

Vorwort von Anja Beran .....	9
Zu diesem Buch .....	11

# WISSEN .....

1. Ausbildungsphilosophie .....	14
---------------------------------	----

<b>Gutes Reiten .....</b>	15
---------------------------	----

1.1 Woran erkenne ich gutes Reiten? .....	15
1.2 Welche Einstellung brauche ich zum Reiten? .....	19
1.3 Welche Menschen werden von Pferden gemocht? .....	21
1.4 Welche anatomischen Kenntnisse muss ein Reiter haben, um pferdegerecht zu reiten? .....	23
1.5 Wie oft sollte ich mein Pferd von einem Therapeuten behandeln lassen? .....	24
1.6 Wie erkenne ich, ob ein Pferd eine aktive Hinterhand hat? .....	26
1.7 Wie sehe ich, ob ein Pferd über den Rücken geht? .....	27
1.8 Wie schaffe ich es, dass mein Pferd »über den Rücken« geht? .....	29
1.9 Woran erkenne ich, ob ein Pferd »vorwärts« geht? .....	31

<b>Trainerwahl .....</b>	32
--------------------------	----

1.10 Wie erkenne ich, welcher Trainer und welche Reitweise zu mir passt? .....	32
1.11 Ist es sinnvoll, bei vielen verschiedenen Trainern Unterricht zu nehmen? .....	35
1.12 Wie kann ich mich auch ohne Trainer weiter verbessern? .....	36

<b>Ausbildung .....</b>	39
-------------------------	----

1.13 Ist es sinnvoller, auf einem Lehrpferd zu lernen, oder kann ich zusammen mit meinem Pferd lernen? .....	39
1.14 Was mache ich, wenn ich auf scheinbar unüberwindbare Probleme in der Ausbildung stoße? .....	40
1.15 Wie lange dauert es, bis mein Pferd eine bestimmte Lektion beherrscht? .....	43
1.16 Wie lobe und motiviere ich mein Pferd richtig? .....	45
1.17 Was mache ich, wenn mein Pferd nicht mitarbeiten möchte? .....	47
1.18 Wie longiere ich effektiv? .....	48
1.19 Wann ist Handarbeit sinnvoll, wann nicht, und ist Handarbeit einfacher als Reiten? .....	50
1.20 Sollte jedes Pferd lernen, versammelt zu gehen? .....	52

2. Ausrüstung .....	54
---------------------	----

<b>Kappzaum .....</b>	55
-----------------------	----

2.1 Warum sollte ich am Kappzaum longieren? .....	55
2.2 Wie ist ein guter Kappzaum beschaffen? Wie wird dieser verschnallt? .....	55

<b>Zaumzeug</b> .....	56
2.3 Wie verschnalle ich das Zaumzeug richtig? .....	56
2.4 Brauche ich ein Reithalter? Wenn ja, welches? .....	59
2.5 Wie sollten die Zügel beschaffen sein? .....	60
<b>Gebiss</b> .....	60
2.6 Welche Gebisse benötige ich für mein Pferd? .....	60
2.7 Wozu benötige ich eine Kandare? .....	61
2.8 Wann stelle ich mein Pferd auf Kandare und Unterlegtrense um? .....	62
2.9 Wenn ich mein Pferd auf Kandare und Unterlegtrense umstelle, kann ich es dann zukünftig nicht mehr nur auf Trense reiten? .....	63
2.10 Ist gebissloses Reiten nicht viel pferdefreundlicher? .....	63
<b>Sattel</b> .....	64
2.11 Brauche ich unbedingt einen Maßsattel? .....	64
2.12 Wie beeinflusst der Sattel den Sitz des Reiters? .....	65
2.13 Reicht es aus, wenn der Sattel dem Pferd passt? .....	67
2.14 Ich finde keinen passenden Sattel für mein Pferd. Kann ich nicht einfach nur noch ohne Sattel oder mit einem Reitpad reiten? .....	68
<b>Hilfsmittel</b> .....	68
2.15 Sind Gerten und Sporen Tierquälerei? .....	68
2.16 Wie sollte die Gerte beschaffen sein? .....	71
2.17 Wie gewöhne ich mein Pferd an die Gerte? Wie gehe ich vor, wenn es Angst vor der Gerte hat? .....	71
2.18 Wie sollten Sporen verschnallt werden? .....	73
<b>Allgemeines</b> .....	74
2.19 Ist es wichtig, dass alle Ausrüstungsgegenstände farblich aufeinander abgestimmt sind? .....	74

# PRAXIS

77

## 3. Optimierung des Dressursitzes und Verfeinerung der Hilfengebung ..... 78

<b>Sitz</b> .....	79
3.1 Warum ist der Sitz so ein zentraler Punkt in der Reiterei? .....	79
3.2 Warum ist es so wichtig, »am Sitz zu reiten«, und was heißt das überhaupt? .....	81
3.3 Wie sitze ich richtig? .....	82
3.4 Wie verbessere ich meinen Sitz? .....	83
3.5 Wie wähle ich die richtige Steigbügellänge für mich? .....	87
3.6 Wie wichtig ist es, dass der Absatz immer tief bleibt? .....	88
3.7 Wie halte ich die Reitgerte richtig? .....	89
3.8 Wie trabe ich richtig leicht? .....	90
3.9 Wann macht Leichttraben Sinn? .....	92
3.10 Wie schaffe ich es im Trab richtig auszusitzen? .....	93

<b>Einwirkung</b> .....	95
3.11 Wie schaffe ich es, mein Pferd am Sitz zu reiten? .....	95
3.12 Wie erreiche ich eine feine Hilfengebung? .....	96
3.13 Wie nehme ich die Zügel auf? .....	98
3.14 Welche Position und Einwirkung der Hand ist korrekt? .....	98
3.15 Wie vermeide ich es, mich beim Reiten von Wendungen zu verdrehen? .....	101
3.16 Was kann ich dagegen tun, wenn ich mir angewöhnt habe, mit der inneren Hand zurückzugehen? .....	101
3.17 Wie setze ich meine Stimme effektiv ein? .....	103

## 4. Aufbau und Gestaltung der Reiteinheit ..... 105

4.1 Wie entscheide ich, was ich in einer Einheit mache? .....	106
4.2 Wie wird eine Reiteinheit aufgebaut? .....	107
4.3 Wie beginne ich meine Reiteinheit? .....	108
4.4 Was gilt es in den Pausen zu beachten? .....	110
4.5 Woran merke ich, dass ich eine Lektion oder Reiteinheit beenden sollte? .....	111
4.6 Wie lange und wie oft sollte ich reiten? .....	112

## 5. Reiten ..... 114

<b>Schritt</b> .....	115
5.1 Wie bedeutend ist der Schritt in der Pferdeausbildung? .....	115
5.2 Was mache ich, wenn mein Pferd Pass geht? .....	118

<b>Trab</b> .....	119
5.3 Wie kann ich den Trab meines Pferdes verbessern? .....	119
<b>Reaktion auf Hilfen</b> .....	121
5.4 Wie stimme ich mein Pferd auf die vorwärtstreibende Schenkelhilfe ab? .....	121
5.5 Was mache ich, wenn mein Pferd »faul« ist? .....	123
5.6 Was mache ich, wenn mein Pferd am Schenkel klemmt? .....	124
<b>Übergänge</b> .....	125
5.7 Warum fällt meinem Pferd das Durchparieren schwerer als die Übergänge in höhere Gangarten? .....	125
5.8 Wie bereite ich Übergänge richtig vor? .....	126
5.9 Was mache ich, wenn mein Pferd schwer durchpariert? .....	127
5.10 Was mache ich, wenn mein Pferd beim Parieren immer nach unten zieht? .....	128
5.11 Wie schaffe ich es, dass mein Pferd in den Übergängen rund bleibt? Wann und warum ist dies wichtig? .....	129
<b>Anhalten</b> .....	131
5.12 Wie schaffe ich es, dass mein Pferd nach dem Anhalten stillsteht? .....	131
5.13 Wie lernt mein Pferd geschlossen zu stehen? .....	132
<b>Takt</b> .....	136
5.14 Woran erkenne ich, ob das Tempo für mein Pferd gut gewählt ist? .....	136
5.15 Was mache ich, wenn mein Pferd ständig schneller wird? .....	138
<b>Natürliche Schiefe</b> .....	140
5.16 Was ist die natürliche Schiefe? .....	140
5.17 Wie erkenne ich die Schiefe meines Pferdes? .....	141
5.18 Wie richte ich mein Pferd gerade? .....	142
5.19 Warum ist es so wichtig, die Vorhand richtig zu positionieren, und warum ist dies so schwierig? .....	145
5.20 Wie entscheide ich, ob ich mein Pferd nach innen oder nach außen stelle? .....	146
5.21 Gibt es eine einfachere und eine schwierigere Seite? .....	149
5.22 Was mache ich, wenn sich mein Pferd immer wieder schief stellt? .....	150
<b>Linienführung/Wenden</b> .....	152
5.23 Warum sind korrekte Hufschlagfiguren und präzise Linienführung so wichtig? .....	152
5.24 Was mache ich, wenn ich schwer wenden kann? .....	153
5.25 Was mache ich, wenn mein Pferd beim Wenden nach innen fällt? .....	155
5.26 Was mache ich, wenn mein Pferd bei Wendungen nach außen drängt? .....	156
<b>Seitengänge</b> .....	156
5.27 Sind Seitengänge für jedes Pferd hilfreich? .....	156
5.28 Wie sitze ich richtig in den Seitengängen? .....	157
5.29 Wie lange am Stück kann ich Seitengänge reiten? .....	164

5.30 Warum sollte ich Übergänge in den Seitengängen reiten?	165
5.31 Wie nutze ich Seitengänge, sodass sie effektiv sind?	166
5.32 Wie schaffe ich es beim Schulterherein, die Vorhand vom Hufschlag zu lösen?	167
<b>Rückwärtsrichten</b>	168
5.33 Warum ist das Rückwärtsrichten für manche Pferde so schwierig?	168
5.34 Was mache ich, wenn mein Pferd zu schnell rückwärtsgeht?	168
5.35 Was mache ich, wenn mein Pferd beim Rückwärts richten schief wird?	169
<b>Anlehnung/Stellung</b>	169
5.36 Brauche ich Anlehnung zum Ausbilden, und wenn ja, wie viel?	169
5.37 Wie wichtig ist es, dass mein Pferd am Zügel geht und rund wird?	173
5.38 Wie schaffe ich es, dass mein Pferd rund wird?	174
5.39 Was mache ich, wenn mein Pferd zu viel kaut?	174
5.40 Was mache ich, wenn mein Pferd zu wenig kaut?	175
5.41 Was mache ich gegen Zähnekirschen?	176
5.42 Was mache ich, wenn mein Pferd hinter dem Zügel ist?	177
5.43 Was mache ich, wenn mein Pferd im Hals unruhig ist?	179
5.44 Was mache ich, wenn mein Pferd auf der Hand hängt?	179
5.45 Woran erkenne ich eine korrekte Stellung?	181
5.46 Was mache ich, wenn mein Pferd sich verwirft?	182
5.47 Was mache ich, wenn mein Pferd sich auf einem Zügel festmacht und sich nicht stellen lässt?	182
<b>Galopp</b>	183
5.48 Muss ich mein Pferd auch schon zu Beginn der Ausbildung unter dem Reiter galoppieren?	183
5.49 Wie galoppiere ich an?	185
5.50 Wie verhindere ich, dass mein Pferd in den Kreuzgalopp fällt?	186
5.51 Was mache ich, wenn mein Pferd im Galopp schief wird?	188
5.52 Was mache ich, wenn mein Pferd im Galopp nicht durchspringt?	189
5.53 Was mache ich, wenn mein Pferd den Außengalopp nicht hält?	190
<b>Glossar</b>	192
<b>Weiterführende Literatur</b>	195
<b>Danksagung</b>	196
<b>Stichwortverzeichnis</b>	198