

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 Berührung“	57

Kommunikation durch Berührung mit Schenkel, Gerte und Sporen	59
Kommunikation durch Berührung 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

4 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, Berührung 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 Galoppsprungs, 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 Parours 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 fortgeschrittener 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 Galopps	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 Galoppsprünge 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-Weitsprünge	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