

| | |
|--|----|
| Vorwort Christopher Bartle | 8 |
| Vorwort Christoph Hess | 11 |
| Was der Leser noch wissen muss! Begriffliche Erklärungen | 13 |

Teil 1 Die Grundlagen

1

| | |
|---|----|
| Partnerschaft und Verantwortung | 16 |
| Körpersprache und Einleitende Sitzposition | 20 |
| Körpersprache | 20 |
| Einleitende Sitzposition | 20 |
| Ziele setzen | 21 |
| Warum reiten Sie? Was wollen Sie erreichen? | 21 |
| Was dem einen nutzt, | 21 |
| Der Reiter ist nur so gut wie sein Pferd | 22 |
| Trainings- und Turnierziele | 22 |
| Verantwortungsbereiche | 23 |
| Lang-, mittel- und kurzfristige Ziele, große und kleine Ziele | 24 |

2

| | |
|--|----|
| Das System der Ausbildung – ein Überblick | 25 |
| Erziehung/Verständigung | 25 |
| Gymnastische Übungen | 25 |
| Körperliche Entwicklung | 25 |
| Mentale Entwicklung | 26 |

3

| | |
|--|----|
| Der Reiter | 29 |
| Körperliche Voraussetzungen | 29 |
| 1. Sitz und Haltung | 29 |
| Das Verbindungssystem | 30 |
| 2. Gleichgewicht | 34 |
| Balance in der Längsrichtung | 35 |
| Seitliche Balance | 36 |
| 3. Koordination | 38 |
| 4. Geschicklichkeit | 38 |
| Wissen zur Biomechanik und Abläufen der Kommunikation mit dem Pferd | 39 |
| 1. Biomechanik und die Physik verstehen | 39 |
| Das Skelett – Knochen, Gelenke und Bänder | 40 |
| Die Muskeln | 41 |
| Die Verbindung über den Rücken – Haltung | 42 |
| Beugen des Genicks und Entspannung im Kiefer | 47 |
| Seitliche Stellung und Biegung | 48 |
| Die Rolle des Hinterbeins – Schub und Stoßdämpfung | 49 |
| Nerven und Reflexe | 50 |
| Reaktion, Antwort, Wirkung | 51 |
| Die Abhängigkeit von einzelnen Bewegungsmustern | 52 |
| Das Gleichgewicht des Pferdes | 53 |
| 2. Das System der Verständigung verstehen | 55 |
| Was, wie, wann | 55 |
| Kommunikationsmittel | 56 |
| Körpersprache unterstützt durch Schenkel- und Zügelhilfen | 56 |
| Unterstützung durch Schenkel und Hand – „Sprache der Berührungen“ | 57 |

4

| | |
|---|-----|
| Kommunikation durch Berührung mit Schenkel, Gerte und Sporen | 59 |
| Kommunikation durch Berührungen über den Zügel | 61 |
| 1. Begrenzende Zügelhilfen | 62 |
| 2. Richtungsweisende Zügelhilfen | 65 |
| 3. Haltungsweisende Zügelhilfen | 67 |
| Kommunikation über Geräusch | 70 |
| 3. Mentale Voraussetzungen | 70 |
| 4. Gefühl und Erfahrung | 71 |
| | |
| Das Pferd | 72 |
| Der Trainingsplan | 72 |
| Die Reihenfolge der Prioritäten in der Ausbildung | 72 |
| Die Schritte der Ausbildung – Kindergarten | 74 |
| Die Schritte der Ausbildung – Grundschule | 75 |
| Die Schritte der Ausbildung – Weiterführende Schule | 76 |
| „Kindergarten“ | 76 |
| 1. Respekt – Akzeptanz der Rangordnung | 76 |
| 2. Antworten auf die Körpersprache, Berührungen und Stimme des Menschen | 77 |
| 3. Vertrauen zum Menschen, zu seiner Umgebung und seiner Ausrüstung | 79 |
| 4. Vertrauen und Akzeptanz des Reiters auf seinem Rücken | 79 |
| 5. Vorwärtsgehen mit Fleiß und Selbstvertrauen | 79 |
| Das Pferd motivieren | 81 |
| 6. Verstehen und Annehmen einer Kontrolle durch den Reiter | 83 |
| Grundschule | 89 |
| Dressurmäßige Arbeit | 89 |
| Gleichmaß | 90 |
| Takt | 91 |
| Gleichgewicht – Längsrichtung und seitlich | 91 |
| Geraderichtung | 92 |
| Haltung | 93 |
| Entwicklung von Haltung, Geraderichtung und Gleichgewicht | 96 |
| Einleitende Sitzposition | 96 |
| Grundlegende gymnastische Übungen | 97 |
| Übung 1: Vorhandwendung | 97 |
| Übung 2: Hinterhandwendung | 99 |
| Übung 3: Kombination aus Vorhandwendung mit Zirkeln und Übergängen | 104 |
| Übung 4: Schenkelweichen auf der Diagonalen | 106 |
| Übung 5: Die „Korridor“ übung | 108 |
| Übung 6: Der Galopp und Übergänge: Trab–Galopp, Galopp–Trab | 108 |
| Übung 6a: Schenkelweichen mit Übergängen in den Galopp | 111 |
| Übung 7: Außengalopp | 111 |
| Übung 8: Das Rückwärtsrichten | 114 |
| Übung 9: Die „Zonen“ übung: Trab–Schritt–Trab | 117 |
| Übung 10: Die „Zonen“ übung: Galopp–Trab–Galopp | 119 |
| Übung 11: Fortlaufende Übergänge auf gerader Linie | 122 |
| Grundlagen für die Springausbildung | 124 |
| Einführung | 124 |
| Verantwortung des Reiters | 127 |
| Ziele setzen | 127 |
| Tempo, Länge des Galopsprungs, Linienführung | 127 |

| | |
|--|-----|
| Körpersprache, Einleitende Sitzposition und Verständigung | 128 |
| Gleichgewicht, Sicherheit und Einwirkung ohne Einmischung über dem Sprung | 128 |
| Stabiler Sitz über dem Sprung | 130 |
| Die Bügellänge | 132 |
| Kontakt mit dem Gesäß am Sattel | 135 |
| Die Zügelänge | 135 |
| Ausbildung des Pferdes – seine Pflichten | 136 |
| Tempo, Sprunglänge und Linie des Anritts | 136 |
| Den Absprung erkennen | 137 |
| Gleichgewicht und Abstimmung | 137 |
| Technik und Beweglichkeit | 138 |
| Formen und Farben, Arten und Umfeld | 139 |
| Grundlegende Springübungen für Pferd und Reiter | 140 |
| Wann fangen wir an? | 140 |
| Übung 1: Im Trab über Stangen und Cavaletti | 141 |
| Übung 2: Einfache Reihen | 144 |
| Übung 3: Im Galopp über Stangen | 148 |
| Übung 4: Kleine Hindernisse aus dem Galopp anreiten | 149 |
| Übung 5: Kleine Parcours mit neuen Formen, Farben und Arten von Hindernissen | 151 |

Teil 2 Weiterführende Ausbildung

5

| | |
|--|-----|
| Versammlung | 160 |
| Die Definition von Versammlung | 160 |
| In der Basisarbeit | 160 |
| In fortgeschritten der Ausbildung | 161 |
| Bedingungen für Versammlung | 161 |
| Die Ziele der Versammlung | 163 |
| Der Gebrauch der Versammlung | 163 |
| Die Bedeutung der Versammlung | 164 |
| Die Rolle des Reiters bei der Versammlung | 166 |
| Grundlegende versammelnde Lektionen | 167 |
| Schulterherein | 168 |
| Die Kurzkehrtwendung (die Schritt-Pirouette) | 171 |
| Übergänge | 173 |
| 1. Trab–Halten–Trab | 173 |
| Geschlossenes, engagiertes Halten | 174 |
| 2. Galopp–Schritt–Galopp | 176 |
| Versammelnde Übungen – mittlerer Schwierigkeitsgrad | 180 |
| Volten im Trab und Galopp | 180 |
| Travers, Renvers und Traversale | 181 |
| Einleitende Sitzposition für Travers, Renvers und Traversale | 184 |
| Reiten und Ausbilden für Travers und Renvers | 185 |
| Reiten und Ausbilden der Traversale | 186 |
| Einführung in die Piaffe | 188 |
| Einleitende Sitzposition | 189 |
| Körpersprache | 190 |
| Ausführung und Ausbildung | 190 |

| | |
|---|-----|
| Nützliche Kombinationen verschiedener Lektionen | 192 |
| Die Nutzung der Versammlung in der Ausbildung | 194 |
| Mitteltrab und Starker Trab | 194 |
| Fliegende Wechsel | 197 |
| Ausführung und Ausbildung | 200 |
| Die Qualität des Galops | 200 |
| Drei Phasen in der Schulung zum fliegenden Wechsel | 200 |
| Die Hilfen für den Wechsel – Körpersprache und Einwirkung | 201 |
| Nützliche Übungen | 202 |
| Fortgeschrittene versammelnde Lektionen | 205 |

6

| | |
|---|-----|
| Springen – weiterführende Ausbildung | 206 |
| Übungen | 209 |
| Springen auf dem Zirkel | 209 |
| Anpassung der Zahl der Galopsprünge in Kombinationen und Distanzen | 210 |
| Distanzen im Training bauen – wann weiter, wann enger stellen | 211 |
| Grundlinien | 212 |
| Übergang zum Schritt oder zum Halten zwischen den Hindernissen | 212 |
| Achten reiten über einen einzelnen Sprung | 213 |
| Probleme in der Springmanier – weiterführende gymnastische Übungen | 215 |
| In-Out-Kombination | 215 |
| In-Out-Kombination auf dem Zirkel zur Verbesserung der | |
| Vorderbein-Technik | 216 |
| Übungen zur Verbesserung der Bascule | 216 |
| Leitstangen in Sprungreihen zur Entwicklung der Geraderichtung | 218 |
| V-Stangen zur Verbesserung der Vorderbeintechnik | 218 |
| Verbesserung der Hinterhandtechnik | 219 |
| Tipps für das Reiten im Parcours | 220 |
| Aufrecht an Steil- und vorgeneigt an Hoch-Weitsprüngen | 220 |
| Springen auf der Innenseite der Sprungmitte | 221 |
| Parcours abgehen und reiten | 221 |

7

| | |
|---|-----|
| Geländetraining | 224 |
| Verantwortung von Reiter und Pferd | 224 |
| Sicherheit zuerst | 225 |
| Haltung und Sitzposition über dem Sprung | 225 |
| „Auf der Spur“ und „In der Linie“ | 227 |
| Das richtige Tempo | 227 |
| Kontrolle ohne Kampf | 227 |
| Gebisse für den Geländekurs | 229 |
| Geländetraining | 229 |
| Wasserhindernisse | 230 |
| Gräben | 233 |
| Graben und Hindernis | 235 |
| Sprung-Graben-Sprung-Kombination („Coffin“) | 235 |
| Wälle und Auf- und Absprünge | 236 |
| „In-Out“-Kombination | 237 |
| Ecken und schmale Sprünge | 238 |
| Abgehen der Strecke | 239 |