

Impressum	2
Einführung – „Gebrauchsanweisung“	7

1. Alles fängt im Kopf an!..... 10

1.1 Gelassenheit – Entschlossenheit.....	10
1.2 Entschlossenheit – Souveränität.....	14
1.3 „Sich selbst erfüllende Prophezeiung“	14
1.4 Äußere Störungen als Herausforderung.....	17
1.5 „Zwischenmenschliches“ Verhältnis Reiter – Pferd	18
1.6 Mentale Eigenschaften	19

2. Der richtige Sitz – Losgelassenheit und Gleichgewicht aus der Bewegung!... 20

2.1 Pferd und Reiter – ein System.....	20
2.2 Der Sitz	21
2.3 Bewegung – Voraussetzung für Gleichgewicht	21
2.4 Falsche Vorstellungen vom richtigen Sitz.....	23
2.5 Korrektur eingeschliffener Fehler	24
2.6 Richtige Position gefunden – erhalten – wiederfinden	25
2.7 Der „Drehsitz“	26
2.8 Der freundliche Sitz..... • Gleichgewicht.....	29 31
2.9 Aussitzen oder Leichttraben?	32
2.9.1 Leichttraben.....	32
• Übungen	34
2.9.2 Aussitzen.....	35

3. Der richtige Sattel für Reiter und Pferd – ein unlösbares Problem? 36

3.1 Dressursattel – das einzig Wahre?.....	36
3.2 Der „reiterfreundliche Sattel“.....	38
3.3 Der „pferdefreundliche Sattel“	40
3.3.1 Wie fest gurtet?.....	42

4. Die gute Hand – das Kapitel des (älteren) Reiters 43

4.1 Die getragene Hand.....	44
4.1.1 Beweglichkeit ist Voraussetzung.....	45
4.1.2 Messung des Zügeldrucks	46
4.1.3 Geeignete Zügel	48
4.2 Zügelführung in einer Hand	48
4.3 „Wechselrahmen“ (Zügelmaß)	50

4.3.1 Welche Zügelmaße kennen wir in unserer Reitlehre?.....	51
...mit hingegebenem Zügel	51
...am langen Zügel.....	51
...am Zügel.....	53
4.3.2 Der angemessene Rahmen	54
4.3.3 Dehnungsbereitschaft	54
4.3.4 Flexibilität.....	55

5. Loben 56

5.1 Grundsätze für das Loben beim Reiten.....	56
5.2 Wie kann der Reiter loben?	56

6. Reiten mit Verstand und Instinkt?! .. 59

6.1 „Hoher Zügel zäumt, tiefer Zügel bäumt!“	59
6.2 Ein gut gerittenes Pferd soll „ziehen“!	61
6.3 Der Instinkt führt den Reiter manchmal in die Irre	63

7. „Mehr treiben“ – das Allheilmittel?.. 64

7.1 Worauf kommt es aber beim Treiben an?.....	65
• Das Pferd muss sich wohlfühlen.....	65
7.2 Bedeutung der Schenkel	66
7.3 Wie wird das Pferd aktiviert?	67
7.4 Wie lernt ein Pferd zu „ziehen“?.....	67
7.5 Die treibende Hilfe bestimmt das Tempo.....	68
7.6 Anwendung bei verdorbenen Pferden	69

8. Paraden – nicht nur Zügelhilfen!..... 70

8.1 Was sind Paraden?	70
8.2 Wozu dienen halbe Paraden?	70
8.3 Wie werden halbe Paraden gegeben?	71
• Drei Winkel etwas schließen	71
• Parade als Signal.....	72
8.4 Die Abstimmung der Hilfen	72
8.5 Wie werden ganze Paraden gegeben?	74
8.6 Halten nicht andressieren	75
8.7 Geraderichten in der ganzen Parade	76
8.8 „Bold Stop“ oder Nothalt	76

9. Die Skala der Ausbildung 78

9.1 Geschichte	78
9.2 „Skala“ oder „Ausbildungsgrundsätze“?	79
9.2.1 Reihenfolge.....	80
9.2.2 Vollständigkeit	81
9.3 Bedeutung der Skala der Ausbildung	82

10. Takt und Grundgangarten 83

10.1	Rhythmus.....	84
10.2	Die Gangarten.....	84
10.2.1	Zum Schritt	84
10.2.2	Zum Trab	86
10.2.3	Zum Galopp.....	87
10.2.4	Rückwärtsrichten.....	88
10.3	Resümee	88

11. Losgelassenheit – Voraussetzung und Kriterium jeglicher Ausbildung 90

11.1	Was verstehen wir in der Reitlehre unter Losgelassenheit?.....	90
11.2	Bedeutung der Losgelassenheit.....	91
11.3	Losgelassenheit – noch immer wichtig?.....	92
11.4	Mit losgelassenem oder nur losem Rücken?.....	93
11.5	Tief und eng, Rollkur, Hyperflexion oder LDR – Low, Deep and Round?	97
11.6	Dehnungshaltung – Dehnungsbereitschaft.....	97
11.7	Losgelassenheit – Sensibilität	99
11.8	Hinweise zur praktischen Arbeit	101
11.8.1	Dauer der lösenden Arbeit	101
11.8.2	Wie wird gelöst?.....	102
11.8.3	Woran erkennt man ein losgelassenes Pferd?.....	103
11.8.4	„Seitwärts“ löst?.....	103
11.9	Rückengänger – Schenkelgänger	104

12. Nachgiebigkeit im Genick – der Schlüssel zum Rücken 106

12.1	Warum ist die Nachgiebigkeit im Genick wichtig?	107
12.2	Wie geht man damit um?.....	108
12.3	Wie lernt das Pferd im Genick nachzugeben?.....	108
12.4	Stellen hilft.....	110
12.5	Das Reithalter	111
12.6	Kauen – ein wichtiges Kriterium	113
12.7	Verantwortung des Reiters und Ausbilders	113

13. Warum ist eine gute Anlehnung für das Reitpferd vorteilhaft? Warum soll es „ziehen“? 115

13.1	Anlehnung und Schwung gehören zusammen	116
13.2	Wann ist Anlehnung reell?.....	118
13.3	„Ziehen“ nochmals anders erklärt.....	119

13.4	Wie wird ein Pferd an die Hilfen gestellt, wie wird es in Anlehnung geritten?	119
13.5	Überprüfung der Anlehnung.....	121
13.5	...Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen	121
13.5	...Überstreichen.....	122
13.6	Beispiele für Anlehnungsprobleme.....	122

14. Stellen und Biegen..... 125

14.1	Zur Anatomie der an Stellung und Biegung beteiligten Strukturen.....	125
14.1	• Hals und Genick	125
14.1	• Längsbiegung des Körpers.....	127
14.2	Stellung: Wie kann der Reiter sein Pferd stellen?	128
14.2.1	Wozu dient das Stellen?.....	128
14.2.2	Wie wird das Pferd gestellt?	128
14.2.3	Umstellen.....	129
14.2.4	Mögliche Fehler.....	129
14.3	Biegung: Wie kann der Reiter sein Pferd biegen?.....	130
14.3.1	Wozu dient das Biegen?.....	130
14.3.2	Wie wird Biegung erreicht?	131

15. Schwung 132

16. Geraderichten – eine „lebenslängliche“ Aufgabe 133

16.1	Was ist die natürliche Schiefe?.....	133
16.2	Ursachen der Schiefe	134
16.3	Auswirkungen auf Bewegungsablauf und anatomische Strukturen	134
16.4	Warum geraderichtende Arbeit?	135
16.5	Warum lebenslänglich?	136
16.6	Voraussetzung für geraderichtende Arbeit seitens des Reiters	136
16.7	Voraussetzung für geraderichtende Arbeit seitens des Pferdes	137
16.8	Wie erkenne ich die feste bzw. hohle Seite?	138
16.9	Was muss bei der Korrektur bedacht werden?	139
16.10	Konkrete Beispiele des Umgangs mit der Schiefe	140
16.10	• Schultervor	140
16.10	• Reiten-in-Stellung.....	140
16.10	• Konterstellen.....	141
16.10	• Konterstellen – wozu, wie?	141
16.11	Negative Konditionierung	144

16.12 Kleine, aber wertvolle Details für die tägliche Arbeit.....	145
• Umgang mit der Schiefe.....	145
• Beim Handwechsel.....	145
• Bei der Traversale	146
• Geraderichten in der Galopparbeit.....	147
• Geraderichten in der ganzen Parade.....	148
• Beim Rückwärtsrichten.....	148
• Geraderichten des Spring- oder Geländepferdes.....	148

17. Versammlung – Aufrichtung – Durchlässigkeit – Selbsthaltung .. 150

17.1 Was ist Versammlung?.....	150
17.2 Hankenbeugung	151
17.2.1 Wie funktioniert das?	151
17.3 Was ist Aufrichtung?	152
17.4 Hilfegebung	153
17.5 Wechselnder Grad positiver Spannung	154
17.6 Beachtung der individuellen Möglichkeiten seitens des Pferdes Die „äußeren“ und „inneren“ Werte des Reitpferdes.....	155
17.7 Beachtung der individuellen Möglichkeiten seitens des Reiters	156
Kontrollübungen.....	157
17.8 Volle Entfaltung im Rahmen der natürlichen Anlagen.....	157
17.9 Durchlässigkeit.....	157
17.10 Selbsthaltung.....	158

18. Schritt, die ungeliebte Gangart.... 159

18.1 Warum „ungeliebte Gangart“?.....	159
18.2 Indikator für die mentale Situation des Pferdes.....	159
18.3 Seitwärtsbewegungen im Schritt.....	161
Vorwärts-seitwärts-Bewegungen und Seitengänge im Schritt.....	161
18.4 Korrektur passartigen Schritts	162
18.5 Zackeln	163
18.6 Schrittpausen und abschließende Schrittreprise	164

19. Galopparbeit..... 165

19.1 Hilfegebung zum Angaloppieren.....	167
19.2 Angaloppieren.....	168

19.3 Galopparbeit mit dem jungen Pferd	168
19.3.1 Angaloppieren auf der schwierigen, der hohlen Hand.....	168
19.3.2 Angaloppieren auf der festen, der Zwangsseite	169
19.3.3 Spannung beim Angaloppieren.....	170
19.3.4 Weitere Übungsvarianten zum Angaloppieren	171
• Angaloppieren aus dem Viereckvergrößern	172
19.3.5 Hinweise zur versammelnden Arbeit	172
• Pirouettengalopp	173
19.4 Sitz während der versammelnden Galopparbeit	176
19.5 Kontergalopp und fliegende Wechsel.....	177
19.5.1 Kontergalopp.....	177
19.5.2 Fliegende Galoppwechsel.....	178

20. Übergänge – immer noch die Momente der Wahrheit..... 179

20.1 Zum Reiten der Übergänge.....	179
20.2 Zu den Übergängen im Einzelnen.....	180
20.2.1 Anreiten aus dem Halten	180
• Reiten im Schritt.....	181
20.2.2 Antraben aus dem Schritt	182
20.2.3 Antraben aus dem Halten	182
20.2.4 Antraben aus dem Rückwärtsrichten	183
• Reiten im Trab.....	183
20.2.5 Angaloppieren aus dem Halten und Rückwärtsrichten	183
20.2.6 Übergänge in die nächstniedrigere Gangart und Rückführungen innerhalb einer Gangart.....	183
20.3 Resümee	184

21. Verstärkungen – das Salz in der Suppe? 185

21.1 Im Schritt	186
21.2 Im Trab und Galopp.....	186
21.2.1 Voraussetzungen.....	187
21.3 Vorbereitung der Verstärkung	188
21.4 Die Verstärkung.....	188
21.5 Die Rückführung	189
21.6 Wodurch zeichnet sich eine richtige, hoch zu bewertende Verstärkung aus?	190
21.7 Trainingsvariante	191

21.8	Modische Verirrungen	192
21.9	Absolute Aufrichtung	193

22. Training bergauf und bergab 194

22.1	Balance.....	194
22.2	Bergauf.....	195
22.3	Bergab	195

23. Pferde „schnell machen“ 197

23.1	Wie kann man diese Art von Schnelligkeit beim Pferd trainieren?	197
------	--	-----

24. Rückwärtsrichten und Schaukel .. 199

24.1	Kriterien	199
24.2	Ursachen und Lösung von Problemen	200
24.3	Die Schaukel	203

25. Reiten von Wendungen 204

25.1	In jeder Wendung Tempo sichern!	204
25.2	Noch ein Wort zu den „Wendehilfen“	207

26. Vorwärts-seitwärts-Bewegungen und Seitengänge..... 209

26.1	Kombination Schenkelweichen und Traversieren	209
26.1.1	Längsbiegung beim Schenkelweichen?! 209	
	• Praktische Beispiele	210
26.2	Zur Frage der Parallelität.....	212
26.3	Traversalen immer im versammelten Trab? 213	
26.4	Übertriebenes Arbeiten im Seitwärts, besonders zum Lösen des Pferdes?	213

27. Hilfszügel..... 214

27.1	Hilfszügel – wozu?	214
27.2	Neuere Zügel	215
27.2.1	Longierhilfe.....	215
27.2.2	„Pessoa-Hilfszügel“, Kombitrainer oder Ausbildungsgeschirr	215
27.2.3	Schlaufzügel.....	216
27.2.4	Halsverlängerer und Stoßzügel.....	216
27.2.5	Ausbinder ohne elastische Teile	217
27.3	Mut zum Hilfszügel?!	217

28. Verdorbene Pferde – „Therapeu- tisches Reiten“ im leichten Sitz .. 220

28.1	Körpersprache.....	221
------	--------------------	-----

29. Piaffe für jedermann? 224

30. Kritische Betrachtung der modernen Entwicklung im Reitsport 226

30.1	Wie schaut es nun in unserem Turniersport aus?.....	226
30.2	Warum sollte man im Pferdesport diesem Trend mit Skepsis und Vorsicht begegnen? 227	
30.3	Was widerspricht in diesem auf Spektakularität ausgerichteten Sport unserer Reitlehre, was widerspricht dem Kriterium der Pferdegerechtigkeit?	227
30.4	Absolute Aufrichtung	228

31. Aufbau einer Trainingseinheit 231

31.1	Lösende Arbeit und lösende Übungen: Was soll in der Lösungsphase erreicht werden? ..	231
31.1.1	Bedeutung der lösenden Arbeit.....	231
31.1.2	Wie wird die Lösungsphase gestaltet?	232
31.1.3	Welche Übungen können in die Lösungsphase eingebaut werden?..	233
31.2	Arbeitsphase	234
31.3	Erholungs- oder Entspannungsphase.....	235

32. Grundsätze zum Freilaufenlassen 238

32.1	Was ist Freilaufenlassen?	238
32.2	Wozu wird ein Pferd freilaufen gelassen?....	238
32.3	Technische Voraussetzungen und Ausrüstung des Pferdes.....	238
32.4	Was muss vermieden werden?	239
32.5	Führanlagen	241

33. Zirkeltraining – Longieren kann jeder? 243

33.1	„Wo viel longiert wird, wird schlecht geritten“	243
33.2	Doppellonge?	244
33.3	Grundsätze zur Hilfengebung an der Longe	245
33.4	Bodenarbeit	248

Merksätze für den Ausbilder und Reiter.....	249
Schlussbetrachtung	252
Danksagung	253
Literaturempfehlungen.....	254
Fotonachweis/Illustrationen	256