



# Dein Start Dein Fundament

## Sanfter Reiten - Basics

| Reiten / Vorbereitung - Satteln<br>- dein Pferd ist gehalftert und dein Führseil liegt über deinem Ellenbogen. Dein Pferd ist nicht angebunden - |                                                                                   | Eigene Notizen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1                                                                                                                                                | Schwinge das Pad 3x von jeder Seite über den Rücken deines Pferdes                |                |
| 2                                                                                                                                                | Lege den Sattel auf den Pferderücken ( von links und rechts )                     |                |
| 3                                                                                                                                                | Gurte sanft, sicher und professionell ( auf 3x und bewege dein Pferd dazwischen ) |                |

| Reiten / Vorbereitung - Ort<br>- wähle einen für dich günstigen Ort zu Beginn ( Reitplatz, Halle, Roundpen... ) - |                                                                                    | Eigene Notizen |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1                                                                                                                 | Du kannst dein Pferd überall entspannt führen, auch in den Ecken, beide Richtungen |                |
| 2                                                                                                                 | Pferd kann überall durch passiven Stopp angehalten werden und steht ruhig          |                |

| Reiten / Vorbereitung - Hilfengebung |                                                                                                                      | Eigene Notizen |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1                                    | Entspannungs-Biegung: Hole dein Pferd in die Anti-Flucht Haltung + Pferd zeigt danach deutlichen Entspannungs-Effekt |                |
| 2                                    | Keine Angst vor 2 Zügeln mit Kontakt                                                                                 |                |
| 3                                    | 6 Schritte Rückwärts mit 2 Zügeln ( Kontakt ), Mensch steht in Reitposition                                          |                |

| Reiten / Vorbereitung - Aufsteigen |                                                                                                                                                     | Eigene Notizen |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1                                  | Erhöht stehen (Aufsteigehilfe) + Entspannung                                                                                                        |                |
| 2                                  | Erhöht stehen ( Aufsteigehilfe ) + Genuss ( Lieblingskraulstelle )                                                                                  |                |
| 3                                  | Aus dem Gehen zur Aufsteigehilfe + Pause / Entspannung<br>> natürlich immer links + rechts ! <                                                      |                |
| 4                                  | Einparken (Aufsteigehilfe) + Genuss<br>> natürlich immer links + rechts ! <                                                                         |                |
| 5                                  | Bein auflegen ( Der Länge nach, nicht quer!!)<br>> natürlich von links + rechts ! <                                                                 |                |
| 6                                  | Aufsteigen<br>( ● Mensch / Aufsteigehilfe: innere Ruhe vor dem Ritt, ● weich aufsitzen, ● Pferd steht ruhig )<br>> natürlich von links + rechts ! < |                |

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                        |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Reiten / Frieden und Entspannung im Stehen - Basics</b><br>- du sitzt auf dem Pferd, ohne Sattel oder mit einem Barebackpad oder Fellsattel oä. ( ohne Steigbügel. Die Reihenfolge der Übungen kann geändert werden ) - |                                                                                                                        | Eigene Notizen |
| 1                                                                                                                                                                                                                          | Body Check ( • du sitzt mittig und gerade, • keine Verspannungen, insb. Kiefer, Schultern )                            |                |
| 2                                                                                                                                                                                                                          | Synchron atmen                                                                                                         |                |
| 3                                                                                                                                                                                                                          | Entspannungs-Biegung: Hole dein Pferd in die Anti-Flucht Haltung + Pferd zeigt danach deutlichen Entspannungs-Effekt   |                |
| 4                                                                                                                                                                                                                          | Keine Angst vor dem Reiter ( • überall berühren können ( wo möglich ), • Beine und Arme bewegen, • Anorak / Kleidung ) |                |
| 5                                                                                                                                                                                                                          | Stille / Präsent finden                                                                                                |                |
| 6                                                                                                                                                                                                                          | Lieblingskraulstelle                                                                                                   |                |
| 7                                                                                                                                                                                                                          | Leckerli                                                                                                               |                |
| Gewöhne dir an, nach jedem Aufsteigen und vor jedem Ritt 3 Übungen aus dieser Liste mit deinem Pferd zu machen. Das hilft enorm dabei, das Vertrauen deines Pferdes zu dir als Reiter immer frisch zu halten.              |                                                                                                                        |                |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Reiten / Sitz - Basics</b><br>- du sitzt auf dem Pferd, ohne Sattel oder mit einem Barebackpad oder Fellsattel oä. ( ohne Steigbügel. Dein Pferd wird geführt oder longiert ) -                                          |                                                             | Eigene Notizen |
| 1                                                                                                                                                                                                                           | Schritt - gut sitzen                                        |                |
| 2                                                                                                                                                                                                                           | Trab - aussitzen                                            |                |
| 3                                                                                                                                                                                                                           | Übergänge in der Körpermitte ausgleichen können             |                |
| 4                                                                                                                                                                                                                           | Kurvensitz in Wendungen und gerader Sitz auf geraden Linien |                |
| Leichttraben, Galopp und Tempo-Variationen sind noch nicht nötig ( aber natürlich schön falls möglich. Für diese fortgeschritteneren Übungen kannst / solltest du je nach Pferd und Situation dann auch Steigbügel nutzen ) |                                                             |                |

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Reiten / Selbstständig Reiten - Basics</b><br>- du sitzt auf dem Pferd, ohne Sattel oder mit einem Barebackpad oder Fellsattel oä. ( ohne Steigbügel. Wähle einen Ort an dem sich dein Pferd wohl fühlt und sicher zu reiten ist - |                                                                  | Eigene Notizen |
| 1                                                                                                                                                                                                                                     | Im Schritt anreiten ( 4 Phasen Technik )                         |                |
| 2                                                                                                                                                                                                                                     | Stoppen durch die Entspannungs - Biegung<br>- links und rechts - |                |
| 3                                                                                                                                                                                                                                     | Keine Angst vor 2 Zügeln auf Kontakt<br>( Pferd steht gelassen ) |                |
| 4                                                                                                                                                                                                                                     | 6 Tritte Rückwärts durch 2 Zügel<br>( Kontakt )                  |                |
| 5                                                                                                                                                                                                                                     | Notfall - Absitzen                                               |                |
| In dieser Phase musst du noch nicht Lenken. Lass dein Pferd einfach nur wenige Schritte vorwärts gehen und bringe es jederzeit durch die Entspannungs - Biegung zum Stehen falls es schneller wird oder Angst bekommt.                |                                                                  |                |

## Super! Du hast deine Reit - Basics geschafft!

Dies ist ein großer Schritt für deine Reit-Karriere. Sorge immer dafür, dass diese Basics in Ordnung bleiben und jederzeit funktionieren - auch mit jedem neuen Pferd.

Diese Reit-Basics legen den Grundstein dafür dass dein Pferd dich gerne auf seinem Rücken hat. Nur ein Pferd das dich gerne mitnimmt wird dich zu einem glücklichen Reiter machen! Und was könnte mehr Sicherheit garantieren, als ein Pferd das WILL dass du oben bleibst?

# Basics - TEST ( Sanfter Reiten )

| - bitte nimm folgende Übungen am Stück auf Video auf -                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  | Bemerkungen: |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1                                                                                                                                                                               | Zeige Einparken und Aufsteigen                                                                                                                                                   |              |
| 2                                                                                                                                                                               | Entspannung-Biegung 3x nach links, 3x nach rechts                                                                                                                                |              |
| 3                                                                                                                                                                               | Lieblingskraulstelle                                                                                                                                                             |              |
| 4                                                                                                                                                                               | Keine Angst vor dem Reiter ( Arme, Beine, Jacke )                                                                                                                                |              |
| 5                                                                                                                                                                               | Lass dich longieren oder führen ( selber Reiten erlaubt ): zeige einen guten Sitz im Schritt und im Trab Zirkel und ganz Bahn, inkl. Stopp aus dem Trab und vom Stehen antraben. |              |
| 6                                                                                                                                                                               | Reite dein Pferd im Schritt an, lenke nicht. Wenige Schritte genügen. Bringe dein Pferd durch die Entspannungs - Biegung zum Stehen.                                             |              |
| 7                                                                                                                                                                               | Nimm beide Zügel auf - dein Pferd bleibt entspannt stehen und hat keinen Stress mit dem Kontakt.                                                                                 |              |
| 8                                                                                                                                                                               | Lasse dein Pferd 6 Tritte rückwärts treten ( durch Zügelkontakt )                                                                                                                |              |
| 9                                                                                                                                                                               | Steige geschmeidig ab                                                                                                                                                            |              |
| 10                                                                                                                                                                              | Chill - out Phase: bedanke dich bei deinem Pferd für den Ritt und mache noch etwas Pause mit deinem Pferd                                                                        |              |
| Bestanden am:                      mit Pferd:                      Unterschrift:                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |              |
| Sigrid Schneider Horsemanship & Pferdekommunikation - <a href="http://www.sigrid-schneider.com">www.sigrid-schneider.com</a><br>Primelstr. 1 - 82178 Puchheim - +49 172/9029653 |                                                                                                                                                                                  |              |



## So geht's weiter:

Nachdem du nun dein Fundament gelegt hast kommt nun die die 2. Runde: Aufbau & Vertiefung. Lerne in den 7 Lernfeldern und lasse deine Freundschaft mit deinem Pferd am Boden und beim Reiten erblühen.

# Ausblick: die 7 Lernfelder



Lerne in diesen 7 Lernfeldern sowohl am Boden als auch im Sattel. So findest du den Weg ins Herz der Pferde und es entsteht eine Freundschaft zwischen dir und deinem Pferd, die dazu führt dass:



Dein Pferd freut sich wenn du kommst



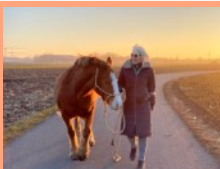
Dein Pferd geht mit dir sicher und gelassen ins Gelände



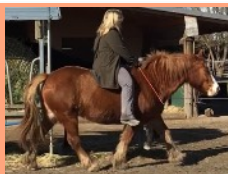
Du fühlst dich glücklich und erfüllt wenn du mit deinem Pferd zusammen bist



Dein Pferd folgt dir frei



Du verstehst dein Pferd in jeder Situation - und dein Pferd versteht dich



Du kannst dein Pferd ohne Zwang und mit gutem Gefühl reiten - weil es sich gerne reiten lässt.



Und wenn du magst: gib das Wissen nach bestandener Trainer Ausbildung weiter und werde Teil einer faszinierenden Trainer - Community