

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort für die Eltern	6	Fit fürs Pferd	32
Ein (Vor-)Wort für dich!	7	Vorbereitungen aufs Reiten	34
Hallo, Pferd!	8	Die Grundgangarten	42
Wahl der Reitschule und des Reitlehrers	10	Fühlübungen mit und ohne Sattel	44
Kleidung und Ausrüstung	14	Bodenarbeit – was ist das eigentlich?	52
Grundregeln im Umgang mit dem Pferd	16	Pferdekrankheiten	60
Pflege	22	Hoch zu Ross	62
Die Psyche des Pferdes	28	Die Ausrüstung des Pferdes	64
Verständigung	30	Es geht los!	68
		Der Sitz	76
		An der Longe	82
		Loben will gelernt sein!	84
		Mentales Training	88



Selbstständiges Reiten in der Bahn

Die Hilfen	92
Reiten in der Reitbahn	104
Gruppenstunde in der Bahn	109
Anatomie des Pferdes	114
Der Pferderücken	116

Im Gelände unterwegs

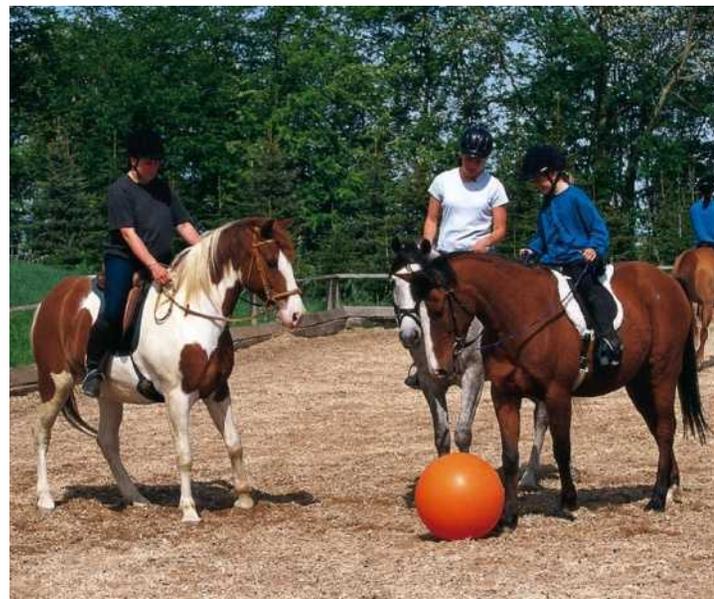
Technik für draußen	120
Ausreiten	124
Artgerechte Haltung	126

Wie geht's weiter?

Tolle Perspektiven	130
Reiterspiele	136
Umgang mit Angst und Frust – auch kleine Schritte führen ans Ziel	138

Anhang

Nachwort: (M)eine Bitte an dich	140
Vielen Dank	141
Literaturhinweise und nützliche Adressen	142
Bildnachweis	142
Über die Autoren	143



Fühlübungen mit und ohne Sattel

Nach den ganzen Turnübungen, die dir schon mal eine große Portion an Sicherheit auf dem Pferderücken gebracht haben, geht es nun weiter mit der Förderung deines Spürsinn.

Die folgenden Fühlübungen auf dem blanken Pferderücken lassen dich deinen eigenen Körper besser wahrnehmen, helfen, dich schneller in den Bewegungsablauf



Ist das toll auf deinem Rücken, Darija!

des Pferdes einzufühlen, bauen gegenseitiges Vertrauen auf und Ängste ab. Vor allem sollen sie dich aber auch entspannen und deinem jeweiligen Pferd ein ganzes Stückchen näher bringen. Wie kannst du es besser kennenlernen als durch – im wahrsten Sinne des Wortes – hautnahen Kontakt!?

Zu diesem Zweck trägt dein Pferd nun ein Halfter und wird am Strick von deinem Ausbilder oder einem der anderen Kinder gehalten und geführt.

Wie geht's nach oben?

Auweh, kein Griffgurt in Sicht, das Pferd ist deutlich größer als ein Shetlandpony, wie kommst du jetzt da rauf? Wieder ganz einfach mit der Räuberleiter: Mit der linken Hand greifst du in die Mähne des Pferdes, den linken Fuß winkelst du zur Räuberleiter an und ein Helfer schwingt dich hoch.

Die Landung sollte unbedingt geschmeidig und weich erfolgen, denn dein Pferd hat keinen Sattel und keine Decke auf dem Rücken. Es spürt nun noch deutlicher, wenn du ungebremst mit deinen zwei spitzen Sitzbeinhöckern – das sind die beiden Gesäßknochen, auf denen du sitzt – auf seinem Rücken landest.

Hier fühl' ich mich zu Hause

Nachdem du weich auf dem Pferderücken gelandet bist, begrüße erst einmal ausgiebig dein Pferd. Streichle das seidige Fell an seinem Hals und kraule seinen Mähnenkamm. Nun beugst du dich nach vorn über den Hals des Pferdes und lässt beide Arme ganz locker seitlich an seiner Schulter herunterhängen. Bleib eine Weile so und schließ die Augen. Pferdehaut riecht sehr gut, schmuse ruhig ein bisschen. Dann richtest du dich wieder auf und setzt dich ganz locker aufrecht hin.

TIPP Pferde mögen Kraulen am Mähnenkamm viel lieber als das Patschen mit der flachen Hand auf den Hals, denn auch untereinander lieblosen sie sich durch Fellchenkraulen.

Das Pferd weiß nun, mit wem es da zu tun hat, und du auch. Vom Voltigieren kennst du ja die Mühle bereits. Nun machst du eine halbe Mühle, bis du verkehrt herum auf dem Pferd sitzt, mit Blick nach hinten über

seine Kruppe. Prima, wie gut diese Übung jetzt sogar ohne Griffgurt klappt. Du hast schon sehr viel Balancegefühl auf dem Pferd entwickelt. Mehr als seitlich runterrutschen kann dir sowieso nicht passieren, denn dein Pferd steht ja ruhig an einem Fleck, also steht der völligen Entspannung gar nichts im Wege.

Nun legst du dich ganz flach mit deinem Oberkörper auf Rücken und Kruppe des Pferdes. Dein Gesicht liegt seitlich auf der Kruppe und deine Beine und Arme hängen locker und entspannt am Pferd herunter. Schließ



So könnte ich ewig liegen bleiben: Auf dem Rücken eines Pferdes ist man einfach glücklich.

TIPP Du solltest unbedingt alle Möglichkeiten üben – auch die ohne Aufstiegshilfe. Denn wenn du im Gelände mal absitzen musst und kein Hocker oder Baumstamm in der Nähe ist, bedeutet das sonst ein paar Kilometer Fußmarsch.

Gelenkigkeit und den Größenverhältnissen ab. Wenn du auf ein Pony oder Kleinpferd steigen sollst und ein normalgroßer Jugendlicher bist, wird es kein Problem geben. Du musst dich nicht verrenken, um das Bein in den Steigbügel zu stellen und dich auch nicht ewig lang hochwuchten.

Bist du aber noch ein Kind und sollst auf ein aus deiner Sicht großes Pferd steigen, kann das wie eine Tour auf den Mount Everest werden. Also scheu dich nicht, entweder jemanden zu fragen (denke an die Räuberleiter von den Fühlübungen), oder du besorgst dir einen sicher stehenden und stabilen Hocker. Wenn dein Pferd gut erzogen und an eine Aufstiegshilfe gewöhnt ist, ist das überhaupt kein Problem. Für das Pferd ist der Aufstieg des Reiters mit einem Hocker immer angenehmer, denn in der Hochschwingphase, wenn du am Sattel hängst, wird dieser mit vollem Gewicht seitlich an den Widerrist gedrückt. Das ist nicht sehr angenehm. Auch das Gegenhalten am gegenüberliegenden Steigbügel kann das nicht ganz verhindern, aber immerhin beugt



Schwuppdwupp ist Anna oben.



Mit Kästchen geht's leichter.



1 Stell dich seitlich neben das Pferd mit Blick auf seinen Kopf, dann bekommst du mit, ob es sich vor etwas fürchtet. Die Zügel hast du aufgenommen, um es unter Kontrolle zu haben. Den linken Fuß setzt du in den Steigbügel. Mit der linken Hand und den Zügeln greifst du in die Mähne des Pferdes, die rechte Hand fasst über den Sattel und findet hier Halt.

2 Mit dem rechten Fuß federst du dich vom Boden ab.

3 Schwing nun das Bein über den Sattel. Vorsicht, nicht dem Pferd in die Flanken treten. Es könnte einen Blitzstart hinlegen, während du mit einem Fuß im Bügel hängst.

4 Das Einsitzen in den Sattel muss federleicht und langsam ablaufen. Es wird erst losgeritten, wenn du in Ruhe die Bügel aufgenommen und dich zurechtgesetzt hast. Es gehört zur guten Kinderstube eines Pferdes dazu, dass es diese »Auszeit« akzeptiert und geduldig wartet.