

Sanfter Reiten – Dein Weg

Starte das Reiten nachdem du am Boden mit deinem Pferd ein gutes Team geworden bist. Gehe Schritt für Schritt vor:

Vorbereitungsübungen Reiten

- Satteln ohne Anbinden
- Keine Angst vor dem Ort (Reitplatz / Halle, Pause in den Ecken)
- Anti - Flucht Biegung am Boden
- Reiter steht erhöht, Pferd parkt ein und entspannt (links und rechts)
- Reiter steht erhöht und Pferd genießt (Kraulen)
- Bein Auflegen (längs) von links und vorn rechts

Aufsteigen & Frieden

- Gefühle vor den Ritt klären
- Weich aufsteigen
- Sanft gerade setzen
- Ruhig stehen

Im Stehen zusammen finden

- Body Check Reiter (bist du irgendwo verspannt?)
- Synchron Atmen
- Anti - Flucht - Biegung 3x links, 3x rechts
- Lieblingskraulstelle
- Keine Angst vor dem Reiter (Bewegungen Arme / Beine) und den Hilfsmitteln Seil / Zügel, Stick
- Leckerli

Mache immer mindestens 3 dieser Übungen vor dem Losreiten.

Harmonie in Bewegung

- Anreiten mit 4 Phasen (nicht lenken). Ziel: dein Pferd bewegt sich auf Phase 1 oder 2.
- Anhalten nach ein paar Schritten oder Runden ohne zu lenken durch die Anti - Flucht - Biegung (nach links und rechts). Ziel: dein Pferd lässt sich auf Phase 1 oder 2 anhalten.
- Gehe egal wohin und zeig mir deine Welt. Ziel: erfahre wo dein Pferd hin möchte wenn du nicht eingreifst. Zum Ausgang? In die Mitte? Zum Gras am Rand? Im Schritt - und natürlich brichst du die Übung ab sobald etwas anfängt ungut zu werden (Anti - Flucht Biegung).
- Das Minutenspiel: lass dein Pferd ohne zu lenken zuerst 1 Minute, dann 3 und später 5 Minuten im Schritt (und später auch in höheren Gangarten) gehen egal wo es hin will. Aber lass nicht zu dass es anhält. Ziel: dein Pferd bewegt sich in der entsprechenden Gangart taktmäßig vorwärts ohne dass du treiben musst. Das ist eine unverzichtbare Voraussetzung für die Lenkung.
- Tritt in die Kommunikation ein: beginne gezielt deinem Pferd energetisch und mimisch zu antworten. z.B. wenn es dir etwas „meldet“.
- Beginne spielerisch mit der Lenkung: stelle mit Pylonen 2 Tore auf und lenke nur dann durch diese Tore wenn es leicht für dein Pferd ist, mitzumachen!
- Das Minutenspiel mit ersten Bedingungen: Spiele das Minutenspiel, aber mit der Bedingung linke Hand oder rechte Hand. Es ist ok wenn dein Pferd Ecken abkürzt. Ziel: taktmäßiges Vorwärts und erste körperliche Entspannung.

Leitpferd werden beim Reiten

- Rückwärts
- Vorhand bewegen
- Hinterhand bewegen
- Ecken - Spiel
- Ganze - Bahn Spiel
- Kleeblatt - Spiel
- Zirkel - Spiel
- Gerader Stopp (setze die Hilfen für Rückwärts ein statt die Anti - Flucht Biegung)
- Bahnfiguren
- Über eine Stange
- Entspannung / Dehnung
- Gehorsams - Quadrat
- Kontrollierte Katastrophe
- Erste Schritte im Gelände

Wenn du alle diese Übungen tun kannst - ohne das sie perfekt sein müssen - bist du durch die erste Phase des Reitens durch. Du und dein Pferd - ihr seid jetzt auch beim Reiten ein tolles und sicheres Team. Nutze ab jetzt die Übungen aus dieser Phase

- Zum Aufwärmen
- Wenn du feststellst dass irgend etwas davon verloren gegangen ist (z.B. du merkst dass dein Pferd oder du unsicher werdet, dein Pferd stur oder unkooperativ wird und keine Lust mehr hat geritten zu werden (außer natürlich es gibt eine körperliche Ursache dafür) ...)
- Von Zeit zu Zeit als Wiederholung und Vertiefung der Partnerschaft

Körperlich fit werden

Bis jetzt waren die Übungen körperlich nicht sehr anspruchsvoll für dein Pferd. Ein gesundes Pferd kann diese „Zusammenwachs-Phase“ körperlich gut aushalten ohne gezieltes körperliches Training beim Reiten. Irgendwann kommt aber der Punkt, wo wir das Vertrauen des Pferdes haben und zum Leitpferd geworden sind – und jetzt mehr, schneller und länger anspruchsvollere Aufgaben reiten möchten. Eine den Aufgaben angepasste körperliche Fitness des Pferdes wird dann immer wichtiger, auch wenn oft weniger (und dafür nicht falsch) mehr ist!! Das dauernde Reiten in der Bahn mit den vielen Kurven ist dabei eine deutlich größere körperliche Herausforderung für das Pferd wie ein Gelände-Ritt mit seinen vielen geraden Strecken. Es gilt: die Übung schult und formt das Pferd!

- Gangarten-Übergänge
- Stangen / Cavalettis
- Wendungen auf der Hinterhand
- Seitwärts & Schulterherein

Die körperliche Gesundheit deines Pferde kann nur erhalten bleiben und / oder aufgebaut werden wenn folgende Faktoren berücksichtigt werden:

- Der Reiter stört nicht mit seinem Sitz!
- Die Hilfen bringen das Pferd nicht aus seinem natürlichen Gleichgewicht!
- Der Sattel passt.
- Das Pferd bewegt sich genug in seinem Alltag.
- Das Pferd ist nicht vom Reiter oder den Aufgaben gestresst!
- Das Pferd hat Lust die Aufgaben zu machen!

Merke: der Körper folgt dem Geist! Es ist unmöglich ein Pferd körperlich fit zu machen das nicht mitmachen möchte oder mental nicht mitmachen kann ohne es an einer anderen Stelle kaputt zu machen!

Merke auch: Muskelaufbau bringt gar nichts wenn du dabei die Sehnen, Bänder oder Gelenke deines Pferdes überlastest und kaputt machst! Diese Strukturen entwickeln sich langsamer als Muskeln!!



Herausforderungen für mehr Spaß, Abwechslung und zur Vertiefung

- Trail Aufgaben (z.B. über eine Plane, Tor öffnen, Seitwärts über eine Stange, Rückwärts durchs L)
- Zusammengesetzte Aufgaben: z.B. Trail Parcours mit mind. 3 Hindernissen oder hintereinander gerittene Muster / Bahnfiguren
- Seitengänge / Versammlung
- Galopp und Galoppwechsel
- Gelände
- Springen

Wie weit hier jeder gehen mag, wie viel man in diesem Bereich lernen möchte, kommt auf die individuellen Ziele des Reiters an. Insb. das Reiten im Gelände ist nicht ganz so einfach wie man denkt. Der Reiter sollte vorher auf jeden Fall galoppieren können, sein Pferd über eine Plane und / oder einen Steg reiten können und einen kleinen Sprung sitzen können. Versammlung ist zum freizeitmäßigen Gelände Reiten nicht nötig, auch Galoppwechsel und größere Sprünge sind nur nötig wenn ihr das möchtet.