

## **Einleitung . . . . .6**

## **Bewegen heißt trainieren – aber wie? . . . . .9**

Leistung: Fähigkeit und Wille . . . . .	10
Benzin für den Motor Körper . . . . .	11
Leistungsbereitschaft . . . . .	13
Training – nur für Leistungssportler? . . .	15
Training braucht Zeit . . . . .	16
Trainieren in drei Phasen . . . . .	16
Erfolgskontrolle . . . . .	18

## **Was bedeutet „Lösen“? . . . . .20**

Was passiert im Pferd? . . . . .	21
Kleiner Exkurs: Hilfszügel . . . . .	22
Jetzt geht es los . . . . .	24
Was passiert im Reiter? . . . . .	25

## **Praktisches Arbeiten in der Lösungsphase . . . . .26**

Geraderichten durch Biegen . . . . .	29
Grundsätzliches zur Trabarbeit . . . . .	30
Weitere lösende Übungen . . . . .	31
Im Gelände . . . . .	36
An der Longe . . . . .	37
Exkurs: Die Bedeutung der Dehnungshaltung . . . . .	37

## **Was bedeutet „Arbeiten“? . . .40**

Physiologische und psychologische Aspekte von Leistung . . . . .	41
Kampf der Langeweile . . . . .	42

## **Praktisches Reiten in der Arbeitsphase . . . . .44**

Sind wir so weit? . . . . .	45
Vom Alten zum Neuen . . . . .	46
Wir werden immer besser . . . . .	48
Versammlung, so oder so . . . . .	49
Auf dem Weg zur Harmonie . . . . .	52
Ein paar Grundregeln . . . . .	53
Jetzt wird der Reiter gearbeitet! . . . . .	65
Es reicht für heute . . . . .	65

## **Was bedeutet „Erholen und Entspannen“? . .66**

Nach dem Absitzen . . . . .	69
Erholung muss sein . . . . .	70

## **Eine Extraportion Entspannung . . . . .72**

Wellness fürs Pferd . . . . .	72
Ruhe nach dem Sturm . . . . .	73
Urlaub fürs Pferd . . . . .	73

## **Reiten nach Plan . . . . .76**

## **Lesetipps für Neugierige . . . . .79**



*Ob Leistungssport oder ...*

# Einleitung

Zahlreichen und ganz unterschiedlichen Eindrücken sieht sich der Pferdefreund heute ausgesetzt, Eindrücken, die ein höchst widersprüchliches Bild zeichnen. Verschiedene Reitweisen suchen den Reiter davon zu überzeugen, so und nur so sehe korrektes, weil pferdefreundliches Reiten aus. Ganz unterschiedliche Rassen locken den Pferdefreund mit ihren typischen Eigenschaften, die oft genug eine ein-

fachere, leichtere Handhabung zu versprechen scheinen. Vorbilder, die der Reiter aus den Medien kennt und die sich mit internationalen Erfolgen empfehlen, werden durch positive Dopingproben und kritische Analysen ihrer Trainingsmethoden durch sachkundige Reitmeister unversehens vom Sockel gestoßen. Orientierungslos geworden stellt der Reiter fest: Auf die Frage „Wie reitet man denn nun rich-



tig?“ gibt es offensichtlich keine eindeutige Antwort, es gibt keine allgemein gültige „Gebrauchsanweisung fürs Pferd“. Vielmehr sind die Ziele jedes engagierten Reiters und Pferdefreundes – vollkommene Harmonie mit seinem Pferd bei der gemeinsamen Arbeit, freudige Mitarbeit des Pferdes, Erhalt und möglichst Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden seines vierbeinigen Freundes – auf verschiedenen Wegen, mit unterschiedlichen Mitteln zu erreichen. Und: Turnierfolge lassen sich leider durchaus auch auf eine Weise erreichen, die mit diesen Zielen unvereinbar ist.

Trotzdem gibt es natürlich ein „Richtig“ und „Falsch“ beim Reiten, bei der

Bodenarbeit, beim Fahren, es gibt Richtlinien, die rassen- und reitweisenübergreifend Gültigkeit haben und die es zu beachten gilt, will man seinem individuellen Ziel ein Stück näher kommen. Zu den wichtigsten Grundsätzen der sachkundigen Arbeit mit Pferden gehört die Einteilung jeder Trainingseinheit in die drei Phasen Lösen, Arbeiten und Entspannen.

„Aller guten Dinge sind drei!“ – dies mag nicht immer zutreffen, bezüglich der Arbeit mit Pferden aber gilt dieses alte Sprichwort uneingeschränkt. Wer beim täglichen Trainings seines Pferdes darauf achtet, einen dreiphasigen Aufbau einzuhalten, macht seine Sache im Grundsatz gut. Dies gilt für die Ba-

*... Freizeitvergnügen: Alle Reiter und Pferde profitieren von einem dreiteiligen Aufbau des Trainings.*

siserziehung, die Bodenarbeit, jede Arbeit unter dem Sattel oder vor der Kutsche, für alle Rassen und Reitweisen, für jedes Ausbildungsniveau. Die körperliche, seelische und geistige Ausstattung unserer Pferde verlangt zwingend danach, sie bei jeder Form von Leistung zunächst vorzubereiten, erst danach zu belasten und anschließend zu regenerieren. Wie diese drei Phasen von Reiter und Pferd konkret mit Inhalten gefüllt werden, mag sich von Reitweise zu Reitweise, von Anspruch zu Anspruch, von Disziplin zu Disziplin unterscheiden, gewisse Grundprinzipien finden wir jedoch überall wieder. Allerdings nur dort, wo korrekt geritten und ausgebildet wird, denn oft müssen die abenteuerlichsten Begründungen dafür herhalten, dass Ausbilder X und Guru Y ganz anders vorgehen. Wann immer er jedoch den dreiphasigen Weg verlässt, beschreitet der Pferdefreund eine scheinbare Abkürzung, die sich stets als Sackgasse erweisen wird. Diese führt nicht zum Ziel, sondern verhindert langfristig jeden echten Fortschritt, schränkt die

Leistungsfähigkeit von Pferd und Reiter ein, führt sogar zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden und zu ganz erheblichen Einbußen im Wohlbefinden.

Wenn von „Leistung“, „Fortschritten“ und „Zielen“ die Rede ist, könnte dies den Eindruck erwecken, die Dreiteilung des Trainings habe nur für sportlich orientierte Reiter und ihre Pferde Gültigkeit und beträfe den nicht nach Turnierehren strebenden Pferdefreund kaum. Doch auch der nicht wettkampforientierte Reiter kennt Ziele, macht Fortschritte, erbringt zusammen mit seinem Pferd Leistungen – wenn diese auch weniger einfach im Sinne von „Dressur M fertig“, „Trabverstärkung wird immer flüssiger“ und „Schleife mitgebracht“ zu definieren sind. Warum die Dreiteilung des Trainings von so elementarer Bedeutung ist, warum sie als hilfreicher und befreiender Leitfaden dienen kann, wird noch zu erklären sein. Fest steht: Nur wer sein Pferd sachgerecht löst, arbeitet und entspannt, statt einfach nur vor sich hin zu reiten, reitet wirklich.





*So bilden Sie Ihr Pferd dazu aus, brustbeißend auf der Vorhand zu geben.*

# Bewegen heißt trainieren – aber wie?

Nicht jeder Reiter wird von sich behaupten, er bilde sein Pferd aus, denn der Begriff der „Ausbildung“ wird meist mit einem Niveau oder einem besonderen Trainingsinhalt verknüpft, der den Profireitern vorbehalten scheint. Doch ist dies eine Fehleinschätzung, denn Ausbildung bedeutet nicht nur

gezieltes Training im Sinne des Leistungssports mit Pferden, bedeutet nicht nur Beritt durch einen Profi, sie ist vielmehr in jeder Form der Arbeit mit Pferden gegenwärtig. Nicht immer ist sich der Reiter und Fahrer dessen bewusst, und trotzdem gilt: Sobald wir uns mit unseren Pferden beschäf-

tigen, lehren wir sie, vermitteln wir neue Erfahrungen, verändern ihre geistige Ausstattung und ihre körperlichen Fähigkeiten. Nicht zwingend ist mit dieser Ausbildung eine Veränderung im Sinne einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit verbunden, nicht immer führt der Lernprozess zu einem in Zeiten, Schleifen, Höhen oder anderswie messbaren Erfolg. Wir können unsere Pferde ebenso zu leistungsunwilligen, vorlastigen, bretharten Faulpelzen oder zu verstörten Durchgängern „ausbilden“ wie zu ritigen, hoch motivierten Sportsfreunden. Natürlich versteht man im allgemeinen Sprachgebrauch einen solchen Lernprozess mit negativen Folgen nicht als Ausbildung, deshalb passt ein allgemeiner Begriff wie „Veränderung“ besser: Jedes Bewegen eines Pferdes durch den Menschen hat zur Folge, dass es zu Veränderungen in der physischen wie psychischen Ausstattung kommt. Halten wir also fest: Wer sein Pferd bewegt, verändert es auch, und er sollte sich dessen stets bewusst sein, um dabei bewusster und somit zielorientierter vorgehen zu können.

### **Leistung: Fähigkeit und Wille**

Jedes Pferd, das geritten oder gefahren wird, erbringt eine Leistung und muss dafür gezielt ausgebildet werden. Je nach reitsportlicher Disziplin und Ausbildungsstand mögen diese Leistungen in Art und Weise unterschiedlich ausfallen, doch bereits das Tragen des Reitergewichts stellt für das Pferd eine Anforderung dar, die eine Veränderung seiner von der Natur vorgegeben kör-

perlichen und seelisch-geistigen Eigenschaften sowohl erforderlich macht als auch nach sich zieht – das Pferd muss also ausgebildet, muss trainiert werden, damit es diese Leistung erbringen kann.

Die Leistungsfähigkeit eines Pferdes wird von zahlreichen Faktoren bestimmt, unter denen der Einfluss des Reiters nicht immer der wesentlichste Aspekt ist. Schon mit der Zucht wird oft der Grundstein für spätere sportliche Erfolge oder Misserfolge gelegt, doch auch die Haltung hat einen wesentlichen Einfluss. Nehmen wir aber ererbte innere wie äußere Merkmale, dazu Haltungsbedingungen, Fütterung und Pflege einmal als gegeben an, bleiben als wesentliche Faktoren der Leistungsfähigkeit

- der Zustand der Muskulatur,
- der Zustand von Herz, Kreislauf und Lunge sowie
- der Zustand des Stoffwechsels.

Die Leistungsfähigkeit der Skelettmuskulatur insgesamt (im Unterschied etwa zur glatten Muskulatur der Darmwand) wiederum kann unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden. So lassen sich einzelne Aspekte wie Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft oder Koordination unterscheiden, die je nach Beanspruchung des Pferdes unterschiedliche Relevanz haben. Während für einen Galopper etwa die Schnelligkeit von besonderer Bedeutung ist, macht erst die Ausdauer einen Distanzsportler erfolgreich. Ein Dressurpferd zeichnet sich durch besondere Beweglichkeit und Koordination aus, ein Rückepferd durch große Kraft. Das Training eines Reit- oder Fahrpferdes wird sich immer an seinen Anforderungen orientieren und dem-