

Carola von Kessel

Mit  
50 Audiodateien  
zum Nachreiten!



# PFERDETRAINING Leicht & Locker

Gymnastizierung nach Plan

**Müller**  
Rüschlikon

Carola von Kessel

# PFERDETRAINING Leicht & Locker

Gymnastizierung nach Plan



Einbandgestaltung: R2 I Ravenstein, Verden

Titelfoto: Michael Rögels

Bildnachweis: privat (S. 8, 11 o. l.), Sirpa Huhtamella (S. 11 o. r.),

Michael Rögels (alle anderen Fotos)

Tontechnik Audiodateien: Tonstudio Zero-Music, Brüggen

Alle Angaben in diesem Buch und in den Audiodateien wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch und in den Audiodateien können weder die Autorin noch der Verlag oder die Vertreiber des Buches zur Verantwortung gezogen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-275-02132-1

Copyright © by Müller Rueschlikon Verlag

Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2018

**Sie finden uns im Internet unter [www.mueller-rueschlikon-verlag.de](http://www.mueller-rueschlikon-verlag.de)**

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

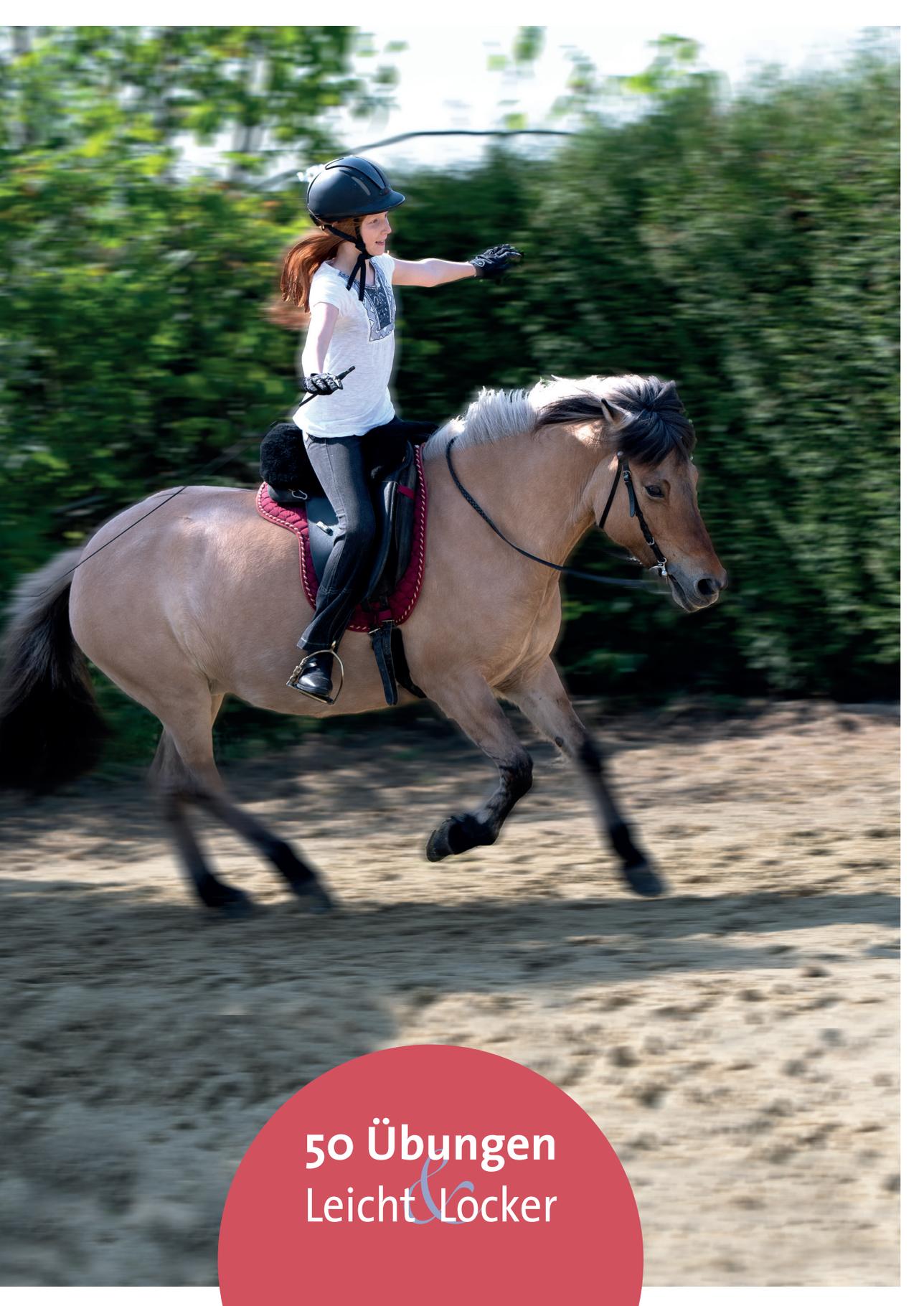
Lektorat: Claudia König

Innengestaltung und Bahnskizzen: Kornelia Erlewein

Druck und Bindung: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH,

96277 Schneckenlohe





50 Übungen  
Leicht & Locker

# Inhalt

<b>Pferde leicht &amp; locker trainieren</b>	<b>7</b>	<b>Biegen und formen –</b>	<b>57</b>
So nutzen Sie dieses Buch	9	<b>Stellung und Biegung mit Gefühl</b>	
<b>Der Pferdetyt</b>	<b>12</b>	Übung 10: Stellung im Stehen	58
Lektionenfinder für Pferdetyt 1: Der Feurige	14	Übung 11: Geradeaus mit Stellung	59
Lektionenfinder für Pferdetyt 2: Der Empfindsame	16	Übung 12: Im Drehsitz durch den Kreisverkehr	62
Lektionenfinder für Pferdetyt 3: Der Willensstarke	18	Übung 13: Kleeblatt mit Vorwärts-Seitwärts	66
Lektionenfinder für Pferdetyt 4: Der Ruhepol	20	Übung 14: Rundes Viereck	69
<b>Der Reitertyp</b>	<b>22</b>	Übung 15: Zirkeltraining	71
Lektionenfinder für Reitertyp A: Der Anführer	24	Übung 16: Schlangenlinien mit Ecken-Varianten	73
Lektionenfinder für Reitertyp B: Der Lässige	26	Übung 17: Kreislinien mit Konterstellung	75
Lektionenfinder für Reitertyp C: Der Perfektionist	28	<b>Von hinten nach vorne</b>	<b>79</b>
Lektionenfinder für Reitertyp D: Der Zaghafte	30	<b>Geschmeidige Gangarten &amp; Übergänge</b>	
<b>Bitte andocken! Der weiche Sitz im Sattel</b>	<b>33</b>	Übung 18: Schritt-Trab-Übergänge mit Schenkelweichen	80
Übung 1: Bewegliches Becken	35	Übung 19: Trab-Galopp-Übergänge mit Handwechseln	82
Übung 2: Pferd, ich spüre dich!	37	Übung 20: Stop & Go mit Stangen	84
Übung 3: Pferd & Reiter im Gleichgewicht	40	Übung 21: Übergänge im Trab	87
Übung 4: Die Mitte finden	42	Übung 22: Lange Schlangenlinien mit Trab-Variationen	89
Übung 5: Schritte, Tritte und Sprünge zählen	44	Übung 23: Übergänge Schritt-Galopp	91
Übung 6: Weicher Sitz im Trab	46	Übung 24: Spiralen mit einfachen Galoppwechseln	93
Übung 7: Wie aus einem Guss – der Sitz im Galopp	49	Übung 25: Volten und Tempowechsel im Galopp	96
Übung 8: Lockere Hände	51	Übung 26: Rückwärts im Zickzack	98
Übung 9: Feiner und leichter Zügelkontakt	52		

<b>Kreuz &amp; quer – seitwärts &amp; mehr</b>	<b>101</b>	<b>Der feine Draht –</b>	<b>139</b>
Übung 27: Schritt-Quadrat mit halben Vorhandwendungen	102	<b>auf dem Weg zur Versammlung</b>	
Übung 28: Quadrat mit Schenkelweichen und Vorhandwendungen	104	Übung 44: Galopp-Gymnastik mit Schlangenlinien	140
Übung 29: Schenkelweichen-Varianten im Schritt und Trab	106	Übung 45: Galopp-Gymnastik mit Handwechselln	142
Übung 30: Seitwärts über Stangen	108	Übung 46: Schritt-Galopp-Tanz	144
Übung 31: Schulterherein mit Voltenkette	110	Übung 47: Fliegende Galoppwechsel	146
Übung 32: Travers-Varianten auf der Mittellinie	112	Übung 48: Seitengänge auf dem Zirkel	150
Übung 33: Halbe Kurzkehrwendungen im Quadrat	114	Übung 49: Seitengänge mit Kurzkehrwendung	152
Übung 34: Schulterherein – Kurzkehrt – Konterschulterherein	116	Übung 50: Schaukel	154
Übung 35: Schulterherein-Traversalen-Kombination	118	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>158</b>
Übung 36: Galopptraversale und Außengalopp	120		
<b>Forever fit! Weitere Übungen für</b>	<b>123</b>		
<b>Geschmeidigkeit &amp; Gymnastizierung</b>			
Übung 37: Zwischen Dehnung und Anspannung	124		
Übung 38: Tempowechsel über Stangen	126		
Übung 39: Variationen in Tempo & Haltung	128		
Übung 40: Zügel überstreichen im Trab und Galopp	130		
Übung 41: Schultergymnastik	132		
Übung 42: Zirkel-Varianten zur Stärkung der Hinterhand	134		
Übung 43: Biegen und Geraderichten mithilfe von Stangengassen	136		



# Pferde leicht & locker trainieren

Was macht uns beim Reiten eigentlich so glücklich? Natürlich vieles: das Naturerlebnis, der Kontakt mit dem großen, starken Vierbeiner und die oft beinahe magische Verständigung mit dem freudig mitarbeitenden Pferd. Im Idealfall reicht schon der Gedanke des Reiters aus, um dem Vierbeiner die gewünschte Reaktion zu entlocken. Und auch das Pferd gibt Impulse, zeigt dem Reiter zum Beispiel, dass es jetzt gerne schneller möchte oder dass es eine Pause braucht. Schön für das Pferd, wenn der Reiter darauf reagiert ...

Wer Reiten als ständigen Dialog versteht und nicht als Einbahnstraße zwischen einem Bestimmer und einem Befehlsempfänger, ist schon auf einem guten Weg hin zu einem leichten und lockeren Miteinander. Gerade die Sensibilität der Pferde ist es ja, die uns so fasziniert. Sie zu erhalten ist ein wichtiges Ziel guten Reitens.

## **Welches Training für welches Pferd?**

Dieses Buch wendet sich an alle Reiter, die mit ihren Pferden noch mehr Harmonie erleben möchten. Natürlich klappt das nicht nach Schema F, denn unsere Pferde sind so unterschiedlich wie wir Reiter. Die einen hitzig und überschäumend, die anderen unsicher und ängstlich und wieder andere träge und lustlos. Um sich mit Leichtigkeit bewegen zu können, braucht jeder Pferdetyt ein anderes Training. Die einen müssen gelockert werden, die anderen sollen ganz im Gegenteil mehr Körperspannung aufbauen oder einfach mal zeigen, was in ihnen steckt.



Mithilfe der Audiodateien zu diesem Buch können Sie die Übungen spielend leicht nachreiten.

## So nutzen Sie dieses Buch

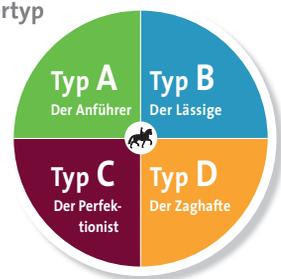
In diesem Buch finden Sie viele bekannte, aber auch weniger verbreitete Lektionen für selbstständig trainierende Reiter oder auch einfach für unterrichtsfreie Tage. Sie können es auf unterschiedliche Weise nutzen:

- Blättern Sie einfach durch und picken Sie sich die Lektionen heraus, die Ihnen für Ihr aktuelles Training sinnvoll erscheinen.
- Finden Sie anhand der Begriffe auf den Seiten 12/13 heraus, welchem Typ Ihr Pferd am ehesten entspricht. Die Schnellfinder auf den Seiten 14 bis 21 zeigen Ihnen, welche Übungen sich besonders für Ihr Pferd eignen. Die Seitenverweise führen Sie direkt zu den entsprechenden Übungen.
- Und was für ein Reitertyp sind Sie? Die Charakterisierung auf den Seiten 22/23 verrät es Ihnen. Mithilfe der Schnellfinder auf den Seiten 24 bis 31 können Sie sich einen maßgeschneiderten Lektionen-Mix für Ihre aktuellen Ziele zusammenstellen.
- Neben den Überschriften der einzelnen Übungen sehen Sie auf einen Blick, welche Abläufe besonders für welche Pferde- und Reitertypen zu empfehlen sind. Eine Ausnahme ist das erste Kapitel, in dem es um Sitz und Einfühlung des Reiters geht. Hier stehen nur die jeweiligen Reitertypen, weil der Pferdetyp dabei kaum eine Rolle spielt.

## Der Pferdetyp



## Der Reitertyp



- »Top-Übung« heißt übrigens nicht, dass Sie die anderen Übungen auslassen sollten! Gerade von den Abläufen im ersten Kapitel profitiert jeder Reiter. Und auch sonst dürfen Sie sich gerne von allen Trainingsvorschlägen in diesem Buch inspirieren lassen, auch wenn sie nicht zur Top-Auswahl für Sie oder Ihr Pferd zählen.
- Und weil es unpraktisch ist, mit dem Buch in der Hand die Übungen nachzureiten, finden Sie unter jeder Übung einen QR-Code zum Scannen bzw. einen Link, den Sie in die Browserzeile eingeben können. So können Sie den Ablauf der Übung während des Reitens übers Handy hören. Die Hilfengebung und Tipps zur Korrektur können Sie dann in Ruhe zu Hause nachlesen.



## Ziele und Prioritäten

Wer in allen Bereichen zugleich perfekt sein möchte, verzettelt sich leicht. Oft ist es sinnvoll, für einen bestimmten Zeitraum (das kann eine Trainingseinheit oder auch ein halbes Jahr sein) ein Hauptziel festzulegen und diesem Ziel die anderen Trainingsinhalte unterzuordnen. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass man beim Aktivieren eines lethargischen Pferdes vorübergehend auch mal die Haltung vernachlässigt oder zum Spannungsabbau bei einem heftigen Pferd zwischendurch die Anlehnung aufgibt oder, oder ...

Obwohl Aspekte wie Reitersitz, Hilfengebung, Takt und Haltung des Pferdes natürlich immer ineinandergreifen, ist es gerade bei neuen Ausbildungsschritten oft zielführend, bei sich selbst und beim Pferd ein Auge zuzudrücken. Ist das Etappenziel erreicht, kann man sich auch wieder in Ruhe den vorübergehend vernachlässigten Aspekten zuwenden.

## Erfolg und Lob

Der Erfolg hat beim Reiten tausend Gesichter. Der erste Geländeritt mit einem jungen Pferd kann uns ebenso mit Stolz erfüllen wie der gelassene Vorwärts-Abwärts-Trab eines hitzigen Pferdes oder der ausdrucksvolle Bergaufgalopp eines eher ruhigen Vierbeiners.

Zu den wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Reiten gehört es, jeden Fortschritt unmittelbar wahrzunehmen und dem Pferd eine sofortige Rückmeldung zu geben – sei es nur durch das direkte Nachlassen oder Beenden der jeweiligen Hilfengebung oder zusätzlich durch ein kleines verbales Lob oder durch eine sachte Berührung am Mähnenkamm. So weiß das Pferd, woran es ist, und bleibt motiviert – wichtige Voraussetzungen für das weitere Training!

Und woran merkt man, dass man auf dem richtigen Weg ist? An einem Pferd, das willig und vertrauensvoll mitarbeitet und seine Aufgaben mit Energie, Freude und strahlenden Augen ausführt!

*Mein herzlicher Dank gilt den Reiterinnen und Pferden/Ponys, die auf den Bildern in diesem Buch zu sehen sind:*



Sarah mit dem 10-jährigen Oldenburgerwallach Lajos ...  
... und dem 24-jährigen Islandwallach Trausti



Maarit mit der 14-jährigen Rheinländerstute Bella Gioia ...  
... und dem 8-jährigen Westfalenwallach Floresco



## Die Autorin und der Fotograf

**Carola von Kessel** arbeitete viele Jahre als Redakteurin, bevor sie sich aufs Bücherschreiben verlegte. Sie hat schon weit über hundert Kinder- und Pferdebücher veröffentlicht. Die begeisterte Reiterin hält seit etwa 30 Jahren eigene Pferde. Sie lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter und mehreren Ponys auf einem ehemaligen Bauernhof am Niederrhein.

**Michael Rögels** machte seine Leidenschaft fürs Fotografieren vor einigen Jahren zum Nebenerwerb. Seitdem ist er an fast jedem Wochenende als Fotograf auf Reitturnieren oder Hochzeiten unterwegs. Weitere Arbeitsschwerpunkte sind Tier- und Personenshootings, bei denen er alles gibt, um seine Models gut in Szene zu setzen. Michael Rögels lebt in Kempen am Niederrhein.



Jule mit der 17-jährigen Islandstute Eira ...  
... und dem 24-jährigen Islandwallach Trausti



Laura mit dem 22-jährigen Tinker-Mix-Wallach Louis

# Der Pferdetyt

In welchem Farbfeld finden Sie die meisten Begriffe, die auf Ihr Pferd zutreffen?





## Der Pferdetypp

Auch wenn eine Typologie nie die ganze Persönlichkeit erfassen kann, finden Sie mithilfe der Farbfelder sicher schnell heraus, welchem Typ Ihr Pferd entspricht. Wenn Sie in mehreren Farbfeldern gleich viele zutreffende Begriffe finden, wählen Sie zu-

nächst den Typ aus, der Ihnen spontan mehr zusagt, und wiederholen Sie den Test in einigen Monaten. Im Lauf der Zeit gewinnen bestimmte Merkmale oft an Bedeutung, während andere in den Hintergrund treten.

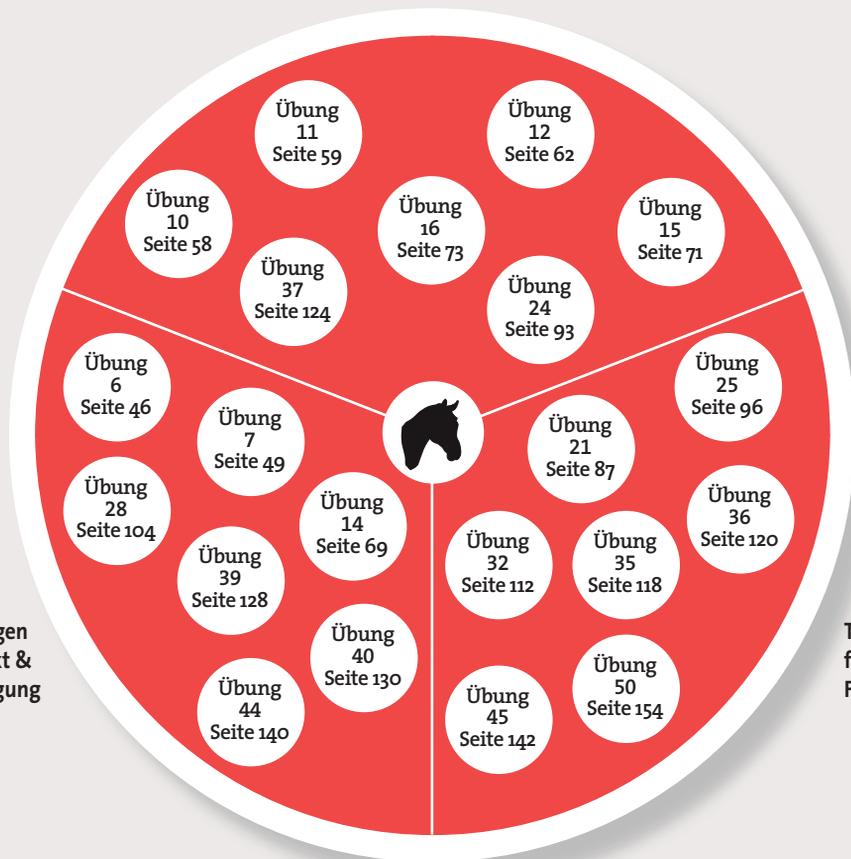
### Was für ein Typ ist Ihr Pferd?

- **Typ 1, der Feurige:** Diese Pferde haben überschäumendes Temperament und jede Menge Energie, die der Reiter in sinnvolle Bahnen lenken sollte → Lektionenfinder für Pferdetypp 1 auf Seite 14/15.
- **Typ 2, der Empfindsame:** Diese zart besaiteten Sensibelchen benötigen einen verlässlichen Reiter und viele Wiederholungen im Trainingsprogramm → Lektionenfinder für Pferdetypp 2 auf Seite 16/17.
- **Typ 3, der Willensstarke:** Eigensinnig und pfißig diskutieren diese Pferde gerne mit ihrem Reiter und brauchen klare Ansagen → Lektionenfinder für Pferdetypp 3 auf Seite 18/19.
- **Typ 4, der Ruhepol:** Diese Pferde lassen sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen und profitieren von aktivierenden und motivierenden Übungen → Lektionenfinder für Pferdetypp 4 auf Seite 20/21.

# Typ 1

## Lektionenfinder für Pferdetyp 1: Der Feurige

Top-Übungen für  
Lockern & Gymnastizieren



Top-Übungen  
für Kontakt &  
Verständigung

Top-Übungen  
für Fordern &  
Formen

Die drei Felder sind auf unterschiedliche Prioritäten ausgerichtet. In jedem Feld finden Sie passende Übungen für Ihren Pferdetyp und das jeweilige Trainingsziel.



Pferdetyp 1 hat Temperament im Überfluss.

## Woran erkennt man ihn?

- + Dieser Pferdetyp bewegt sich gerne, ist aufmerksam und energisch.
- Durch sein überschäumendes Temperament steht er oft unter Dauerspannung.

## Welche Übungen tun ihm gut?

Dieser Pferdetyp profitiert von häufigen Richtungs- und Tempowechseln, die seine Aufmerksamkeit fordern und ihn zum Zuhören bringen. Obwohl Wiederholungen grundsätzlich beruhigend wirken können, führen sie bei diesem Pferdetyp oft nicht zum Erfolg, weil das Pferd bei vertrauten Übungen gerne selbst die Führung übernimmt. Trainieren Sie also abwechslungsreich und versuchen Sie, das Pferd zu lockern und seine natürliche Gehfreude durch Gymnastizierung allmählich in federnde und erhabene Bewegungen umzuformen.

## Worauf es beim Training ankommt

Diese Pferde brauchen einen Reiter mit ruhigem Sitz, der ihr Temperament annimmt und nicht versucht, dagegen anzukämpfen. Im Idealfall hat auch der Reiter Spaß an abwechslungsreichem Training. Ob es sinnvoll ist, das Pferd beim Lösen oder zwischendurch einmal einfach in seinem Tempo gehen zu lassen, müssen Sie im Einzelfall selbst herausfinden. Manchen Pferden tut es gut, auch mal frisch drauflos zu galoppieren. Andere heizen sich dadurch nur noch mehr auf, sodass das Reiten in freiem Tempo nicht sinnvoll ist.

### Artgerechte Haltung

Wer Pferde hält und reitet, sollte unbedingt für täglichen Auslauf mit Artgenossen sorgen. Wie soll ein Pferd beim Training ausgeglichen und kooperativ sein, wenn es zuvor 23 Stunden in der Box gestanden hat? Bitte muten Sie es Ihrem Pferd nicht zu, ständig im Einzelstall zu stehen – ganz unabhängig davon, um welchen Pferdetyp es sich handelt.