Verbandszeitschrift der Vereinigung der Freizeitreiter und -fahrer in Deutschland e.V.





# Gut reiten fürs Pferd

### Grundlektionen für Reiter im Gelände

VON SUSANNE VON GERSDORFF

Reiten – wer einmal einen Galopp mit seinem völlig entspannten, losgelassenen Pferd am langem Zügel im natürlichen Gleichgewicht entlang eines Feldes erlebt hat, der weiß, um was es geht.

Doch Reiten will erlernt sein. Und dazu braucht es neben einem qualifizierten Reitlehrer auch Motivation, Ausdauer und Einfühlungsvermögen. Gutes Reiten ist unabdingbar für das Wohl unserer Freizeitpferde!

Viel gemeinsames Üben mit dem Pferd ist nicht nur Basis für das physische Tierwohl, sondern auch die beste Basis für gegenseitiges Vertrauen.

Eine gute Dressurgrundausbildung hilft dabei sehr und ist nach dem Erlernen der richtigen Hilfengebung auch im Gelände problemlos zu üben. Reite ich mit offenen Augen durch die Gegend, lassen sich wunderbare helfende Naturgegebenheiten finden. Und wo manchen Pferden die Lust an den Lektionen in der Bahn verloren gegangen ist, tauen diese auf, entwickeln plötzlich eine fantastische Motivation im Gelände.

Reiten heißt Verantwortung für sich und das Pferd zu übernehmen – für ein anderes Lebewesen. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, sollten wir uns unbedingt weiterbilden. Hierzu gibt es viele Möglichkeiten wie Unterricht, Lehrgänge, Bücher, Zeitschriften und der Austausch mit anderen Freizeitreitern.

Ideal ist natürlich regelmäßiger Unterricht am Heimatstall, aber auch von gemeinsam organisierten Kursen mit VFD-Übungslei-

tern lässt sich sehr profitieren.

Pferde sind von Natur aus nicht dazu gemacht, Reiter zu tragen. Sie müssen durch gezieltes Training darauf vorbereitet werden. Und schon hier fängt die Verantwortung an: ein Pferd durch gezielte Übungen zum Tragen meines Gewichtes vorzubereiten. Hier spielt die Biomechanik in Bezug auf das Training eine große Rolle. Auch Freizeitpferde benötigen eine gute Gymnastik (mehr dazu siehe Seite 12 ff.) Um diese zu erreichen, muss ich mir Gedanken machen und einen sinnvollen Plan erstellen.

Wer keine Lust hat, auf dem Platz zu reiten, oder wer keinen Platz verfügbar hat – kein Problem. Nehmt die Dressurübungen einfach in das Gelände mit, dort ist alles – teils noch abwechslungsreicher – möglich.

### Gute eigene Fitness aufbauen

Um ein angenehmer Reitpartner fürs Pferd zu sein, der einen geschmeidigen und zügelunabhängigen Sitz über eine längere Zeit bewahren kann, gehört natürlich eine gute eigene Fitness zum Programm.

Durch mangelnde Muskulatur beim Menschen besteht nicht genug Kraft und der Reiter verkrampft sich. Dies führt wiederum dazu, dass ein weiches, geschmeidiges Sitzen auf dem Pferd nicht möglich ist.

Der körperliche Trainingszustand des Menschen hat einen sehr großen Einfluss auf die richtige und gesunde Ausübung des Reitens, mal ganz abgesehen von dem auch im Alltag besseren Lebensgefühl. Ein krummer Reiter macht auch sein Pferd krumm, jede Blockade überträgt sich. Der Reiter kann seine eigene Fitness mit sinnvollen Übungen unterstützen.

Muskulatur: Fehlende Muskulatur im Rücken-. Bauchund Beinbereich ist oft die Ursache für Schmerzen im Rücken. Zur Vorbeugung von Fehlbelastungen und daraus oft resultierenden Schäden unseres Körpers ist eine Kräftigung der Muskulatur notwendig, ganz gleich, ob man dünn oder etwas kräftiger gebaut ist. Wird die Wirbelsäule von kräftigen Muskeln stabilisiert, ist dies die Voraussetzung für gesunde Bandscheiben und Gelenke. Um den Körper nicht gleich überzustrapazieren und die Belastbarkeit nach und nach zu stärken, bieten sich Sportarten wie Wandern, Walken und Radfahren besonders an.

Kopf und Kreislauf: Fitness bedeutet mehr als nur Muskelstärke. Dazu gehört ebenso ein gesundes und kräftiges Herz-Kreislauf-System wie mentale Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und ein positives Lebensgefühl.

Beweglichkeit: Je größer die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit des Reiters ist, desto geschmeidiger kann er sich den Bewegungen des Pferdes anpassen. Daher ist es von entscheidendem Vorteil, die Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Ohne perfekte Koordination keine gute Hilfengebung!

Ausgeglichenheit: Um auch in brenzligen Situationen das Pferd stärken und selbst die Ruhe bewahren zu können, sollte der Reiter auch mental und emotional fit sein.

**Sitzschulung:** Sich einen geschmeidigen, zügelun-

abhängigen Sitz im Gleichgewicht anzueignen ist das A und O. Da die Bewegungsabläufe beim Reiten durch den gesamten Pferdeund Reiterkörper gehen, ist ein ausgewogenes Verhältnis der Rücken-, Schulter-, Brust-, Bein- und Bauchmuskulatur notwendig.

Erst das koordinierte Zusammenwirken aller fünf Muskelgruppen erlaubt einen korrekten Sitz.

Eine krumme Haltung auf dem Pferd kann durch Schwächen einer der Muskelgruppen bedingt sein. Durch spezielle Kräftigungsübungen und Gymnastik kann man das Gleichgewicht der Muskelgruppen untereinander herstellen.

#### Unterricht, Unterricht, Unterricht

Kein Buch, keine Reitlehre kann den praktischen Unterricht ersetzen. Was der Reiter auf dem Pferd zu tun glaubt, unterscheidet sich oft stark von dem, was er tatsächlich tut. Das eigene Körpergefühl täuscht häufig, manches muss umgelernt werden.

Die weiter unten aufgeführten Übungen, die der Gesunderhaltung des Pferdes dienen, sollten beherrscht werden, das nötige Gefühl fürs Pferd muss entwickelt worden sein, die Körperkoordination muss ausreichend geschult sein.

Ein schlechter Reiter schadet seinem Pferd – und das passiert sehr häufig, ohne dass der Reiter sich dessen bewusst ist.

Der geschmeidige Sitz und die richtigen Hilfen zum rechten Zeitpunkt müssen gelernt sein, denn die Basis, auf der alles aufbaut, sind die reiterlichen Grundlagen der Dressur.

### Dressur beim Freizeitreiten?

Das Wort Dressur löst leider heute vielfach Gedanken an zusammengeschnürte Pferde in Rollkur aus, an Pferde, die mit weggedrücktem Rücken im starken Trab mit aufgerissenen Augen ihre Beine schmeißen. Und wir selbst sind ja "nur" Freizeitreiter. Argwöhnische Blicke werden uns zugeworfen: "Die reiten mit ihren steifen

Pferden einfach nur durch den Wald – am liebsten im Galopp".

Mittlerweile gibt es aber immer mehr Freizeitreiter, die sich ganz bewusst viele Gedanken um die Biomechanik und autes Reiten machen. Und diese wollen bitteschön nicht mit zuvor genannten Dressur-Reitern in einen Topf geworfen werden. Dadurch ist der Begriff des "ambitionierten Freizeitreiters" entstanden: kenntnisreiche, gut geschulte Reiter, die mit durchlässigen Pferden auf pferdegesunde Weise im Gelände unterwegs sind. Ohne regelmäßigen Unterricht geht es nicht, aber sitzen die Grundlagen, lässt sich vieles auch beim täglichen Ausritt zwischen den Unterrichtseinheiten weiter trainieren.

Welche Übungen bieten sich an? Schlangenlinien auf dem Feldweg, ein Zirkel auf der Wiese und zwischendurch ein Rückwärtsrichten oder Schenkelweichen zwischen den Seiten eines Weges – das gehört zu einem Ausritt dazu. Aber auch Seitengänge?



Gut gerittene Freizeitpferde können sich selbst und den Reiter besser ausbalancieren, das Gewicht besser tragen, sind rittiger und daher sicherer. Foto: VFD Hamburg/Schleswig-Holstein



Verbessert die Trittsicherheit, sorgt für mehr Vertrauen zwischen Pferd und Reiter und stärkt den Mut des Pferdes: Reiten durch eine Furt.

### Grundregeln fürs Training

- ▶ Kein Kaltstart: Um Verletzungen zu vermeiden und den Körper auf nachfolgende Belastungen vorzubereiten, stets aufwärmen und Mensch und Pferd mit mindestens zehn Minuten lockerem Schritt warm machen, vor allem im Winter, bei älteren Pferden auch bis zu 30 Minuten.
- ▶ Das Atmen nicht vergessen, erst recht bei Anstrengung.
- ▶ Alle Übungen Volten, Kreise, Seitengänge – immer zu beiden Seiten hin trainieren
- Um muskulären Dysbalancen vorzubeugen, zum Hauptmuskel (Agonist) ebenfalls den dazugehörigen Gegenspieler (Antagonist) trainieren.
- ▶ Regelmäßig Entspannungsphasen für das Pferd am hingegebenen Zügel einbauen und sich selbst als Reiter auch diese Erholungspausen gönnen.
- Nicht ruckartig bewegen, sondern alle Bewegungen fließend ausführen.

- Nach versammelnden Übungen folgen auch im Gelände lösende, entspannende Übungen.
- Intervalltraining ist zum Aufbau der Kondition besser als sehr lange Tempoeinheiten
- Je steiler der Hang, umso wichtiger ist das Einhalten der Falllinie: senkrecht zum Hang bleiben!
- ▶ Einen sinnvoll aufbauenden Plan erstellen, mit leichten Übungen beginnen und dann zu schwierigeren steigern (Genaueres zum Aufbau sinnvollen Trainings fürs Pferd: siehe Seite 12ff.).
- Immer wieder einmal professionelle Hilfe holen, um die Übungen korrekt auszuführen und das Einschleichen von Fehlern zu bemerken

Hier einige kreative Trainingsideen, wie sich auch im Gelände ein Dressurtraining gestalten lässt, Spaß und Abwechslung inklusive.

### Schrittarbeit ist ideal

Die so wertvolle Schrittarbeit kann unterwegs richtig zum Zuge kommen. Steigungen möglichst langsam hinauf und hinab in der Falllinie reiten, das stärkt enorm die Hinterhand.

Das Pferd sollte in gleichmäßigem Viertakt im schwungvollen Schritt laufen. Der Reiter erreicht dies, wenn er locker im Becken mitschwingt und eine nachgebende Zügelverbindung mit vorgebender Hand behält.

Nicht gut ist es, wenn das Pferd spannig übereilt oder sogar im Pass läuft. Hier ist die Ursache meist ein übermotivierter Reiter, der mit dem Becken zu stark in die Pferdebewegung schwingt bei gleichzeitiger starker Zügelanlehnung und so den Sattel bei jedem Schritt an die Pferdschulter schiebt. Das Pferd bekommt dadurch schmerzhafte Druckpunkte und verspannt sich.

### Punkte für mehr Klarheit

Naturformationen lassen sich nutzen, um gezielte Übungen zu machen – bis zur nächsten Wiesenkante traben, dann den Berg hinaufgaloppieren, oben zum Stehen kommen, danach um die Bäume im Slalom weiter. Ein klarer Fokus kann Pferden sehr helfen.

Gut ist es, sich rechtzeitig die nächste Übung zu überlegen und das Pferd darauf vorzubereiten, indem der Reiter sich aufrichtet, eine Grundspannung herstellt, entsprechend der Übung die Zügel weich aufnimmt und danach die entsprechenden Hilfen für die Übung gibt.

Zu vermeiden sind zu schnelle Abfolgen von Übungen. Zwischen jeder Lektion sollte eine deutliche Pause sein, zum Beispiel beim Anhalten erst wieder anreiten oder rückwärts richten, wenn das Pferd wirklich einige Sekunden geschlossen still gestanden hat

### Hänge und Anhöhen

Beim Galopp einen Hügel hinauf lässt sich die Versammlung wunderbar trainieren. Das Pferd muss über den Rücken laufen. Oben angekommen wird durchpariert und am langen Zügel im Schritt Pause gemacht bis zum nächsten Berg.

Gut: Das Pferd durch Galopphilfen angaloppieren und durch ein deutliches Zügelnachgeben motivieren sich abzustrecken – es zeigt dies durch eine vorwärts-abwärts gerichtete Kopfhaltung – bis hin zu einer sehr langen Zügelverbindung. Der Reiter gibt durch ein leichtes Vorbeugen des Oberkörpers und einen entlastenden Sitz den Rücken des Pferdes frei.

Im optimalen Fall kann der Reiter nur durch ein Wiederaufrichten und stärkeres Einsitzen mit minimalster Zügelhilfe das Pferd rechtzeitig vor der Hügelspitze durchparieren. Abwärts bitte immer darauf achten, dass das Pferd nicht auf die Vorhand fällt, indem der Reiter das Pferd mit treibenden Hilfen und leichten Aufwärtsparaden dazu animiert, mit der Hinterhand gut unter zu treten.

Grundsätzlich sollte nicht über den Scheitelpunkt hinaus galoppiert werden, wenn es auf den anderen Seite wieder abwärts geht. Die Gefahr, dass das Pferd bergab auf die Vorhand fällt und den Rücken wegdrückt, ist sehr groß und der gute Trainingseffekt geht verloren.

#### Die Kondition des Pferdes verbessern

Draußen ist vieles leichter: Da Pferde im Gelände deutlich mehr Energie haben, lassen sich lange Trab- oder Galopppassagen oder auch Galoppwechsel deutlich leichter reiten. Wo in der Bahn mit der Langeweile schnell die Langsamkeit kommt und jegliche Energie fehlt, reicht im Gelände oft ein spritziger Galopp den Hang hoch und schon habe ich wieder ein motiviertes. konzentriertes Pferd unter mir.

Bauch- und Kruppenmuskeln werden durch lange Galoppaden wie nebenbei ordentlich trainiert.

Gut ist es, die Kondition mit einem Intervalltraining zu steigern. Bei einem normal gerittenen Pferd, das dreibis viermal die Woche in Bahn und Gelände geht, kann man mit Schritt-Trab-Reprisen von drei Minuten im Wechsel jeweils dreimal beginnen, insgesamt also 18 Minuten; dann eine zehnminütige Schrittpause einlegen. Nun den Galopp mit einbauen, also Schritt, Trab und Galopp jeweils etwa zwei Minuten auch dreimal.

Je nach Leistungsstand des Pferdes dann wochenweise steigern. Eine Kontrolle der Puls- und Atemwerte ist unabdingbar!

Ein gut trainiertes Pferd kann durchaus auch einmal eine halbe Stunde auf gutem, ebenem Boden galoppieren.

## Richtig bergauf und bergab reiten

An Abhängen geht es ordentlich zur Sache. Bergauf und bergab müssen Hinterhand- und Bauchmuskeln vermehrt arbeiten (mehr hierzu siehe Seite 18).

Der Reiter muss wissen, was er tut. Vorsichtig besonders beim Abwärtsreiten! Betont langsam beginnen, damit das Pferd nicht den Rücken wegdrückt und auf die Vorhand fällt.

Das Pferd darf bei rundem Rücken am lockeren Zügel gerne fleißig in jeder Gangart den Hang hinauftreten. Um eine Steigung zu überwinden, nehmen Pferde ganz automatisch Kopf und Hals eher nach unten. Dabei begeben sie sich von selbst in die erwünschte Dehnungshaltung und werden lockerer.

Der Reiter sollte beim Bergaufreiten den Oberkörper nach vorne verlagern, um das Pferd im Rücken zu entlasten. Wie stark, hängt ganz vom Grad der Steigung ab: je steiler der Berg, umso mehr Gewicht nach vorne. Auf jeden Fall dürfen die Zügel nicht zu kurz gefasst werden, damit sich das Pferd in die erwünschte Dehnungsposition begeben kann.

Beim Bergabreiten sind ausreichend lange Zügel sehr wichtig, damit sich das Pferd gut ausbalancieren kann. Nur so hat das Pferd die Möglichkeit, ungestört mit seinem Hals im Takt der Schritte nach rechts und links zu pendeln.

Wichtig ist, durch ein beidseitiges Schenkelanlegen und möglichst mittiges Sitzen im Schwerpunkt des Pferdes darauf zu achten, dass das Pferd in der Falllinie läuft. Das ist umso wichtiger, je steiler der Abwärtshang ist, damit das Pferd nicht ins Straucheln oder Rutschen gerät.

Da das Bergabreiten für die Pferde deutlich schwieriger ist, entstehen auch hierbei die meisten Fehler. Oft werden die Pferde zu schnell und rennen los, was ein Zeichen von Unsicherheit, oft auch beim Reiter, ist. Wird das Pferd zu schnell, ist der häufigste Fehler des Reiters, die Zügel zu stark aufzunehmen.

Das Pferd stützt sich dadurch nur noch mehr auf der Vorhand ab, versucht den Kopf hochzureißen und rennt mit blockierten und stockenden Bewegungen weiter. Die Balance ist dann natürlich dahin und auch die Unfallgefahr steigt wegen der fehlenden Koordination erheblich. Besser ist es, in solchen Situationen seinen Schwerpunkt oder die Position des Oberkörpers zu verändern.



Hänge trainieren Koordination, Balance und Kraft. Kleine Steigungen, auf denen das Reiten erlaubt ist, lassen sich zumeist auch im Flachland finden.

Foto: Landwehr



Solche Stämmchen können Pferde im Schritt übersteigen. Ein Besuch im Trailpark ist spannend. Foto: VFD NRW

Folgende Übung kann sehr hilfreich sein: Sobald das Pferd schon im Schritt zu schnell wird oder droht anzutraben, hilft es, zum Halten durchzuparieren. Das Pferd muss dabei zwangsläufig das Gewicht auf die Hinterhand verlagern.

Wenn das nicht gut geht, hilft es, das Pferd lieber zunächst an der Hand bergab zu führen und das Haltekommando vom Boden aus zu üben. Sobald das Pferd verstanden hat, wie es sein Eigengewicht und das des Reiters ausbalancieren kann, wird es deutlich gesetzter und entspannter bergab laufen.

Manchmal verweigert das Pferd auch überhaupt, einen Hang hinunter zu laufen. Die Ursache ist meist die gleiche wie bei Pferden, die losrennen: Es hat Angst vor dem Bergablaufen, weil es nicht weiß, wie es sich ausbalancieren und koordinieren kann.

Hier hilft, das Vertrauensverhältnis zwischen Pferd und Reiter zu stärken, indem man mit leichten Hügeln anfängt und das Gefälle langsam steigert. Hilfreich ist

es, zunächst gemeinsam mit einem zweiten erfahrenen Pferd, das vorneweg geht, in schwierigeres Gelände zu gehen.

### Schlüsselübung Schulterherein

Ein wunderschönes Schulterherein lässt sich tatsächlich auch gut an den für Pferden gruseligen Gegenständen vorbeireiten, gerne auch im Trab. Ein Fallen auf die innere Schulter lässt sich so garantiert vermeiden.

Sobald sich das Pferd zu etwas Gruseligem am Wegesrand hohl macht, gleich versuchen, daraus in ein Schulterherein zu reiten und das Pferd in die "Gruselrichtung", welche dann die innere Seite ist, zu stellen. Der äußere Zügel erhält die Anlehnung und kann beim Fallen auf die äußere Schulter auch ruhig an den Hals angelegt werden. Er begrenzt damit die Schulter, während er gleichzeitig eine Stellung des Kopfes nach innen ermöglicht.

Der innere Schenkel ist für die Biegung zuständig und treibt, während der äußere anliegt und versucht, den



Ebener Boden ist wichtig, will man das Schulterherein entwickeln und üben. Foto: Fersing

Körper zu begrenzen, um so zu verhindern, dass das äußere Hinterbein nach außen ausbricht.

Wenn sich das Pferd korrekt biegt, wird man automatisch nach innen gesetzt. Der Reiter kann dies unterstützen, indem er mit der Hüfte in die Bewegungsrichtung sitzt. Dabei nicht vergessen, dass auch hier das Becken des Reiters mit der Bewegung des Pferdes mitschwingen muss.

Kontraproduktiv ist es. wenn das Pferd sich verwirft und auf die äußere Schulter fällt. Dem kann der Reiter entgegen wirken, indem er mit dem inneren Zügel die Stellung vorgibt und mit dem äußeren Zügel die Anlehnung hält. Sobald das Pferd auf die äußere Schulter fällt, ist ein immer wiederholtes Nachgeben des inneren Zügels in Verbindung mit einem Anlegen des begrenzenden äußeren Schenkels entscheidend.

Biegt sich das Pferd zu stark, ist vermutlich der Gegenstand zu gruselig; dann sollte man das Schulterherein besser am anderen Ort erneut versuchen.

Da das Schulterherein die Schlüsselübung schlechthin ist, sollten die korrekten Hilfen hierfür unbedingt im Dressurunterricht geübt werden – das geht selbstverständlich auch mit einem Reitlehrer im Gelände!

### Stämmchencavaletti und Stangenmikado

Äste, die auf dem Weg herumliegen, sind ein hervorragender Stangenersatz und wesentlich abwechslungsreicher als in der Bahn. Da diese nie in einer vorgegebenen Reihe liegen, regt es sehr die Konzentrationsfähigkeit der Pferde an.

Bei einzeln liegenden dicken Ästen und Bäumen ist unbedingt auf die Formation zu achten, vor allem, wenn es mehrere hintereinander sind. Der Trainingsstand des Pferdes muss berücksichtigt und mit kurzen Einheiten begonnen werden.

Eine schöne Übung ist es, auch einmal mittig über einem Baum einige Sekunden stehen zu bleiben, ehe das Pferd mit der Hinterhand darüber tritt. Das schult die Konzentration des Pferdes auf den Reiter.

Ein Pferd kann über einen Baum bis zur Höhe der Vorderfußwurzelgelenke im Schritt gehen, wenn es noch nicht alt ist und keine körperlichen Probleme hat.

Nicht gut: Das Pferd bitte nicht übereilt über die Astformationen treiben, es muss genug Zeit haben, sich zu überlegen, wie es treten kann. Dabei nicht in zu starker Versammlung reiten und unbedingt die Zügel in nur leichter Anlehnung haben, damit es sich mit Hals und Kopf gut ausbalancieren kann.

### Sprünge über Naturhindernisse

Kleinere Bäume und Gräben lassen sich hervorragend als Sprungübung nehmen. Unbedingt langsam anreiten, wenn man das Hindernis nicht kennt, oder es vorher ansehen. Über dem Sprung dem Pferd die Zügel vorgeben und in den Entlastungssitz gehen, damit sich das Pferd lang machen und rund über den Rücken springen kann.

Nicht gut ist es, unübersichtliche Geländeformationen in zu hohem Tempo zu reiten. Das Pferd versucht, dem gerecht zu werden, aber verspannt sich. Kennt das Pferd noch keine Sprünge, unbedingt nur Hindernisse mit einem einzelnen Sprung wählen. Das Pferd muss erst lernen, Abstände selbst einzuschätzen. Tut sich das Pferd im Gelände schwer oder regt sich sehr auf, sollte man eventuell in der Bahn zunächst mit Stangen, Cavaletti und Sprüngen üben.

### Übungen für mehr Mut

Wo immer es geht, die Gelegenheit nutzen, um den Mut und das Selbstbewusstsein der Pferde im Gelände zu schulen. Das heißt konkret: Keinen Bogen machen um Ungeheuer wie Regenschirme, Radfahrer, bellende Hunde, Landmaschinen oder fliegende Drohnen, sondern sich vorsichtig, soweit das Pferd es zulässt, den Angstmachern nähern oder diese auf sich zukommen lassen.

Gut ist, dem Pferd Zeit zu lassen, sich das Ungeheuer in Ruhe anzusehen. Beruhigend Zuspruch leisten, wenn schon ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Reiter und Pferd vorliegt, oder eventuell absteigen und führen; viele Reiter fühlen sich am Boden in Stress-

situationen sicherer und strahlen dann mehr Ruhe aus. Unbedingt nach der Bewältigung positiv verstärken, also loben.

Bei erkennbaren Begegnungen mit Trecker, Drohnen, Eisenbahn oder derlei sollte man nicht das Pferd zusammenstellen und in Spannung halten. Damit signalisiert der Reiter dem Pferd, dass etwas Gruseliges kommt.

Lieber versuchen, zwar in verstärkter Aufmerksamkeit zu reiten, jedoch selbst völlig entspannt bleiben nach dem Motto: je entspannter der Reiter, umso entspannter das Pferd.

#### Anlässe für Schenkelweichen

Um Pfützen herum lässt es sich wunderbar im Schenkelweichen von einer Seite des Weges zur anderen üben.

Soll das Pferd dem linken Schenkel weichen, wird es nach links gestellt. Der linke Schenkel treibt das Pferd nach rechts und der rechte Zügel fängt die Vorwärtsbewegung ab. Der linke Zügel erhält die Stellung und der rechte Schenkel liegt verwahrend hinter dem Gurt und verhindert so, dass das

Pferd über die rechte Schulter ausweicht.

Richtig ist es, wenn das Pferd nicht viel an Vorwärtsbewegung verliert und mit leichter Innenstellung dem inneren Schenkel weicht.

Rennt es dagegen nur nach vorne weg, statt seitwärts zu treten, hat es noch nicht gelernt, dem Schenkel zu weichen und den äußeren Zügel als Eingrenzung zur Vorwärtsbewegung und Begrenzung der äußeren Schulter zu akzeptieren. In diesem Fall mit dem inneren Schenkel etwas deutlicher klopfen.

Tritt das Pferd auch nur einen oder zwei Tritte seitwärts, sollte es überschwänglich gelobt werden. So versteht das Pferd recht schnell, dass es etwas Richtiges gemacht hat, und das Prinzip "seitwärts" wird ihm schnell klar.

Das Pferd nicht zu sehr biegen, sonst geht die Vorwärtsbewegung verloren. Der äußere Zügel darf nicht zu lang sein, auch hier verliert sich das Pferd zu sehr ins Seitwärts. Nicht zur Seite neigen oder im Oberkörper verbiegen, sonst wird es zu sehr aus der Balance gebracht.



In der Regel macht es auch den Pferden Spaß, im Gelände über kleine Sprünge zu setzen. Foto: VFD Saar



Der eine hat Angst vor Treckern, der andere vor Holzbrücken. Mut wird belohnt! Foto: VFD NRW

Lieber versuchen, gerade und senkrecht zu bleiben und das Gewicht zu verlagern, indem man den in der Bewegungsrichtung befindlichen Gesäßknochen etwas stärker belastet und dadurch deutlicher fühlt. Oft fehlt genügend Beckenrotation

Die Gewichtshilfen sind zusammen mit der Beckenposition die Basis der Seitengänge und Wendungen. Gewichtshilfen sind primärer als Schenkelhilfen, ihre Wirkung ist direkter und Pferde verstehen sie intuitiv. Durch diese weiß das Pferd, was der Reiter reiten möchte. Schenkel- und Zügelhilfen sind dagegen sozusagen das Nebensächliche, das die Details regelt.

Bevor das Pferd anfängt sich zu wehren, lieber abbrechen und dann noch einmal ansetzen.

### Rückwärts und seitwärts klettern

Für schon Fortgeschrittene bieten sich Hügel, Wälle oder Berge an. Sie sind besonders effektiv für einen gesunden, starken Pferderücken. Werden diese auch noch in Seitengängen oder rückwärts hinaufgeritten, aktiviert das die Tiefenmuskulatur und schult das Pferd zudem noch hervorragend in der Körperwahrnehmung. Dies verbessert enorm die Balance, was für das Pferd eine Grundvoraussetzung ist, um sich gesund zu bewegen.

Sobald das Pferd in der Lage ist, problemlos eine längere Strecke bergauf und bergab in guter eigener Balance zu gehen, können diese Übungen als Steigerung geritten werden.

Solche Übungen können jedoch nur mit bereits entsprechend trainierten



Die Königsdisziplin ist es, mit offenen Augen und Freude durchs Gelände zu reiten und jede Chance zum Lernen oder Trainieren zu nutzen.

Foto: von Gersdorff

Pferden durchgeführt werden. Wenn das Pferd beim Rückwärtsrichten den Kopf hochnimmt und den Rücken wegdrückt oder beim Seitengang anfängt zu straucheln, sollten diese Übungen noch nicht durchgeführt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass die falschen Muskelgruppen trainiert werden. Das Pferd beginnt, sich zu verspannen und dem Reiter wegen Überforderung zu misstrauen.

### Dem Stress den Rücken kehren

Ab und zu auf einem Ausritt entspannt nur im Schritt abzubummeln ist ein hervorragender Gegenpol zu den sonst vielleicht eher anspruchsvollen Geländeritten. Abwechslung ist das A und

Die Königsdisziplin ist es, alles miteinander zu vereinen. Im Gelände mit offenen Augen durch die Gegend reiten und in den Naturformationen überall Aufgaben entdecken, miteinander verbinden und diese spielerisch meistern. Das Ganze

darf man aber nie zu verbissen sehen und nicht den Spaß und die Leichtigkeit verlieren.

### Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

Das Pferd lernt bei diesen Geländeübungen, sich in jeglicher Situation auf den Reiter zu konzentrieren. So wird nicht selten aus einem Angsthasen ein entspannter Teamplayer, aus einem phlegmatischen Pferd ein wacher Geist. Reiter und Pferd wachsen bei der Bewältigung von Ungeheuerlichem im Gelände immer mehr zusammen und das Ergebnis ist ein selbstständiges und selbstbewusstes Pferd.

Die beste Voraussetzung für innere Zufriedenheit ist, sich mit kleinen Fortschritten zufrieden zu geben und sich seine Schwächen einzugestehen. Der Reiter wird umso besser, je realistischer er sich selbst einschätzt und wenn er seine Ziele nicht zu hoch steckt. Im Zweifelsfall führt eine Selbstüberschätzung nicht nur zu Arroganz,

sondern kann für Tier und Mensch sehr gefährlich werden

Gutes Geländereiten ist an keine Reitweise gebunden. Reines Geländereiten kann ein komplett gut ausgebildetes, korrektes, konditionell und psychisch stabiles Pferd hervorbringen – es kommt immer darauf an, wie man reitet.

Die Fähigkeiten des Reiters sind das Entscheidende und gutes Reiten ist zwingende Voraussetzung für langfristig gesunde Reitpferde. Wer ist unsicher ist, was das eigene Pferd gerade benötigt und wie sich ein sinnvoller Trainingsplan für das Pferd und die Situation erstellen lässt (siehe hierzu auch Seite 12ff.), sollte sich möglichst bald Hilfe von einem Trainer oder Reitlehrer holen, der auch immer wieder die richtige Ausführung der Lektionen überprüft und korrigiert.

Qualifizierte VFD-Übungsleiter gibt es überall in Deutschland. Eine Liste findet sich auf www.VFDnet.de unter "Ausbildung".