

I nhaltsverzeichnis



Vorwort	7
Die Bindung zum Pferd verbessern	
Mehr Fleiß bei der Arbeit führt zu größerem Erfolg!	12
Die Zielstrebigkeit	14
Die Faulheit	18
Sogar der Irrtum bringt Fortschritt!	19
Glück und Zufall existieren nicht!	20
Ohne Angst und ohne Vorwurf	22
Sich in ein Pferd hineinversetzen	28
100 Prozent Aufmerksamkeit und 0 Prozent Vorurteile	32
Körperliche Verfassung ... sonst nichts!	40
Wir halten es leicht verständlich!	49
Die Arbeit an der Longe	50
Ohne Hilfszügel geht es auch!	54
Sich mit seinen Mitteln begnügen	60
Mein Sitz ... mein Pferd ... meine Einwirkung!	62
Der seitlich abgewendete Blick	68
Energien freisetzen!	74
Die vier Hufe am Boden!	82
Kadenz ohne Dekadenz!	86
Halten Sie den Kopf aus dem Wasser!	90



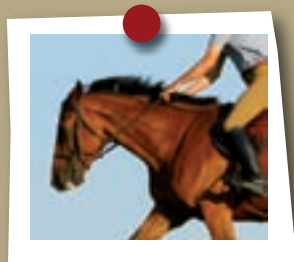
Arbeit an den Hindernissen

Anreiten, ohne zu stören	94
Aufmerksames Weiterreiten nach der Landephase	106
Der Steilsprung führt zum Energieverlust!	114
Der Oxer lässt einen ruhig werden ...	120
Der Wassergraben, ein großer Galoppsprung	126
Naturhindernisse	131
Die Triplebarre zur weiteren Ausbildung	132
Die Kombinationen, nicht übermäßig das Tempo erhöhen	134



Training am Sprung

Ruhig und gleichmäßig bei präziser Einwirkung	138
Drei Hindernisse sind das Maximum!	147
Springen Sie gerade!	148
Wie schaffe ich Vertrauen am Hindernis?	152
Vertrauen am Steilsprung	154
Vertrauen am Oxer	155
Vertrauen in Kombinationen	156



Beispiel eines Trainingsplanes

159

Gymnastik für den Reiter

173

Einige Gymnastikübungen für die reiterliche Fitness	174
---	-----

Spielsteine von Galet

182

Einige Trainingsbilder im Gelände ...



Die Hände des Reiters werden aufrecht beiderseits des Halses vor dem Widerrist getragen. Durch einen festen Knieschluss sitzt der Reiter ausbalanciert im Sattel. Bei beständiger Anlehnung soll die Stirn-Nasenlinie des Pferdes weit vor der Senkrechten sein. Das Pferd erreicht höchstmöglichen Bodengewinn durch eine engagierte Hinterhand bei entsprechender Rahmerweiterung.

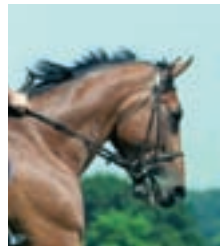
Im Gelände lasse ich mein Pferd in einem Tempo von 500 bis 600 Meter pro Minute galoppieren. Das Pferd geht im Renngalopp und setzt dafür die Schubkraft des gesamten Körpers ein. Auf dem Foto ist gut zu erkennen, dass das Pferd mit viel Raumgriff geht. Der rechte Vorderhuf ist weit nach vorne ausgestreckt.

Dieser Renngalopp ist auf einem Viereck oder in einer Halle nicht möglich.





Das vorwärtsgaloppierende Pferd, das den Reiter im leichten Sitz mit einer veränderten Schwerpunktlage trägt, benötigt den Hals als Balancierstange.



Aufrichtung



Dehnung



Das Training auf unterschiedlichen Böden im Gelände begünstigt die Dehnung und den Muskelaufbau des Rückens.



Der Reiter sollte seinen Trainingsplan gemäß dem zukünftigen Einsatz seines Pferdes aufbauen. Dieser Schritt ist sehr wichtig. **Ein Pferd, das in guter physikalischer Verfassung ist, ist für Krankheiten und Lahmheiten weniger anfällig und erholt sich auch schneller bei starker Beanspruchung.** Wenn ein Pferd im Rahmen seines physikalischen und geistigen Potenzials beansprucht wird, ist es bereit, Leistung zu zeigen, und behält auch anstrengende Arbeit in guter Erinnerung. Es wird schneller dazulernen, wenn es nicht durch Müdigkeit oder Muskelschmerzen beeinträchtigt ist.

Meine Erfahrung ist, dass Pferde nicht genügend konditionell trainiert sind und zu wenig vielseitige und fundierte Grundausbildung für die erfolgreiche Teilnahme an einem Wettbewerb erhalten haben. Kein Mensch würde auf die Idee kommen, einen Marathon zu laufen, ohne vorher genügend trainiert zu

haben. Viele Pferde haben Schmerzen beim Springen, da sie nicht genügend trainiert wurden. **Ein Pferd sollte mindestens eine Stunde am Tag in allen drei Grundgangarten gearbeitet werden. Das ist das Minimum!** Es ist die Aufgabe des Reiters, den passenden Trainingsplan zu erstellen. An bestimmten Tagen kann ein Pferd müde sein. Sollte das die Ausnahme sein, dann gehen Sie bitte darauf ein. Verlegen Sie die längere Trainingseinheit auf den nächsten Tag. Ein Pferd muss nicht jeden Tag aufs Äußerste beansprucht werden. Setzen Sie lieber Ihren gesunden Menschenverstand ein und arbeiten Sie regelmäßig und dosiert, desto mehr wird Ihr Pferd in Form kommen. Neben der täglichen Arbeit von einer Stunde gehen meine Pferde noch auf das Paddock. Selbst bei Turnieren versuche ich ihnen den Aufenthalt in einem Paddock zu ermöglichen.

In der orientalischen Philosophie ist das Mantra als ein Hilfsmittel definiert, „das den Geist schützt“. In der durch die spirituelle Praxis herbeigeführten Umwandlung von Körper, Rede, Geist ist das Mantra der Rede zugeordnet und seine Aufgabe liegt in der Sublimierung der Schwingungen, die im Akt des Sprechens freigesetzt werden.

Mein Sitz ... mein Pferd ... meine Einwirkung!

Die eigene Gedankenkontrolle ist die beste Vorbereitung des Reiters. Wenn Sie sich häufiger von negativen Gedanken vereinnahmen lassen, **versuchen Sie Ihren Geist mit einem Satz abzulenken und durch das Wiederholen dieses Satzes Ihre geistigen Störungen zu bekämpfen.**

Ich persönlich wende immer folgenden Satz an: „Mein Sitz ... mein Pferd ... meine Einwirkung“. **Das ist für mich wie eine Checkliste mit den drei wichtigsten Kriterien, wenn ich auf mein Pferd steige.** An diesen drei Punkten muss ich bei jedem Training arbeiten. Es ist in meinem Interesse, früh die Quelle meiner Probleme zu erkennen.

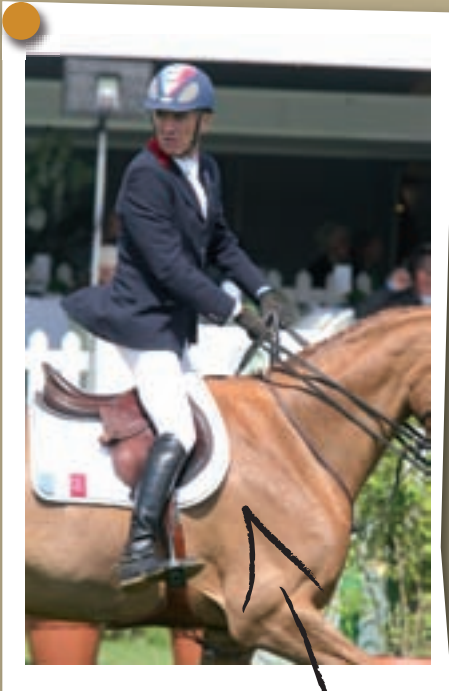
Stellen Sie sich vor, Sie reiten auf einem Vorbereitungsplatz für eine Prüfung ab. Einige Zuschauer stehen am Abreiteplatz und schauen Ihnen zu. Bei dem Versuch, Ihr Pferd zu lösen,

finden Sie eine Person unter den Zuschauern, die Sie sehr beschäftigt. Dabei schießen Ihnen viele Gedanken in den Kopf wie: „Was macht diese Person da? Sie wird mich als schlecht empfinden! Sie wird mein Pferd so ... oder so ... sehen, wenn ich im Parcours versage.“ Zwanzig Minuten später sind Sie immer noch in Gedanken versunken und konzentrieren sich nicht auf die Vorbereitung Ihrer Prüfung.

Nun verändern Sie Ihr Vorhaben auf dem Vorbereitungsplatz und konzentrieren sich auf ein einziges Ziel. Sie behalten Ihre Gedanken jetzt beieinander und konzentrieren sich auf Ihre Schlüsselkriterien: „Mein Sitz, mein Pferd, meine Einwirkung.“

Stellen Sie sich den Unterschied in der Vorbereitungsphase vor!

Mein Sitz ...



mein Pferd ...



meine Einwirkung ...

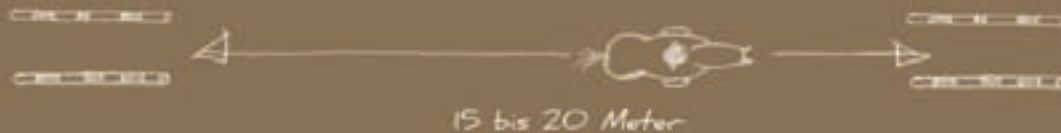


Bleiben Sie im Oberkörper gerade

Der Reiter verlagert sein gesamtes Gewicht auf Oberschenkel, Knie und Absatz. Das Gesäß ist über dem Sattel, da er sich so den wechselnden Situationen der Schwerpunktverlagerung und des Tempos anpassen kann. Die Unterschenkel liegen an Gurt und halten mit der flachen Wade Kontakt zum Pferdeleib. Die Hände werden beiderseits des Halses vor dem Widerrist getragen. Das Zügelmaß muss dem Vorneigen des Oberkörpers entsprechen.

Die Energie auf den vier Hufen

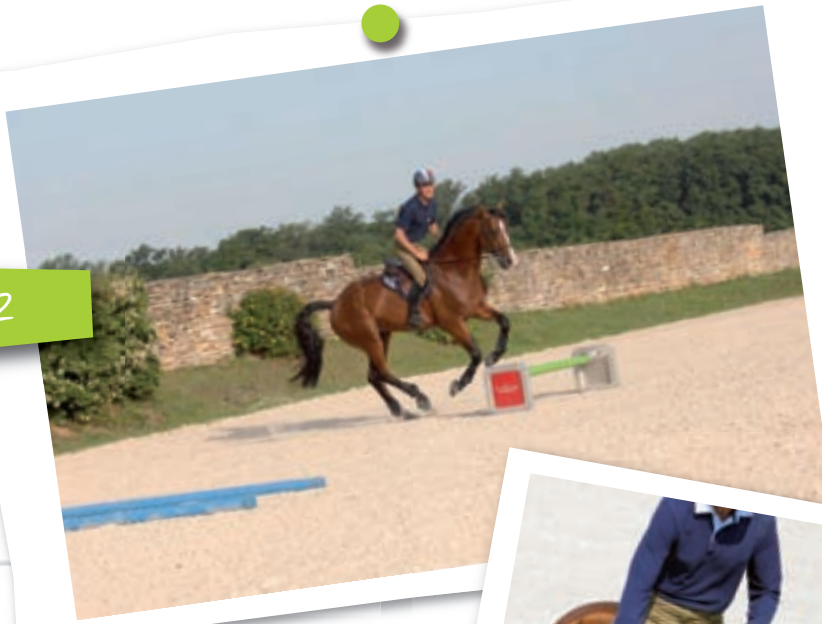
Übung 1



Zwei parallele Stangen am Boden als Durchgang ermöglichen die Überprüfung, dass die Energie auf den vier Hufen gut verteilt ist. Die gerade Linie sollte genau beachtet werden. Diese Übung erscheint sehr einfach, verlangt dem Reiter aber große Konzentration ab. Der Reiter sollte das Gefühl der vier Hufe zwischen den ersten beiden Stangen bis zum nächsten Durchgang der folgenden zwei Stangen im Kopf behalten.



Übung 2



Bleiben Sie mit der äußeren Hand bei Wendungen immer verwahrt dran.

Wenn die Übung auf gerader Linie in guter Haltung funktioniert, dann arbeiten Sie Ihr Pferd auf gebogenen Linien. **Ich frage meine Reitschüler häufig, ob sie sich vorstellen könnten, auf einer vereisten Fläche zu wenden.** Im Allgemeinen reagiert der eigene Körper

instinktiv und konzentriert sich auf die Balance der vier Hufe des Pferdes. Je mehr Aufmerksamkeit der Reiter der vereisten Stelle zukommen lässt, umso ausbalancierter geht das Pferd die Wendung. Der Reiter muss auch sehr vorsichtig mit der äußeren Hand umgehen.

Er gibt so viel nach, wie es die Stellung und/oder Biegung des Pferdes nach innen erfordern, verhindert eine zu starke Halsabstellung und begrenzt die Schulter. Wenn die äußere Hand blockiert, stockt das Pferd und verliert an Bewegungsfluss in der Wendung.



A nreiten, ohne zu stören

Im alltäglichen Leben ist es leicht, sich ruhig und sicher zu fühlen, solange die Gewohnheiten und der tägliche Trott beibehalten werden. Das Ritual des gleichen Ablaufs schafft Sicherheit im Gegensatz zu einem bewegten Leben mit Sorgen und existenziellen Nöten.

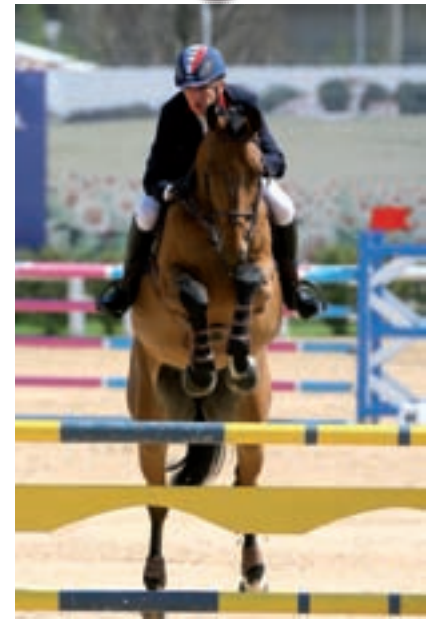
Wenn Sie Ihr Pferd auf dem Reitplatz immer nach dem gleichen Schema arbeiten, ohne besondere Zielsetzung, ohne besondere Schwerpunkte, keine Schwierigkeit austesten, dann wird der Verlauf wie erwartet ausfallen und der Reiter kann sich entspannen.

Was ist, wenn Sie vom Alltäglichen abweichen und die alten Gewohnheiten missachten? Dann besteht die Gefahr, dass

Ihre Emotionen sichtbar werden und Ihre Ausgeglichenheit unterbrochen wird. Ein Hindernis anreiten, das Einreiten in den Parcours, ein Stechen, eine Prüfung oder nur eine einfache Verstimmung ... Es gibt so viele Situationen, die zu einer geistigen und physikalischen Aufregung führen könnten.

Genügend theoretische Grundkenntnisse werden beim Springen gelehrt und gelernt, aber über die mentale Haltung des Reiters wird sich dagegen kaum Gedanken gemacht.

Es gibt einen Schlüssel, wie man seine Gedanken und Emotionen angesichts einer sogenannten Risikosituation beherrschen könnte.



Ich stelle mir vor, dass das Hindernis zu mir kommt. Diese Vorstellung ermöglicht mir eine neutrale physikalische und geistige Haltung. Es liegt dann an mir, aus der Ruhe heraus einzuwirken und das Tempo zu bestimmen.



Die Kombinationen, nicht übermäßig das Tempo erhöhen

Kombinationen **erfordern aufgrund der schnellen Folge der Hindernisse ein erhöhtes Konzentrations-, Reaktions- und Beurteilungsvermögen vom Reiter und eine angepasste Reittechnik bei jeder Etappe.**

Die kleinste Unsicherheit kann zu Problemen beim Einsprung führen, wodurch dem Pferd dann die nötige Energie bzw. der Schwung genommen und die Distanz zum Folgehindernis gestört wird. Nehmen Sie sich Zeit für diese Aufgabe!

Auch reaktionsschnelle Pferde können sich bei überstürztem Anreiten bzw. bei schlechter Anreitetechnik innerhalb einer Kombination nur in begrenztem Maße helfen. Das richtige Anreiten des ersten Hindernisses einer Kombination

ist noch wichtiger als bei einem Einzelhindernis. Tempo, Schwung und Absprungdistanz müssen so gewählt werden, dass auch die Absprungdistanz zum nachfolgenden Hindernis passend bleibt.

Bei Kombinationen sind Balance, geschmeidiges Mitgehen in die Bewegung über dem Sprung, gerades Landen, Weiterreiten nach dem Landen und die Fortsetzung des gewählten Weges innerhalb der Kombination wichtig, Schwankungen vom Idealweg nach rechts oder links führen zu einer veränderten Wirkungsweise der vorgegebenen Abstände und verhindern ein mittiges Überwinden der Hindernisse. Dem Pferd werden bei dieser Aufgabe viel Vertrauen und Energie abverlangt.

Zweifache Kombination: Steilsprung-Oxer

An einfachsten ist es, mit der Kombination Steilsprung-Oxer mit passender Distanz zu beginnen. Ich baue häufig ein weiteres Hindernis fünf bis sechs Galoppsprünge von der Kombination entfernt auf.
Das zwingt den Reiter, seinen korrekten Sitz (Schwerpunktverlagerung) zu beachten und das Pferd nach der Kombination energisch weiterzureiten.



Distanz: 6,80 m bis 7,30 m
Höhe bis 1,20 m



Distanz: 6,80 m bis 7,30 m
Höhe bis 1,20 m

Zweifache Kombination: Oxer-Steilsprung

Reiten Sie im richtigen Grundtempo auf das erste Hindernis zu. Wählen Sie die Absprungdistanz beim ersten Hindernis so, dass sie zum nachfolgenden Hindernis passend bleibt. Bleiben Sie selbst in der Balance und gehen Sie geschmeidig in die Bewegung über dem Sprung mit. Gewähren Sie Ihrem Pferd einen harmonischen Bewegungsfluss.