



1. Einleitung	6
2. Theoretische Grundlagen	8
Psychologie, Anatomie, Körpersprache Bewegungsgefühl	
3. Wissen erwerben Sehen lernen	21
Die Wirkung der eigenen Körpersprache testen	
Erste praktische Übungen	30
Bodenarbeit	
4. Auf dem Pferd	37
Ein geschlossenes System in Bewegung Das gemeinsame Gleichgewicht	
5. Die Kommunikation mit dem Pferd	71
Logisch denken und überlegt handeln	
6. Die Fähigkeiten des Reiters	93
Ein Überblick	



3. Wissen erwerben, Sehen lernen, die Wirkung der eigenen Körpersprache testen

Die Anatomie des Pferdes kennen lernen

Die Schwachstellen des Reitpferdes

Das Pferd ist von Natur aus nicht mit einer besonders tragfähigen »Rückenkonstruktion« ausgestattet. Die Wirbelsäule des Pferdes hängt mehr oder weniger frei – nur durch Muskeln und Bänder gestützt – zwischen dem Widerrist und der Hüfte. Auf diese »hängende Brücke« aus einzelnen Wirbeln wirken Sie nun mit Ihrem Gewicht senkrecht von oben ein, wenn Sie auf dem Pferd sitzen. Je weniger Stütz Muskulatur das Pferd aufgebaut hat, desto eher hängt sein Rücken nun unter der zusätzlichen Belastung durch das Reitergewicht nach unten durch. Im schlimmsten Fall können die Dornfortsätze der Wirbel aneinanderreiben, weil sie durch die Belastung oben zusammen und unten auseinander gedrückt werden. Das Pferd hat Rückenschmerzen, verspannt sich und lässt Sie deswegen schlecht sitzen. Das Pferd mit durchhängendem oder weggedrücktem Rücken ist mit einem Menschen vergleichbar, der ständig mit extremem Hohlkreuz läuft.

»Zusammenstellen« des Pferdes – der Spannungsbogen

Dem Hohlkreuz des Pferdes kann man als Reiter entgegenwirken indem man die Stütz Muskulatur des Pferderückens aufbaut, sodass sie das Durchhängen des Rückens verhindert. Die maßgebliche Muskulatur kann nur aufgebaut werden, wenn die Oberlinie des Pferdes (der Rücken und der Hals bis zum Genick) gedehnt wird. Man

sagt dann: Das Pferd geht über den Rücken. Das ist nur möglich, wenn die Bauchmuskeln des Pferdes richtig arbeiten, die Hinterbeine aktiv und weit unter den Schwerpunkt des Pferdes treten und wenn es die Nase mit gedehntem Hals senkt.

Grob skizziert bilden dann Rücken- und Halslinie des Pferdes einen gleichmäßig nach oben gewölbten (»ungebrochenen«) Bogen. Dieser verhindert, dass die Wirbelsäule durchhängt. Man nennt diesen Bogen auch »**Spannungsbogen**«. Er wird durch treibende und verhaltende Hilfen des Reiters erzeugt und erhalten. Durch

Galopp mit korrektem Spannungsbogen.



Vortreiben bringt er die Hinterhand zum energiegelassenen Vortreten (wenn sie das nicht von allein tut), und durch Verhalten am Zügel begrenzt er den Bogen vorn. Vorhand und Hinterhand des Pferdes werden »zusammengehalten«. Man spricht von »Zusammenstellen« des Pferdes. Je besser das Pferd mit den Hinterbeinen vortritt und dabei die Schulter anhebt, desto stärker wölbt sich der Spannungsbogen. Das Pferd wird optisch kürzer, der Rücken tragfähiger. Eine stärkere Wölbung ist jedoch erst zu erzielen, wenn die Hinterhand des Pferdes durch Training stärker geworden ist und den größeren Teil des Gewichtes von Reiter plus Pferd aufnehmen kann. Man verbessert die Tragkraft der Hinterhand und die Stabilität des Rückens und nennt die ganze Prozedur schließlich »Versammlung«.

Belastung von den Vorderbeinen wegnehmen

Es gibt noch einen weiteren anatomischen Schwachpunkt des Reitpferdes, und das sind die Vorderbeine. Sie sind anfälliger gegen Überlastungsschäden durch das Gewicht des Reiters als die Hinterbeine. Sie sind grundsätzlich »ungefedert«, denn alle Gelenke der Vorderbeine liegen fast senkrecht übereinander. Die Gelenke der Hinterbeine dagegen (Hüfte, Knie und Sprunggelenk) stehen winkelig zueinander und können stärker abgewinkelt werden (Hankenbiegung); sie erzeugen mit den Muskeln der Hinterhand zusammen eine Federwirkung, eine Art »Schnellkraft«. Dazu muss jedoch die Muskulatur des Pferdes richtig durch den Reiter trainiert werden. Durch das Gewicht des Reiters, der näher an der Vorhand des Pferdes sitzt, weil dort der »wirbelsäulenteknisch« beste Platz dafür ist, wird nun die Vorhand, die nur eine Stütz- und keine »gefederte« Tragfunktion hat, zu stark belastet.



Belastung von den Vorderbeinen wegnehmen: So sieht ein richtig versammeltes Pferd aus. Bis dorthin bedarf es viele Jahre der Ausbildung.

Damit Schäden an Sehnen und Gelenken des Pferdes vermieden werden, muss die Hinterhand dazu gebracht werden, die Vorhand von dem »Zuviel« an Gewicht zu entlasten und mehr zu tragen. Das Pferd wird durch das Zusammenstellen und schließlich die Versammlung praktisch auf die Hinterhand »gesetzt«. Mit Versammlung wollen wir uns in diesem Buch jedoch noch nicht beschäftigen.



Geradeausreiten ist schwerer, als Sie denken; hier ein gut geraderichtetes Pferd im Galopp.

Geraderichten – richtig Geradeausreiten ist schwerer als Sie denken

Das Pferd muss durch gymnastische Übungen dazu gebracht werden, beide Hinterbeine gleichmäßig zu belasten, d.h. mit beiden Hinterbeinen gleich viel Gewicht aufzunehmen. Nur dann kann es überhaupt geradeaus gehen. Nun – Geradeaus reiten kann ja wohl nicht so schwer sein, denken Sie jetzt. Doch es ist schwer! Das Geraderichten gehört zwar zur Grundausbildung des Pferdes, doch Sie können Ihr Pferd paradoxer-

weise nur gerade richten, wenn Sie es vorher biegen können. Das Pferd hat von Natur aus eine schlechtere, d.h. steifere Seite und damit ein Hinterbein, welches sich der Belastung gerne entziehen will, wie auch der Mensch Rechts- oder Linkshänder ist und deswegen auf einer Seite etwas steifer und unkoordinierter. Auf der steifen Seite »drückt« sich das Hinterbein vor dem Winkeln, dem Untertreten und damit vor dem Tragen – das Pferd geht aus diesem Grund leicht schief und schiebt sein Gewicht auf die diagonal