

INHALTSVERZEICHNIS

EIN KURZER BLICK ZURÜCK	8	Physische Voraussetzungen	33
Wie alles begann	8	Psychische Voraussetzungen -	
Die Ursprünge in Deutschland	9	die Streßbewältigung	34
Die Europäische Entwicklung		Die Vorbereitung des Reiters	35
in der Nachkriegszeit	10	Die Grundlagen und Ziele des Trainings	35
DAS DISTANZPFERD	12	Ein paar Worte zur Ernährung	36
Die Rasse	14	Die Förderung der Ausdauer	37
Typ vor Rasse	14	Gymnastik als Prophylaxe gegen	
Der Araber - das Nonplusultra?	15	Probleme	38
Einige andere „geeignete“ Rassen	15	Maßnahmen zur Förderung der	
Ungeeignete Rassen - es gibt sie doch	16	Kraftausdauer	38
Das Alter	16	Die Förderung der Beweglichkeit	
Die Größe	17	der Wirbelsäule	39
Das Geschlecht - Hengst, Wallach		Maßnahmen während des Rittes und	
oder Stute?	17	im Stop	41
Das Exterieur	18	Gymnastik auf dem Pferd	41
Der Gesamteindruck	19	Progressive Muskelentspannung	41
Kopf und Hals	19	Gezielte Maßnahmen gegen	
Der Rumpf	20	individuelle Probleme	41
Die Vorhand	21	Laufen als Abwechslung	41
Der Huf	22	Nach dem Ritt	41
Die Hinterhand	23	DIE AUSRÜSTUNG	42
Fehler an den Extremitäten	23	Der Sattel	42
Das Pferd in der Bewegung	25	Die optimale Paßform	42
Die Muskulatur	26	Die Qualität	44
Die Atmung	27	Das Gewicht	44
Das Herz	27	Die Ausstattung	45
Die Gesundheit	27	Satteltypen	45
Die Futterverwertung	28	Die Satteldecke	47
Die Psyche	28	Die Zäumung	48
Die Haltung	29	Das Zubehör	49
Anforderungen	29	Vorderzeug	49
Einzel- oder Gruppenhaltung	29	Schweifriemen	50
Stallhaltung	30	Steigbügel	50
Robusthaltung	30	Gurte	50
Das Leistungspferd erfordert ein		Gamaschen und Bandagen	50
Umdenken	31	Pferdedecken	51
Die Konsequenz - Reiten Sie Ihr Pferd	31	Im Notfall gerüstet	51
DER DISTANZREITER	32	Die Ausrüstung des Reiters	52
Die Voraussetzung	32	DIE AUSBILDUNG	54
Die Einstellung	32	Die Reitweise	54

Die Grundausbildung	54	Alternative Beschläge	80
Anlehnung - ja oder nein?	55	Mischformen von Eisen und Kunststoff	82
Der Sitz	56	Hufschuhe	82
Die Beziehung von Pferd und		Fazit	82
Reiter zueinander	58	Der Transport	82
Gewöhnung des Pferdes	58	Die Ausstattung des Transporters	83
Die Macht der Gewohnheit	59	Lange Fahrten	84
Reiten in der Gruppe	59	Die Betreuung - ja oder nein?	84
Variierende Tageszeiten	60		
Die Übernachtung mit dem		DAS TRAINING DES PFERDES	86
Pferd im Camp	60	Das Trainingsziel	88
Die Ausbildung im Gelände	60	Grundprinzipien	88
Weitere Grundkenntnisse des Reiters	60	Biologische Grundlagen	88
Erste Hilfe	60	Der Faktor Zeit in Relation zu den	
Kompaß und Kartenkunde	60	einzelnen Körperteiler.	88
Straßenverkehrsordnung	64	Die Freisetzung der Energie im	
Gesetze	65	Muskel - aerober und anaerober Bereich	88
Haftung	65	Trainingshäufigkeit, -umfang und	
		-intensität	90
DIE FÜTTERUNG	66	Die Bedeutung der Gangarten	90
Maßgebliche Faktoren einer		Aufwärmen und Abkühlen	90
ausgewogenen Fütterung	66	Das Maß des Trainingszustandes	93
Die Verdauungsorgane und die daraus		Der Allgemeinzustand	93
resultierenden Konsequenzen	67	Die Bedeutung der PAT-Werte	93
Die Energiegewinnung	69	Das Messen der Pulswerte	95
Mengenelemente	70	Blutanalysen mit Laktatmessungen	95
Kalzium und Phosphor	70	Die Trainingspyramide	95
Magnesium	70	Das Grundtraining	95
Natrium und Chlor	70	Das Aufbaustraining	97
Kalium	70	Das Intensivtraining	98
Die Gabe von Elektrolyten	70	Nachwirkende Trainingsformen	98
Spurenelemente	72	Das Erhaltungstraining	98
Vitamine	72	Das Abtrainieren	98
Wasser	72	Die Winterpause	98
Die Verdaulichkeit der Futtermittel	73	Der Faktor Gefühl	99
Die Problematik der Fütterung eines		Besondere Bedingungen	99
Distanzpferdes	74	Witterung und Klima	99
Die Fütterung des Pferdes unterwegs	75	Berge	99
		Böden	100
DIE VORBEREITUNG	76	Trainingsritte	100
Der Huf - Pflege und Schutz	76	Wettkämpfe	100
Hufpflege	76	Wanderritte	101
Barfuß - ja oder nein?	77	Training der Psyche	101
Anforderungen an einen Hufschutz	78	Das mentale Training	101
Eisen	78	Das Zauberwort Abwechslung	101

DIE TIERARZTUNTERSUCHUNGEN		Tränken	130
UND RITTUNTERBRECHUNGEN	102	Waschen	130
Der Tierarzt - Dein Richter,		Füttern	132
Freund und Helfer	102	Kontrolle	132
Die Präsentation des Pferdes	104	Strahlen	133
Die Tierarztuntersuchung	105	Entspannung	133
Der Ablauf der Untersuchung	105	Die Betreuung im Stop	137
Die Kriterien der Tierarztuntersuchung	106	Im Ziel	137
Die Art der Rittunterbrechungen		Die Versorgung nach dem Ritt	137
und Tierarztkontrollen	109	Die Behandlung der Beine	137
		Die Nacht danach	138
		Wieder zuhause	139
RITT IST NICHT GLEICH RITT:			
DIE DISTANZDISZIPLINEN	112	GESUNDHEITLICHE PROBLEME	
Tempo begrenzt - Tempo frei?	113	UND DEREN VERMEIDUNG	140
Die Bedeutung der Tempoangaben	114	Die Ursachen	140
Die Einteilung der Ritte nach		Symptome der Überforderung	143
Streckenlänge	114	Innere Probleme	144
Einführungsritte	114	Erschöpfung	144
Kurze Distanzritte	114	Dehydratation	144
Mittlere Distanzritte	115	Hitzschlag	146
Lange Distanzritte	115	Kolik	147
Markiert oder unmarkiert?	115	Kreuzverschlag und Tying-up-Syndrom	148
Mehrtagesdistanzen	115	Zwerchfellflattern	149
Ritte unter besonderen Bedingungen	116	Orthopädische Probleme	149
Internationale Ritte	117	Ursachen	149
Meisterschaften	117	Das Verhalten bei Lahmheiten auf	
		der Strecke	149
ES IST SOWEIT - DER RITT	118	Sehnenschäden	150
Die Zielsetzung	118	Hufprobleme	151
Die Ritt-Taktik	118	Hufrehe	151
Doping	119	Verletzungen	151
Die Rittvorbereitung	119	Sonstige Probleme	151
Checkliste	120	Satteldruck	151
Die Fahrt	122		
Das Camp	122	Distanzreiten wohin?	154
Die Meldung	122		
Die Vorbereitung vor Ort	122	Literaturnachweis	156
Die Betreuung vor dem Ritt	124		
Der Morgen vor dem Ritt	124	Bildnachweis	158
Der Start	126		
Auf der Strecke	126		
Die Betreuung auf dem Ritt	129		
In den Stops	129		
Eindecken	130		