

Carola von Kessel

Mit
50 Audiodateien
zum Nachreiten!



PFERDETRAINING Leicht & Locker

Gymnastizierung nach Plan

Müller
Rüschlikon

Carola von Kessel

FEINES REITEN Leicht & Locker

Die besten Übungen für Sitz und Hilfen



Einbandgestaltung: R2 | Ravenstein, Verden

Titelfoto und Bilder im Innenteil:

Sandragrafie / Sandra Reitenbach Fotografie, www.sandragrafie.de
mit Ausnahme der Bilder auf S. 9, 11 o. l. und o. r., 79 l. (privat)

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen gemacht. Für einen eventuellen Missbrauch der Informationen in diesem Buch 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 978-3-275-02165-9

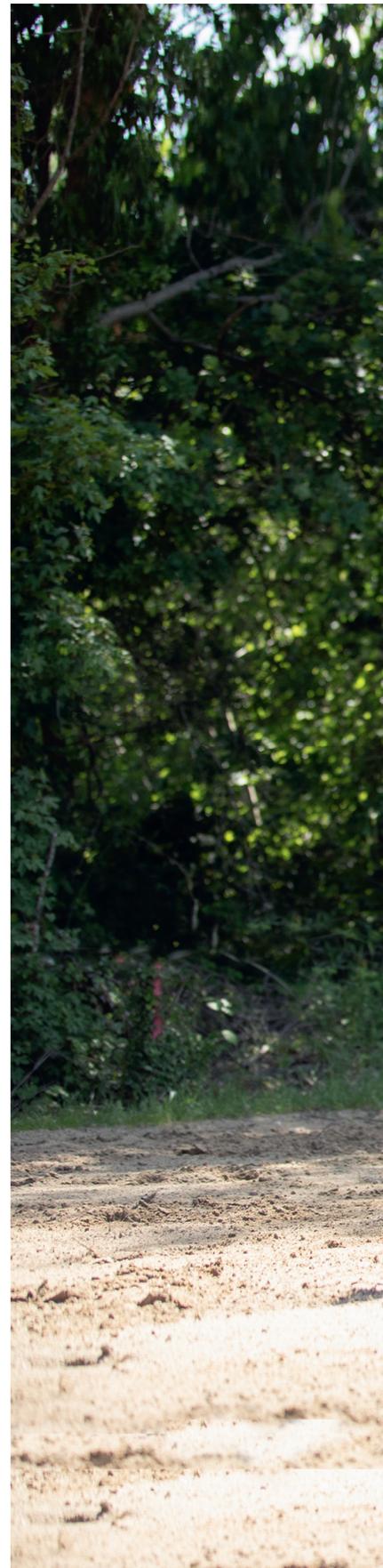
Copyright © by Müller Rüschnikon Verlag
Postfach 103743, 70032 Stuttgart
Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2019

Sie finden uns im Internet unter 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: Kornelia Erlewein
Druck und Bindung: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH,
96277 Schneckenlohe





50 Übungen
Leicht & Locker

Inhalt



Selbsterkenntnis –

der erste Schritt zum feinen Reiten	7
So nutzen Sie dieses Buch	8

Der Reitertyp

Lektionenfinder für Reitertyp A: Der Anführer	14
Lektionenfinder für Reitertyp B: Der Lässige	16
Lektionenfinder für Reitertyp C: Der Perfektionist	18
Lektionenfinder für Reitertyp D: Der Zaghafte	20

Reiten wie auf Wolken –

Der geschmeidige und pferdefreundliche Sitz	22
Übung 1: Mit dem Becken die Mitte finden	24
Übung 2: Der Atem des Reiters	26
Übung 3: Kopfhaltung und Blickrichtung	27
Übung 4: Lockere Beine, lockeres Becken	29
Übung 5: Steigbügel-Variationen	31
Übung 6: Fühlende Unterschenkel	34
Übung 7: Aufrechter Oberkörper	36
Übung 8: Geschmeidige Schultern	38
Übung 9: Seitliche Balance	40
Übung 10: Lockere Arme und Hände	42
Übung 11: Feine Tuchföhlung mit den Zügeln	45

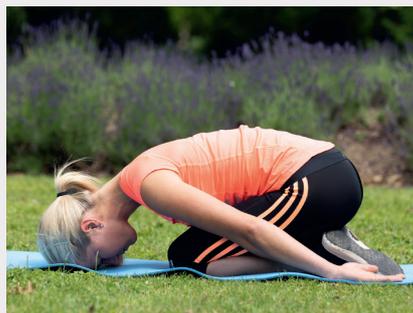
Zusammenspiel der Hilfen –

Feiner Dialog mit dem Pferd	48
Übung 12: Halbe und ganze Paraden	50
Übung 13: Diagonale Hilfengebung	52
Übung 14: Weiche Anlehnung	55
Übung 15: Präzise Einwirkung	57
Übung 16: Dynamisches Reiterbecken	59
Übung 17: Handstudien	61
Übung 18: Einhändige Zügelföhrung	64
Übung 19: Ruhe oder Dynamik ins Pferd bringen	67

Dieser Link föhrt Sie zu den in diesem Buch enthaltenen Audios, die Sie auch bei den Übungen über QR-Codes abrufen können.



<http://mein.mueller-rueschlikon.de/42165>



Immer in Bewegung –

Beschwingt reiten in allen Gangarten 70

Übung 20: Schritt-Variationen 72

Übung 21: Pferdefreundlich leichttraben 74

Übung 22: Locker aussitzen 78

Übung 23: Aussitzen im Gleichgewicht 80

Übung 24: Mit feinen Hilfen das Pferd formen 82

Übung 25: Punktgenau angaloppieren 85

Übung 26: Geschmeidig sitzen im Galopp 88

Übung 27: Lockere Übergänge vom Galopp zum Trab 91

Übung 28: Weiche Galopp-Schritt-Übergänge 93

Übung 29: Stabil & sicher im leichten Sitz 94

Übung 30: Durchparieren mit allen Sinnen 97

Übung 31: Gymnastik mit Trab und Rückwärtsrichten 99

Eine runde Sache –

Stellung, Biegung & Seitengänge 102

Übung 32: Mit feiner Hand durch die Ecke 104

Übung 33: Flexibel drehen und wenden 106

Übung 34: Geschmeidige Innen- und Außenstellung 109

Übung 35: Hinterhand verschieben und Vorhandwendung 111

Übung 36: Schenkelweichen im Fluss 113

Übung 37: Volten mit Schulterherein 115

Übung 38: Fit & beweglich in Travers und Renvers 117

Übung 39: Konterschulterherein mit Traversalen 120

Übung 40: Travers – Kurzkehrt – Renvers 122

Fit & flexibel in den Sattel –

Übungen ohne Pferd 124

Übung 41: Aufwärmen und Dehnen 126

Übung 42: Das Gleichgewicht finden 129

Übung 43: Geschmeidigkeit in Kopf und Hals 131

Übung 44: Bewegliche und lockere Schultern 134

Übung 45: Stabiler Oberkörper 136

Übung 46: Starker und elastischer Rücken 138

Übung 47: Bewegliches Becken 140

Übung 48: Flexible Hüfte 142

Übung 49: Beintraining für Reiter 144

Übung 50: Elastischer Drehsitz 146

Ihre Ziele und Trainingsprotokolle 148

Trainingspläne zum Eintragen Ihrer Ziele und Erfolge 150

Stichwortverzeichnis 158



Selbsterkenntnis – der erste Schritt zum feinen Reiten

Feinfühilige Pferde

Reiten ist Fühlen, und genau das macht den Reitsport und das Hobby Pferde so faszinierend. Als hoch soziale Wesen reagieren Pferde auf jede Veränderung der Körperspannung und sogar der Atmung des Reiters. Klar – in einer frei laufenden Herde kann es überlebenswichtig sein, eine drohende Gefahr rechtzeitig wahrzunehmen.

Deshalb gerät auch das Reitpferd in Stress, wenn der Reiter unbeabsichtigte Signale gibt und beispielsweise mit den Beinen klemmt oder mit den Händen blockiert. Gerade weil wir uns im Sattel nicht immer dessen bewusst sind, was wir tun und weil manche unserer Reaktionen reflexartig ablaufen – z.B. das Zupacken mit den Händen, wenn das Pferd zu schnell wird –, gerade deshalb ist es wichtig, zwischendurch immer wieder an der eigenen Einwirkung zu feilen.

Machen Sie's mal anders!

Dieses Buch wendet sich an alle Reiter, die an unterrichtsfreien Tagen selbstständig mit dem eigenen oder einem zur Verfügung gestellten Pferd trainieren und bereit sind, auch einmal Ungewohntes auszuprobieren. Wie fühlt es sich zum Beispiel an, einmal eine andere Sitzposition einzunehmen, die Zügel nur mit einer Hand zu führen oder mit der Atmung und dem eigenen Blick zu experimentieren?

Wenn Sie alte Gewohnheiten hinter sich lassen, öffnen sich mit Sicherheit hier und da neue Türen: Sie merken, wie viel leichter Sie die Zügel jetzt führen können, wie geschmeidig sich das Pferd biegt oder wie weich Sie auf einmal aussitzen können. Lassen Sie sich überraschen!

Wie perfekt muss es sein?

Wer nie über seine Grenzen geht, kommt oft nicht weiter. Auf der anderen Seite entstehen gerade beim Reiten viele Probleme dadurch, dass das Pferd durch körperliche und/oder psychische Spannung des Reiters selbst verkrampft. Und ist der Vierbeiner gestresst, können Sie weitere Bemühungen um mehr Leichtigkeit und Harmonie erst mal vergessen.

Stecken Sie sich daher gerne hohe Ziele, aber weisen Sie den Perfektionisten in sich in die Grenzen. Beim Reiten wird nichts besser, wenn man ungeduldig oder zornig wird. Falls mal etwas nicht klappt, üben Sie sich in Nachsicht mit sich selbst und greifen Sie auf Übungen zurück, die Sie und das Pferd gut beherrschen. Zerlegen Sie nach der Reitstunde das Geschehen in kleine Schritte und überlegen Sie sich, auf welchen anderen Wegen Sie Ihrem Ziel näher kommen können. Bodenarbeit? Körperübungen ohne Pferd? Innere Bilder? Und nein, Sie müssen nicht von heute auf morgen perfekt sein. Sehen Sie Ihren Weg zum immer feineren Reiten als langfristigen Prozess. Jedes kleine Element, das Sie dauerhaft verbessern, bringt Sie Ihrem Ideal vom guten Reiten näher.

So nutzen Sie dieses Buch:

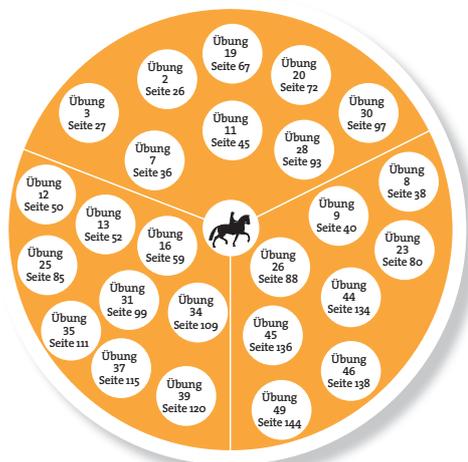
In diesem Buch finden Sie viele Übungen zum Selbstcheck und zur Verbesserung Ihres Sitzes und Ihrer Einwirkung beim Reiten. Sie können es auf unterschiedliche Weise nutzen:

- 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, was für ein Reitertyp Sie sind. Die Schnellfinder auf den Seiten 14 bis 21 zeigen Ihnen, welche Übungen sich besonders für Sie eignen. Die Seitenverweise führen Sie direkt zu den entsprechenden Übungen.

Der Reitertyp



Lektionenfinder



- Neben den Überschriften der einzelnen Übungen sehen Sie auf einen Blick, welche Abläufe besonders für Ihren Typ zu empfehlen sind. »Top-Übung« heißt übrigens nicht, dass Sie die anderen Übungen auslassen sollten! Gerade vom Fitnesstraining ohne Pferd (ab Seite 124) profitiert jeder Reiter. Und auch sonst dürfen Sie sich gerne von allen Übungsvorschlägen in diesem Buch inspirieren lassen, auch wenn sie nicht zur Top-Auswahl für Sie zählen.
- Hinten im Buch (ab Seite 150) finden Sie Listen zur Erfolgskontrolle. Hier können Sie eintragen, was an welchem Tag gut oder weniger gut geklappt hat. Ein einfaches Ampelsystem hilft Ihnen, die eigenen Stärken und Schwachstellen zu erkennen und auf dieser Basis Ihre aktuellen Ziele zu definieren. Besonders schön ist es übrigens, im Rückblick zu sehen, womit man vor einiger Zeit noch Mühe hatte und was jetzt ganz reibungslos klappt.

Mein Trainingsprotokoll und meine aktuellen Ziele					
Datum:		19. Juli		Pferd: Balou	
Reiter/in:		Tanja			
Übung	Top-Übung für meinen Typ? (bitte ankreuzen)	Heute ausgeführt? (bitte ankreuzen)	Wie gelungen? (zutreffende Ampelfarbe einkreisen. Bitte bewerten Sie jeweils die am besten gelungene Ausführung der Übung.)	Besser (+), unverändert (-) oder schlechter (-) als beim letzten Mal?	Übung beim nächsten Training wiederholen? (Priorität eintragen)
1: Mit dem Becken die Mitte finden			●●●●		
2: Der Atem des Reiters	X		●●●●		
3: Kopfhaltung und Blickrichtung	X		●●●●		
4: Lockere Beine, lockeres Becken			●●●●		
5: Steigbügel-Variationen	X		●●●●		
6: Fühlende Unterschenkel	X		●●●●		
7: Aufrechter Oberkörper			●●●●		
8: Geschmeidige Schultern		X	●●●●	=	B
9: Seitliche Balance	X		●●●●		
10: Lockere Arme und Hände	X		●●●●	=	A
11: Feine Tuchführung mit den Zügeln	X	X	●●●●		
12: Halbe und ganze Paradén			●●●●		
13: Diagonale Hilffengebung			●●●●	=	A
14: Weiche Anlehnung	X	X	●●●●		
15: Präzise Einwirkung			●●●●	+	B
16: Dynamisches Reiterbecken	X	X	●●●●		
17: Handstudien			●●●●		
18: Einhändige Zügelführung	X	X	●●●●	/	C
19: Ruhe oder Dynamik ins Pferd bringen	X		●●●●		
20: Schritt-Variationen			●●●●		
21: Pferdefreundlich leichttraben			●●●●		
22: Locker aussitzen	X		●●●●		
23: Aussitzen im Gleichgewicht	X		●●●●		
24: Mit feinen Hilfen das Pferd formen	X		●●●●		
25: Punktgenau angaloppieren			●●●●		



Alle Übungsabläufe gibt's auch zum Anhören!

- 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.



<http://mein.mueller-rueschlikon.de/42165/intro.m4a>

Ursache und Wirkung

Weil sich jede Veränderung in Ihrem Körper, auch wenn es nur das Lockern des Kiefers ist, auf Ihre gesamte Körperspannung auswirkt, lösen sich manche Probleme beim Üben vielleicht sogar in Wohlgefallen auf. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihr Pferd plötzlich durchlässiger, geschmeidiger und aktiver wird. Es ist höchst bemerkenswert, welche vermeintlich winzigen Veränderungen des Reiters schon gewaltige Fortschritte beim Pferd nach sich ziehen können. Umgekehrt haben viele Sitzprobleme und andere Schwierigkeiten ihre Ursache an Stellen, an denen man sie nie vermutet hätte. Bleiben Sie also flexibel und probieren Sie ruhig etwas Neues aus, wenn sich ein gewohnter Weg als Sackgasse erweist.

Reiter-Tugenden

Wer fein reiten möchte, braucht zuerst einmal ein gutes Gespür für die Pferde und für sich selbst. Aber das ist noch nicht alles! Schon die alten Reitmeister

wussten, dass gutes Reiten viel mit Persönlichkeits-schulung zu tun hat. Um einige der wichtigsten Tugenden aufzuzählen: Fleiß, Zielstrebigkeit, Flexibilität, Ehrlichkeit, Fairness, Geduld, körperliche Fitness und auch die Bereitschaft zur Selbstkritik sind wesentliche Voraussetzungen für feines Reiten. Und noch etwas zeichnet einen feinen Reiter aus: Präsenz und das Gespür für das richtige Timing. Nur wer genau aufpasst und im exakt richtigen Moment einwirkt, kann vom Pferd wirklich verstanden werden.

Blicken Sie nach vorne!

Doch bekanntlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Falls Sie sich (wie viele andere Reiter) mitunter für ziemlich unfähig halten, lassen Sie die Emotionen bitte erst einmal zur Ruhe kommen und versuchen Sie dann zu analysieren, was schiefgelaufen ist. Wenn etwas nicht so klappt wie geplant, sehen Sie es nicht als Fehler (egal ob bei sich oder beim Pferd), sondern als Hinweis darauf, was Sie noch verbessern können.

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



Maarit mit der 15-jährigen Rheinländerstute Bella Gioia ...



... und dem 9-jährigen Westfalenwallach Floresco



Sabine mit dem 10-jährigen Lusitanohengst Elastico



Die Autorin und die Fotografin

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 Pferden auf einem ehemaligen Bauernhof am Niederrhein.

Sandra Reitenbach ist selbstständige Fotografin aus Mönchengladbach. Ihr Schwerpunkt liegt in der Mensch- und Tierfotografie. Sie faszinieren ausdrucksstarke Porträts, die den Charakter des Models einfangen und von jedem das Beste oder ganz neue Seiten zeigen. Als Reiterin liegt ihr die Pferdefotografie besonders am Herzen, aber auch die inszenierte People-Fotografie.



Jule mit der 18-jährigen Isländerstute Eira



Laura mit dem 23-jährigen Tinker-Mix-Wallach Louis



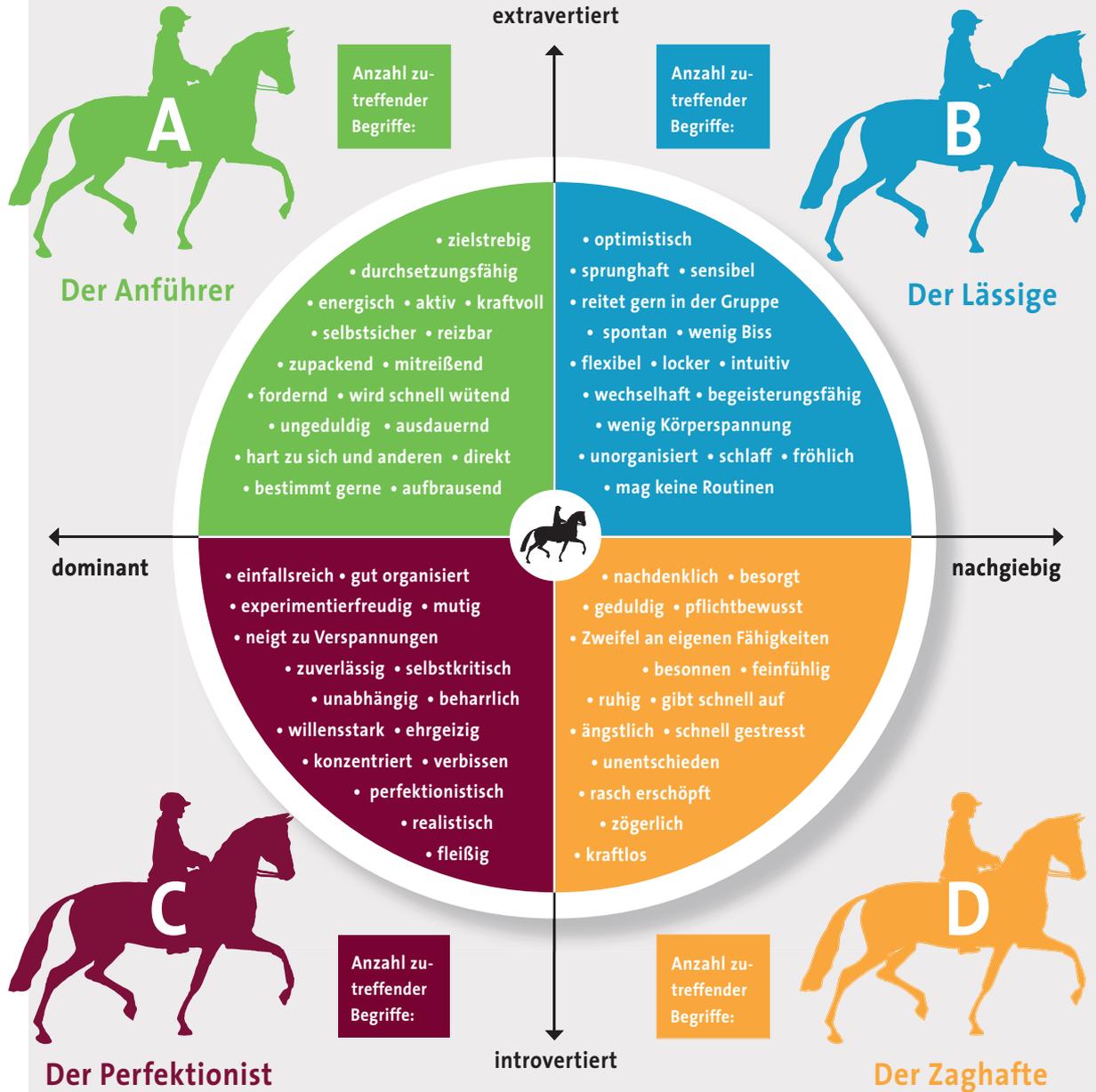
Carina mit der 14-jährigen Schwarzwälder-Fuchs-Stute Pamina



Mona, selbstständige Ausbilderin im Reitsport, hat für die Bilder in diesem Buch den Sattel gegen die Yogamatte getauscht.

Der Reitertyp

In welchem Farbfeld finden Sie die meisten Begriffe, die auf Sie und Ihren Reitstil zutreffen?



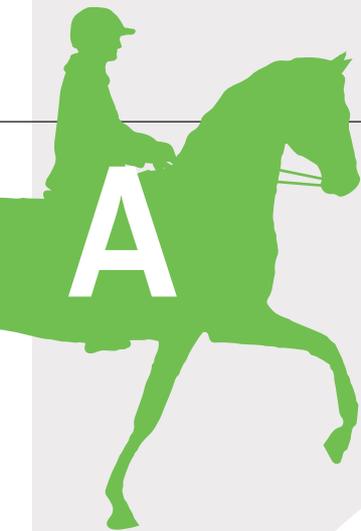
Der Reitertyp

Sind Sie ehrgeizig, lebensfroh, fordernd oder feinfühlig? Vermutlich steckt in Ihnen von allem etwas, und so kann auch diese Typologie Ihre Persönlichkeit nicht vollständig abdecken. Dennoch werden Sie beim Blick auf die Begriffe in den Farbfeldern rasch erkennen, welchem Typ Sie am ehesten entsprechen.

Wenn Sie in mehreren Farbfeldern gleich viele zutreffende Begriffe finden, wählen Sie zunächst den Typ aus, der Ihnen spontan mehr zusagt, und widmen Sie sich anschließend den Übungen für den zweiten zutreffenden Typ.

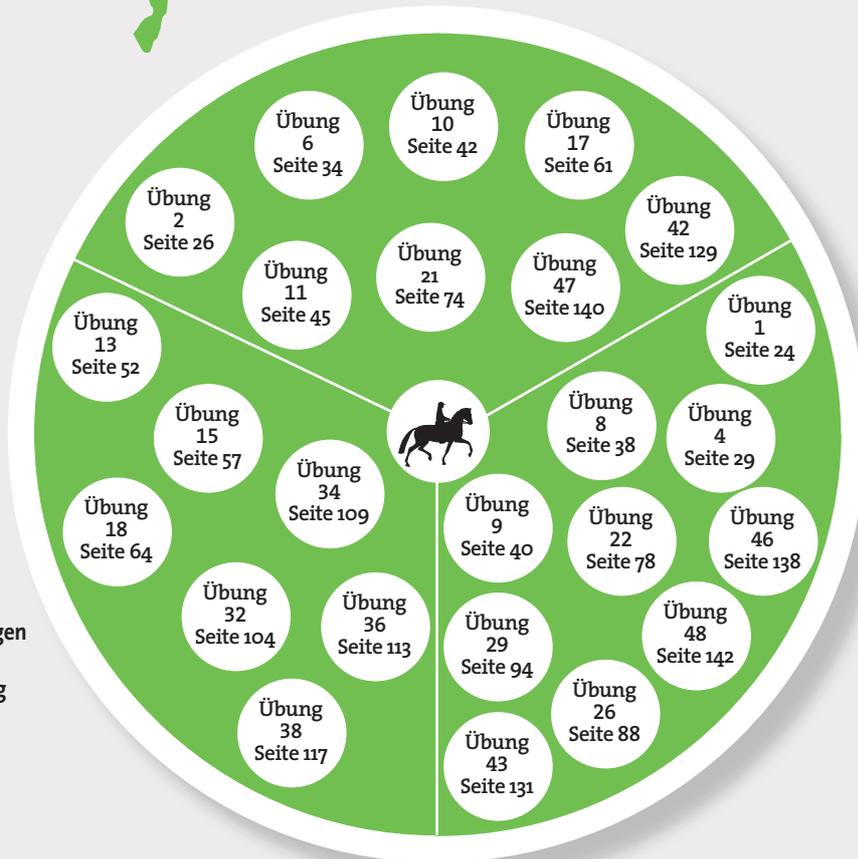
Welcher Reitertyp sind Sie?

- **Typ A, der Anführer:** Obwohl (oder gerade weil) dieser Reitertyp fast keine Selbstzweifel kennt, profitiert er von Übungen zum Überprüfen der eigenen Fähigkeiten und zur Verfeinerung seiner Einwirkung → Lektionenfinder für Reitertyp A auf Seite 14/15.
- **Typ B, der Lässige:** Wenn in der Reithalle jemand lacht, ist es vermutlich Reitertyp B. Fröhlich und einfühlend wie er ist, kann er vor allem Anregungen in Sachen Zielstrebigkeit und Präzision gebrauchen → Lektionenfinder für Reitertyp B auf Seite 16/17.
- **Typ C, der Perfektionist:** Er reitet oft besser, als er selbst denkt, könnte aber lockerer im Sattel sitzen und zwischendurch auch mal mit sich und dem Pferd zufrieden sein → Lektionenfinder für Reitertyp C auf Seite 18/19.
- **Typ D, der Zaghafte:** Dieser Reitertyp möchte bloß keinen Fehler machen und geht geduldig und sensibel auf jedes Pferd ein. Ihm tut es gut, mal mehr zu fordern und dabei Mut und Entschlossenheit zu zeigen → Lektionenfinder für Reitertyp D auf Seite 20/21.



Lektionenfinder für Reitertyp A: Der Anführer

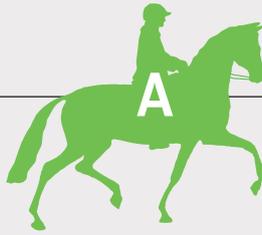
Top-Übungen fürs
Einfühlungsvermögen



Top-Übungen
für präzise
Einwirkung

Top-Übungen
für Fitness &
Geschmeidigkeit

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



Woran erkennt man ihn?

- + Er hat jede Menge Energie und Kraft und lässt sich von einem Pferd nicht auf der Nase herumtanzen.
- Weil er sich und das Pferd nicht immer als Team sieht, ist sein Einfühlungsvermögen noch ausbaubar.

Welche Übungen tun ihm gut?

Reitertyp A packt lieber an, als auf dem Pferd passiv mitzuschwingen. Um mehr Leichtigkeit in seinen Reitstil zu bringen, muss er zuerst einmal locker werden – gar nicht so einfach für jemanden, der ständig unter Strom steht. Neben der Geschmeidigkeit ist bei diesem Typ oft auch die feine Hilfengebung noch ausbaufähig.

Worauf es beim Training ankommt

Wenn Sie dem Reitertyp A entsprechen, dürften Sie mit dem Gehorsam des Pferdes keine Probleme haben. Bitte fragen Sie sich stattdessen immer mal wieder, wie sich das Pferd unter Ihnen wohl gerade fühlt. Weiß es wirklich, woran es ist? Sind Ihre Hilfen eindeutig? Bekommt das Pferd ein klares Feedback, sodass es unmittelbar verstehen kann, was es tun soll? Loben Sie es genug und gönnen Sie ihm zwischendurch kleine Verschnaufpausen? Sie werden staunen, wie leicht sich Reiten anfühlen kann, wenn Sie einen feineren Draht zu Ihrem Pferd bekommen.



Videos zur Selbstkontrolle

Lassen Sie sich auch immer mal wieder beim Reiten filmen, um mögliche Schwächen zu erkennen. Vor allem Standbilder sind sehr aufschlussreich!