gesundes Pferd«; Diacont, Videoreihe: »Einfach Reiten lernen I–III«)

### Führung und Konzentration

Der Geführte muss sich auf die Körpersignale des Führenden konzentrieren. Die Konzentration kann sowohl über das Gefühl erfolgen (bei Körper- oder Zügelkontakt) oder auch über das Sehen (bei fehlendem Körperkontakt). Mit Verringerung der Signale bei der Bodenarbeit und mit der Minimierung der Hilfen unter dem Reiter haben wir den gleichen Effekt: Das Pferd konzentriert sich stärker auf uns: auf unsere optischen Körpersignale bei der Bodenarbeit auf Distanz und auf die über das Gefühl wahrnehmbaren Signale (= Spannung erhöhen oder vermindern) mit direktem Körperkontakt bei den Hilfen vom Sattel aus.

### Energiesteuerung

Am Boden wie im Sattel ist es wichtig, die eigene Energie richtig zu steuern. Damit verstärken Sie Ihre Präsenz. Und Ihre Präsenz ist es, die das Pferd beeindruckt.

Mit richtiger Energiesteuerung wird die Körperspannung verstärkt, ohne dass die Beweglichkeit der Gelenke und die Reaktionsschnelligkeit leidet. Denken Sie sich einen Energiestrahl aus der Körpermitte in Richtung des Körperteiles des Pferdes, der ausweichen soll. Stellen Sie sich vor, wie z.B. das innere Hinterbein des Pferdes zur Seite tritt oder wie die ganze Hinterhand blitzschnell nach außen ausweicht.

Oder Sie füllen Ihren Oberkörper »von innen nach außen mit Energie«. Drücken Sie dabei Energie



Energiesteuerung durch klare Gedanken und deutliche Gestik.

aus der Bauchmitte nach außen – in gleicher Weise als würden Sie sich in die Nase schneuzen oder niesen. Schließen Sie dann die Achselhöhlen hinten, so dass Sie Spannung aufs Brustbein bekommen, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen. Ihre Schultern straffen sich dabei, bewegen sich jedoch nicht nach hinten, sondern nach unten; Ihre Arme kommen in die Außenrotation. Stellen Sie sich vor, alle Seiten Ihres Körpers bleiben gleich lang und Sie platzen gleich vor Energie. Vergessen Sie aber dabei das Atmen nicht. Ausatmen ist kein Problem mit dieser »Schneuztechnik«. Beim Einatmen müssen Sie jedoch den Atem nach unten fließen lassen (Bauch- bzw. Zwerchfellatmung), um die Spannung zu halten und den Brustkorb

nicht nach vorne aufzublasen (und damit wieder ins Hohlkreuz zu fallen).

Richtige Aufrichtung und Körperspannung sowie die richtige Energiesteuerung im Sattel funktionieren auf die gleiche Weise. Wir füllen den Oberkörper mit Energie und lassen Becken und alle Gelenke in Armen und Beinen los, so dass Bewegung weggedehnt werden kann. Dann richten wir die Energie mit unserer Vorstellungskraft in die gewünschte Richtung.

**Sowohl die Arbeit am Boden als auch die im Sattel sind Kopfsache. Mit unserer Gedankenkraft steuern wir die Energie im System »Mensch plus Pferd«.**



## AUTORENPORTRÄT

# *Kerstin Diacont*

widmet sich seit über 25 Jahren der ganzheitlichen Ausbildung von Pferd und Reiter. Sie nutzt dabei Know-how aus verschiedenen Reitweisen, aus anderen Sportarten, aus der Körper- und Energiearbeit sowie aus dem mentalen Training. In vielen Büchern und in der dreiteiligen Videoserie »Einfach reiten lernen« stellt sie ihr Konzept für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Pferd vor. Grundidee ist dabei die Vorstellung von Mensch und Pferd als ein geschlossenes System in Bewegung, das vom Menschen gesteuert und vom Pferd mit Energie versorgt wird. Gleichgewicht, Losgelassenheit, Bewegungsfreiheit und Stabilität sind dabei die Schlüsselbegriffe für das gesamte System.

Zentrale Elemente ihres Ausbildungskonzeptes sind präzise Körpersprache und der ausbalancierte und stabile Sitz des Reiters, ohne den dieser nicht deutlich mit dem Pferd kommunizieren kann. Diese Elemente sind nicht an ein bestimmtes Ausbildungssystem gebunden und funktionieren sowohl für den Isländer als auch für den Lusitano, fürs Westernpferd und fürs Dressurpferd.

Zur Vorbereitung aufs Gerittenwerden, zur Beziehungsklärung und Verbesserung der Kommunikation zwischen Mensch und Pferd sowie als Alternative zur Arbeit unter dem Sattel, wenn das Pferd – aus welchen Gründen auch immer – gerade nicht geritten werden soll, wendet sie die Techniken des Horsemanship an, deren Grundsätze in diesem Buch veranschaulicht werden.