

<b>Einführung .....</b>	<b>6</b>	<i>Aus dem Zirkel wechseln .....</i>	51
		<i>Durch den Zirkel wechseln .....</i>	52
		<i>Zirkel verkleinern und vergrößern .....</i>	52
<b>Der korrekte Sitz des Reiters .....</b>	<b>9</b>	<b>Paraden .....</b>	<b>54</b>
Die Reiterhilfen .....	11	<i>Halbe Paraden .....</i>	54
<i>Gewichtshilfen .....</i>	12	<i>Ganze Paraden .....</i>	55
<i>Schenkelhilfen .....</i>	14	<i>Übergänge von einer zur anderen Gangart .....</i>	57
<i>Zügelhilfen .....</i>	16	<b>Ganze Bahn .....</b>	<b>58</b>
Der leichte Sitz .....	19	<b>Rückwärtsrichten .....</b>	<b>59</b>
		<b>Geraderichten .....</b>	<b>61</b>
<b>Was ein Pferd schon können muss .....</b>	<b>23</b>	<b>Schultervor und Schulterherein .....</b>	<b>62</b>
		<b>Reiten von Wendungen .....</b>	<b>63</b>
<b>Die Gangarten und ihre Tempounterschiede .....</b>	<b>24</b>	<i>Ecke .....</i>	64
Der Schritt .....	25	<i>Volte .....</i>	64
Der Trab .....	26	<i>Aus der Ecke kehrt und Kehrtvolte .....</i>	65
<i>Leichttraben .....</i>	29	<i>Schlangenlinien durch die ganze Bahn .....</i>	65
Der Galopp .....	31	<i>Einfache und doppelte Schlangenlinien an der langen Seite .....</i>	66
<i>Erstes Angaloppieren .....</i>	34	<i>Durch die Länge der Bahn wechseln .....</i>	67
<i>Kantern .....</i>	36	<i>Über die Mittellinie arbeiten .....</i>	67
<b>Takt, Losgelassenheit und Anlehnung .....</b>	<b>37</b>	<i>Kehrtwendung auf der Vorhand .....</i>	69
Takt .....	40	<i>Kehrtwendung auf der Hinterhand .....</i>	70
Losgelassenheit .....	40	<b>Abwechslung muss sein .....</b>	<b>72</b>
Anlehnung .....	40	Über Stangen und	
Übungen zur Kontrolle .....	42	Bodenricks arbeiten .....	73
<i>Zügel aus der Hand kauen lassen .....</i>	42	Reiten im Gelände .....	75
<i>Überstreichen .....</i>	44		
<i>Schenkelweichen .....</i>	45	<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>78</b>
<i>Viereck verkleinern und vergrößern .....</i>	47		
<b>Übungen zum Lösen und Gymnastizieren .....</b>	<b>49</b>		
Auf dem Zirkel reiten .....	50		



# Einführung

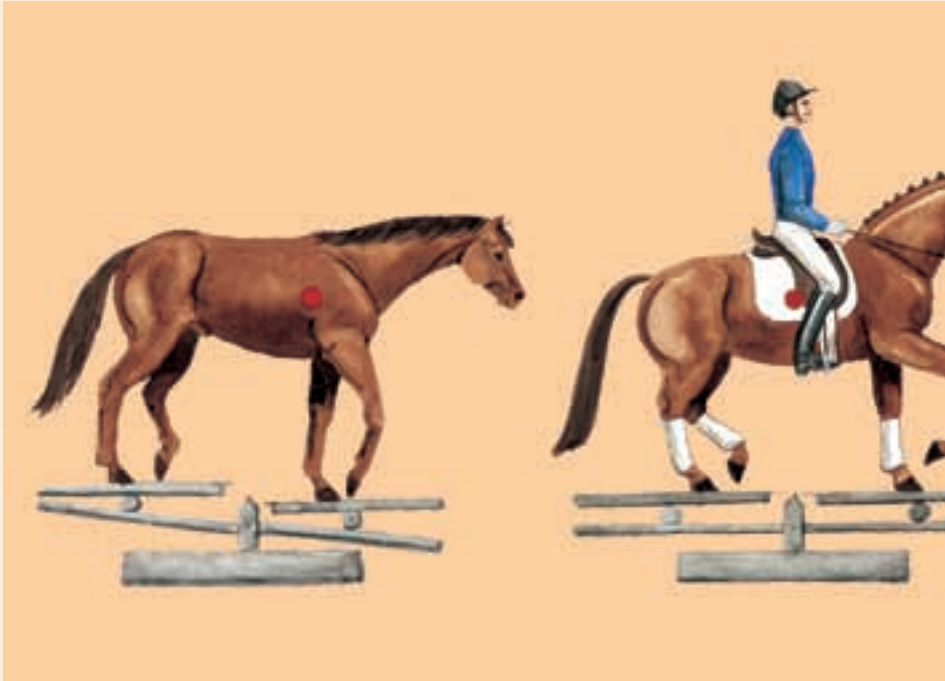
Obwohl man immer von „Dressur“ spricht, ist das eigentlich nicht der richtige Ausdruck. Besser wäre es, man spräche von „Gymnastik“. Es ist unmöglich, einem Pferd etwas beizubringen, was es nicht schon von Natur aus kann! Es kommt darauf an, die natürlichen Fähigkeiten des Pferdes zu entfalten und bereits Vorhandenes schöner und ausdrucksvoller zu gestalten. Daraus ergibt sich, dass nicht jedes Pferd alles lernen kann. Manchmal sind Schwächen im Gebäude oder nervliche Besonderheiten die Ursache dafür, dass ein Pferd begrenzt ist. Das ist genauso wie beim Menschen.

Grundsätzlich darf man von seinem Pferd nicht mehr verlangen, als es zurzeit zu leisten in der Lage ist. Das gegenseitige Vertrauen von Pferd und Reiter ist die wichtigste Grundlage für jede gemeinsame Leistung.

Die Grundausbildung eines Pferdes in der Dressur ist die Grundlage allen Reitens in jeder Disziplin. In der Vielseitigkeit ist die Dressur ein ganz wichtiger Bestandteil der gesamten Prüfung. Die Dressurnote wiegt

schwer im Gesamtergebnis. Im Springparcours sind Gehorsamkeit, Durchlässigkeit, Gleichgewicht und Geschicklichkeit für den Erfolg ausschlaggebend. Das kann nur durch eine solide Grundausbildung in der Dressur erreicht werden. Um sicher und mit Freude im Gelände zu reiten, braucht man ein geschmeidiges Pferd, das mühelos an den Hilfen steht. Dressurausbildung ist also nicht Selbstzweck, sondern ein Mittel zum Zweck.

Durch die ersten Dressurübungen soll das Pferd allmählich lernen, sich im Gleichgewicht mit dem Reiter zu bewegen und sich in schöner Selbsthaltung zu tragen. Dazu muss es mehr Gewicht auf die Hinterhand verlegen, damit die Vorhand leichter wird und weiter ausgreifen kann. Die Hinterhand ist von ihrer Konstruktion her besser geeignet als die Vorhand, Gewicht zu tragen und Schubkraft zu entwickeln. Der Schwerpunkt des Pferdes liegt durch den Hals und den schweren Kopf ziemlich weit vorn, nämlich etwas hinter den Schulterblättern. Es kommt also darauf an, diesen Schwerpunkt durch gymnastische Übungen weiter nach hinten zu verlegen. Auf diese Weise bekommen nicht nur die Bewegungen des Pferdes mehr Ausdruck, sondern diese Gewichtsverlagerung ist auch für die Gesundheit des Pferdes wichtig. Weil ein Reiter mit seinem Körpergewicht die empfindliche Vorhand des Pferdes zusätzlich belas-



*Ziel muss es sein, den natürlichen Schwerpunkt durch richtige Gymnastizierung weiter nach hinten zu verlagern.*

tet, sind bei einem ungenügend oder gar falsch ausgebildeten Pferd Schäden an Sehnen und Gelenken vorprogrammiert. Die dressurmäßige Ausbildung ist also wichtig für die Gesunderhaltung eines Reitpferdes in jeder Disziplin.

Das Pferd soll lernen, sich durch die entsprechende Gymnastizierung in allen Gangarten schwingvoll und in schöner Selbsthaltung zu bewegen und auf feinste Hilfen zu reagieren. Um dieses ferne Ziel zu erreichen, geht man systematisch in einzelnen Schritten vor. Das sind zu Beginn die ersten Stufen der Ausbildungsskala: Takt, Losgelassenheit und Anlehnung.

Für die korrekte Ausbildung eines Pferdes benötigt der Reiter viel Erfahrung. Daher gilt die Faustregel: Auf ein junges, unerfahrenes

Pferd gehört ein erfahrener Reiter. Ein junger, lernender Reiter gehört auf ein ausgebildetes Pferd.

Aus diesem Grund wäre es ideal, wenn jedem Kind, das reiten lernen möchte, ein gut ausgebildetes Pferd zur Verfügung stehen würde. Ein solches Pferd sollte selbstverständlich charakterlich einwandfrei sein. Es sollte feinfühlig genug sein, dabei aber nicht zu empfindlich. Es wäre schön, wenn es ungefähr auf dem Niveau der Klasse L ausgebildet und zudem zuverlässig im Gelände ist.

Es ist sinnvoll, dass ein junger Reiter von Anfang an auf verschiedenen Pferden lernt, weil sich jedes Pferd anders anfühlt und auf diese Weise das reiterliche Gefühl geschult wird. Auf jedem Pferd werden neue Erfahrungen gesammelt.



*Dressur ist kein Selbstzweck – sie bildet auch die Voraussetzung für einen Ausritt mit einem vertrauensvollen Pferd.*

Voraussetzung für erste Dressurübungen ist, dass der Reiter mit allen Grundbegriffen der Reiterei vertraut ist. Er sollte einen korrekten, unabhängigen Sitz haben, das heißt, er sollte in der Lage sein, alle Arten der Hilfengebung unabhängig voneinander zu geben: Die Hände führen ruhig und unabhängig von der Bewegung von Reiter und Pferd. Kreuz- und Schenkelhilfen werden bewusst und korrekt eingesetzt. Und das nicht ausschließlich im

Dressursitz, sondern auch im Entlastungssitz und im leichten Sitz. Ein junges Pferd wird im Entlastungssitz angeritten, weil diese Art zu sitzen schonender für den jungen, noch nicht gestärkten Rücken des Pferdes ist. Der Reiter darf sich auch nicht durch plötzliche Freudensprünge, die ein junges Pferd manchmal macht, aus der Fassung bringen lassen und darüber den einfühlsamen Sitz verlieren.





# Der korrekte Sitz des Reiters

Ohne einen korrekten Sitz im Dressur- oder Grundsitz sowie im leichten Sitz oder im Entlastungssitz ist die Ausbildung eines jungen

Pferdes nicht möglich! Auch die ersten Übungen und Lektionen erfordern einen unabhängigen Sitz und korrekte, fein abgestimmte Hil-

fengebung. Der richtige Sitz des Reiters ist also die Grundlage für gutes Reiten in allen Disziplinen.

Im Dressursitz sitzt man tatsächlich! Gleichmäßig ausbalanciert sitzt man auf beiden Gesäßknochen tief im Sattel. Die Gesäßmuskulatur ist entspannt. Die Beine hängen lang und locker mit der breiten Innenfläche der Oberschenkel am Sattel herab. Sie werden so weit nach innen gedreht, dass auch das Knie flach am Sattel liegt und die Kniescheibe nach vorn zeigt. Nur die Fußspitzen werden unter dem Ballen vom Steigbügel abgefangen. Die Füße stehen ungefähr parallel zum Pferd, sodass auch die Waden flach am Pferdekörper anliegen (und nicht etwa die Fersen). Ist der Oberschenkel entspannt, senkt sich das Knie, und ganz von selbst ist der Absatz der tiefste Punkt des Reiters. So kann das Fußgelenk in der Bewegung mitfedern. Das ist sehr wichtig, weil sonst ein klemmender Sitz die Folge wäre!

Trägt man Sporen, kann man bei korrekter Schenkellage sicher sein, dass sie schräg nach unten zeigen und nicht unbeabsichtigt in die Pferderippen stechen. Der Unterschenkel liegt korrekt dicht hinter dem Gurt.

Der Oberkörper ist aufgerichtet, ohne verkrampft zu sein. Macht man ein Hohlkreuz, wird der Sitz sehr steif. Ein runder, schlaffer Rücken erlaubt keine Spannung, die zur Gewichtshilfe nötig ist.

Der Kopf wird ganz natürlich frei getragen. Das Kinn sollte weder auf die Brust gedrückt noch vorgestreckt werden. Der Blick geht zwischen den Pferdeohren hindurch nach vorn. Die Schultern werden ein wenig zurückgenommen und entspannt fallen ge-

lassen. Es ist wichtig, dass die Schultern nicht verkrampft sind, weil anders eine feinfühlig Zügelführung nicht möglich ist. Die Arme hängen entspannt herab. Nun schließt man locker die Faust. Der Daumen liegt wie ein flaches Dach darüber. Jetzt winkelt man die Arme im Ellenbogen an, bis die Fäuste etwa eine Handbreit über dem Widerrist stehen und die äußere Fläche des Unterarmes mit dem Handrücken eine gerade Linie bildet. Die Unterarme und die Unterkante der aufrecht stehenden Fäuste ergeben mit den Zügeln ebenfalls eine gerade Linie. So sind Arm- und Handhaltung korrekt. Wenn der Reiter auf diese natürliche und unverkrampfte Art im Sattel sitzt, könnte man vom Ohr über Schulter- und Hüftgelenk bis hinunter zum Fußgelenk eine Senkrechte ziehen. Von hinten gesehen ergeben Kopf und Rücken des Reiters zusammen mit der Mitte der Kruppe und dem Schweif des Pferdes eine Senkrechte, während Schultern, Hüften und Füße des Reiters waagerechte Parallelen ergeben.

Nur aus dem ausbalancierten, losgelassenen Sitz heraus können richtige Hilfen gegeben werden. Die Losgelassenheit des Reiters darf nicht verloren gehen, weil man unbedingt die korrekte Form des Sitzes erhalten will. Anfangs ist es besser, eher etwas zu locker als steif und verkrampft zu sitzen.

Am besten kontrolliert man sich am Anfang jeder Reitstunde, solange man noch im Schritt reitet, selbst:

- Trage ich meinen Kopf frei, ohne dass er in der Bewegung hin und her wackelt?