

1. Dressur to go	4	8. Gut geplant ist halb geritten ...!	59
2. Zielgerichtet reiten	7	Die Routenplanung	60
Was möchte der Reiter?	8	Immer langsam ...	61
Was braucht das Pferd?	9	Jetzt aber!	61
Der rote Faden	9	Runterfahren nicht vergessen	61
3. Die Gelände-Reife	12	9. Gymnastik für unterwegs	63
Sicher ist sicher	13	Aus der Bahn ins Gelände	64
Das passende Pferd	13	<i>Bahnpunkte = Wegmarkierungen</i>	64
Allein oder in der Gruppe?	15	<i>Übergänge</i>	66
Problemlösungen	16	<i>Angaloppieren</i>	67
Was tun, wenn ...	18	<i>Ecken = Wegkreuzungen, Kurven</i>	69
4. Zu Fuß unterwegs	23	<i>Abwenden</i>	69
Die Ausrüstung	24	<i>Bande = Zäune, Hecken</i>	69
Führübungen	24	<i>Vorhandwendung</i>	70
5. Im Gelände durch das Jahr	33	<i>Schenkelweichen</i>	70
Frühjahr: Die grüne Saison beginnt	34	<i>Schultervor</i>	71
Sommer: Hitze, Fliegen – Reiterfreuden	36	<i>Schulterherein</i>	72
Herbst: Windig, nass und angenehm	39	<i>Rückwärtsrichten</i>	74
Winter: Jeder, wie er mag – und kann	40	<i>Hinterhandwendung</i>	76
6. Gut ausgerüstet geht's hinaus	44	<i>Geraden = Wege,</i>	
Das Pferd	45	<i>Wegränder, Fahrspuren</i>	76
Der Reiter	47	<i>Gradeaus reiten</i>	77
7. Sitz und Hilfengebung im Gelände	49	<i>Innenraum = Kreuzungen,</i>	
Ein Sitz für alle Fälle	50	<i>freie Flächen, Baumreihen, Wege</i>	78
Die Reiterhilfen im Gelände	53	<i>Zirkel</i>	78
		<i>Schlangelinien</i>	79
		<i>Volte</i>	80
		9.2. Geländeübungen: Das geht nur hier!	80
		<i>Das Spiel mit dem Gangmaß</i>	80
		<i>Der Schritt</i>	80
		<i>Der Trab</i>	84
		<i>Der Galopp</i>	86
		<i>Bergauf und bergab</i>	88
		<i>Rückwärts bergauf</i>	90
		<i>Wasser</i>	91
		<i>Tiefes Wasser</i>	91
		<i>Pfützen & Co.</i>	93
		Autorenporträt	95



1. Dressur to go



Dressur to go



1. Dressur to go

»Zum Mitnehmen?« Eine vertraute Frage, meistens gestellt von einer gestressten Servicekraft im Angesicht einer länger werdenden Schlange vor der Verkaufstheke – sei es in einem Fastfood-Restaurant, im Café oder auch in der Eisdielen. Coffee to go gehört für viele Menschen sicherlich längst unverzichtbar zur urbanen Kultur.

Also nimmt man seinen Kaffee, seinen Moccaccino, seinen Hamburger mit Pommes und zieht seiner Wege – der Kunde hat Zeit gespart, der Verkäufer Platz. Zwei Fliegen mit einer Klappe.

Auch in diesem Buch geht es in gewisser Weise um zwei Fliegen mit einer Klappe. Dressur to go – wie praktisch! Tatsächlich ist es mehr als praktisch. Gymnastik für unterwegs bietet so viele positive Aspekte, dass sie eigentlich unabdingbar in jeden Trainingsplan gehört. Viele Reiter trennen jedoch relativ strikt zwischen der Arbeit in der Bahn und dem gemütlichen Ausritt am Wochenende – wenn es überhaupt so häufig und regelmäßig ins Gelände geht.

Nicht jeder geht tatsächlich gerne hinaus ins Grüne: Wenn das Pferd nervös ist und häufig scheut, wenn das Pferd sich im Tempo nur schlecht regulieren lässt oder extrem an anderen Pferden klebt, dann macht ein Ausritt verständlicherweise nur wenig Vergnügen und verheißt auch nicht viel Entspannung.

Solche und ähnliche Probleme sind immer ein Hinweis auf mangelnde Durchlässigkeit des Pferdes und ein gestörtes Vertrauensverhältnis zwischen Pferd und Reiter. Um dies zu verbessern, hilft nur solide Basis- und Grundlagenarbeit – sowohl im Umgang als auch im Sattel. Diese beginnt in der Bahn, sollte dort jedoch noch lange nicht enden.

Andere Reiter gehen mit ihrem Pferd nur ins Gelände, um dort sozusagen eine Pause von der täglichen Arbeit einzulegen. In der Bahn wird konzentriert gearbeitet, im Gelände hingegen können Pferd und Reiter die Seele baumeln lassen und gemütlich herumschlurfen.

Diese Form der Trennung von Arbeit und Entspannung ist nicht sinnvoll. Vielmehr sollten in jeder Trainingseinheit Losgelassenheit und Anspannung wechseln, auf anspruchsvolle Arbeitsphasen folgen stets lockernde Entspannungsübungen. Und das gilt nicht nur für das Pferd: Auch der Reiter ist gut beraten, immer wieder bewusst loszulassen und zu entspannen – zu verbissen wird sonst die Arbeit mit dem Pferd, was eigentlich leicht und elegant geritten werden soll, wird zu verspannter und damit auch unschöner und schweißtreibender Anstrengung.

Gerade das Gelände bietet ideale Voraussetzungen für die gewünschte Abwechslung.

Dressur to go – das bedeutet:

- Das Pferd wird gymnastiziert, während zugleich Kraft und Ausdauer in einer Weise gestärkt und aufgebaut werden, wie es in der Bahn nicht möglich ist.
- Wechselnde Geländeverhältnisse zwingen den Reiter immer wieder dazu, zu unterbrechen, zu entspannen und neu anzusetzen. Allzu verbissenes und ganz einfach zu lang andauerndes Üben der immer gleichen Lektion, wie es in der Reitbahn oft zu beobachten ist, verbietet sich hier von selbst. Weniger ist manchmal mehr!
- Das Vertrauensverhältnis wird gefördert, die Durchlässigkeit zuverlässig überprüft.
- Das Pferd wird daran gewöhnt, in jeder Lebenslage fein auf die Reiterhilfen zu reagieren. Das ist



auch im Hinblick auf eine Turnierteilnahme ein ideales Training.

■ Abseits der Enge und Eintönigkeit einer Reithalle oder eines Reitplatzes werden Geblust und Arbeitsfreude geweckt und gefördert. Gelangweilte Pferde werden wieder aufmerksam, Pferd und Reiter werden neu motiviert.

■ Regelmäßige Geländerritte tragen dazu bei, nervöse und ängstliche Pferde an die weite Welt zu gewöhnen und ihre Unruhe zu mindern – je seltener es hinaus geht, desto heftiger wird die Reaktion des Pferdes sein.

■ Pferde, die im Gelände nur schwer zu kontrollieren sind, werden durch gymnastizierende Übungen dazu gebracht, sich auf den Reiter zu konzentrieren. Sie bleiben besser an den Hilfen und sind auf Dauer auch sehr viel leichter zu regulieren.

Gründe genug, sich im Gelände sinnvoll mit seinem Pferd zu beschäftigen. Und keine Sorge: Auch die Seele baumeln zu lassen kommt dabei nicht zu kurz.

Dressur und damit die Gymnastizierung des Pferdes findet im Dressurviereck statt – so wird es häufig praktiziert. Hier ist die Reitbahn mit ihren vorgegebenen Figuren, hier sind Bahnpunkte und Hufschläge, hier reiten doch eigentlich alle Dressur. Wozu also Dressur mit hinausnehmen – weshalb braucht es Dressur to go?

Viele positive Aspekte wurden bereits genannt. Doch eigentlich kann die Antwort ganz kurz und einfach sein: Weil gymnastizierendes Reiten pferdegerechtes Reiten ist – und das sollte nicht auf die Reitbahn beschränkt sein.



Gymnastizierend reiten heißt pferdegerecht reiten.