



Über den Aufbau einer Trainingseinheit

Reiten mit Gefühl und Köpfchen

Warum sollte man sich eigentlich über den Ablauf des Trainings so viele Gedanken machen?

Die Antwort ist ganz einfach. Und komplex gleichzeitig. Weil ein Pferd eben nicht nur ein Fortbewegungsmittel ist. Wie ein Fahrrad. Und selbst das würde man regelmäßig warten und den Luftdruck kontrollieren. Damit es länger hält. Insofern gibt es da schon Gemeinsamkeiten. Die Verbindung von Pferd und Reiter - genau diese innige Beziehung - macht das Reiten als Sportart ja so einzigartig. Und der Verantwortung für unseren lebendigen Sportpartner werden wir nur gerecht, indem wir ihn wie einen Partner behandeln. Wir sind verantwortlich für den Spagat zwischen artgerechter Pferdehaltung, der Nutzung des Tieres als Sport- und Freizeitpartner und seiner Gesundheit und Lebensfreude. Denn all

seine Lebensumstände sind von unserer Hand erschaffen. Nur noch ganz wenige Exemplare auf dieser Erde können wirklich selbstbestimmt in Herdenverbänden leben und sich fortpflanzen.

Die ethischen Grundsätze und die Skala der Ausbildung - unsere Verantwortung

Der Dachverband der Reiter in Deutschland, die FN, ist dieser Verantwortung im Jahre 1995 mit der Herausgabe der sogenannten - **ethischen Grundsätze des Pferdefreundes** - gerecht geworden. Sie sind inzwischen ein Klassiker und werden auch immer ihre Daseinsberechtigung behalten. Wer gerne noch einmal nachschauen möchte oder sie noch nicht kennt, kann sie hier auf der Seite der FN finden: [Die ethischen Grundsätze des Pferdefreundes](#)

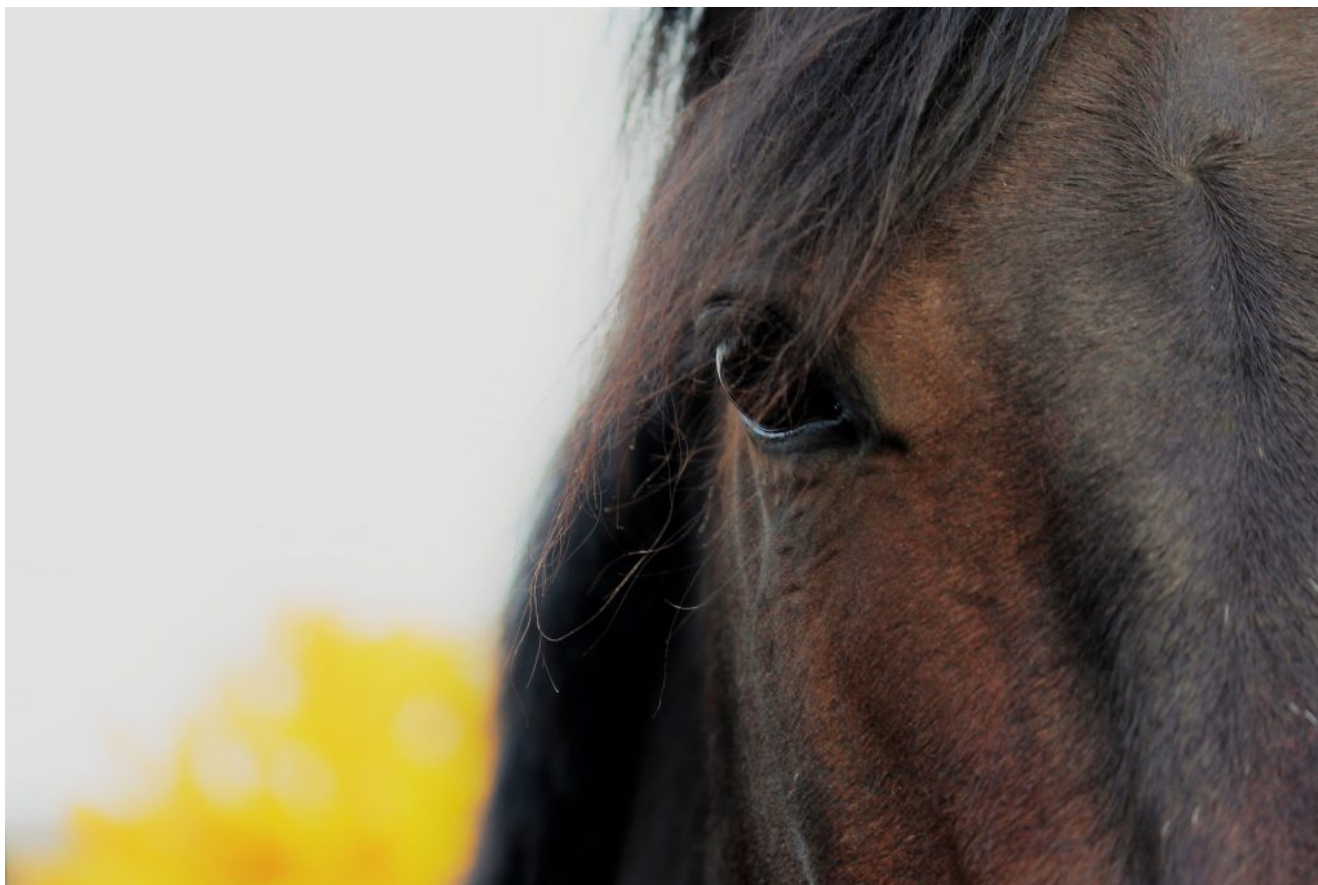


Foto: Karen Pagnia

Was bedeutet das für den Aufbau einer Reitstunde und sind es nicht zu viele

Einschränkungen?

Es bedeutet sich an diesen Grundsätzen zu orientieren und darauf aufbauend den Leitfaden unserer Reitlehre, die - **Skala der Ausbildung** - als Plan zu nutzen.

Diese ist ein von begnadeten Reitern, erfahrenen Ausbildern und Pferdekennern auf unzähligen Pferderücken erfülltes und erarbeitetes Gymnastizierungssystem für Reitpferde. Ganz unabhängig davon, in welcher Disziplin des Reitsports oder ob sie im Freizeit- oder Hochleistungssport geritten werden.

Hört sich erstmal nach vielen Vorgaben und Einschränkungen an. Aber bei intensiver Beschäftigung mit diesem roten Faden wird sich herausstellen, dass er im Gegenteil eine sehr hilfreiche Unterstützung ist in der Ausbildung des Reitpferdes. Der uns immer wieder faszinierend logisch zeigt, dass eine sichere Basis die Grundlage für alle Fortschritte ist. Und gleichzeitig genügend Raum lässt, sich den vielen unterschiedlichen Pferdepersönlichkeiten anzupassen. Hilfreiche Lektüre zum Thema Ausbildung eines Pferdes findest Du zum Beispiel im hauseigenen Verlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung in Warendorf, der FN.

Ein Basisstandardwerk, das ich Dir gerne empfehlen möchte, sind die [Richtlinien für Reiten und Fahren](#) mit inzwischen sechs regelmäßig aktualisierten Bänden. Auch für Fahrer, Richter und Ausbilder. Deshalb gehören diese Bücher eigentlich unter das Kopfkissen jeden Reiters. Um sie immer wieder zu verinnerlichen und dann mit der Hilfe eines gut ausgebildeten Reitlehrers umzusetzen. Ein weiterer Tipp auf dem großen Markt der Reitlektüre ist das Lehrbuch - [Denksport Reiten](#) - von Michael Strick. Es spricht eher den fortgeschrittenen Reiter an, der sich intensiv mit der Ausbildungsskala beschäftigen möchte. Sehr lesenswert wie ich finde.



Foto: Karen Pagnia

Warum so viele Leitlinien?

Weil wir uns wünschen, dass unsere Pferde in dem Leben, das wir für sie schaffen, gesund und zufrieden bleiben. Körper und Seele im Einklang sind.

Das Gewicht des Reiters auf der Brückenkonstruktion des Pferderückens stellt bei jedem Schritt eine zusätzliche Belastung dar. Deshalb ist es wichtig, diesen Rücken stark genug für seine Aufgaben zu machen. Genauso gibt uns die Anatomie des Pferdes weitere Aufgaben vor. Wie etwa die natürliche Lastverteilung von der oft überbelasteten Vorhand mehr auf die Hinterhand zu

bringen. Ebenso wie die naturgegebene Schiefe der Pferde durch Gymnastizierung so auszugleichen, dass die Belastung aller Körperteile auf beiden Händen gleichmäßig und ausbalanciert erfolgt. Dies bildet die Grundlage für die Gesundheit unserer Reitpferde bis ins hohe Alter. Gleichzeitig lernt das schonend aufgebaute Pferd, zufrieden und zwanglos auf die Reiterhilfen zu reagieren. Das Nachdenken und die Arbeit lohnt sich also. Auf gehts zur strukturierten Einteilung Deiner nächsten Trainingseinheit.

In welche Phasen können wir das Training einteilen?

- Innere Vorbereitung (mentales Training)
- Aufwärmphase
- Lösungsphase
- Arbeitsphase
- Entspannungsphase
- Liebevolle Versorgung nach dem Reiten

Bereite Dich mental auf das Training vor (Zwischenziele und Fernziele) und starte die Begegnung mit Deinem Freund Pferd positiv! Euer gemeinsames Training beginnt mit Deiner inneren Vorbereitung. Mehr Informationen und Tipps zu diesem Thema findest Du bei uns auch in diesem Artikel [Mentales Training - wie Du die Beziehung zu Deinem Pferd im Reitaltag verbessern kannst](#).

Die Aufwärmphase fängt schon beim Putzen an, indem der Kreislauf von Pferd und Reiter und die Durchblutung der Muskulatur angeregt werden. Nach dem Aufsitzen heißt es erst einmal zwanglos im Schritt am hingeebenen Zügel in Dehnungshaltung den gesamten Körper, alle Gelenke, Sehnen und Bänder auf die Arbeit einstimmen. Nicht zu vergessen den Geist, denn ohne die innere Mitarbeit des Partners Pferd läuft gar nichts. Nimm Dir für diese Phase mindestens 10 Minuten Zeit, gerne natürlich länger.

In der anschließenden Lösungsphase finden Pferd und Reiter zusammen. Die Zügel werden aufgenommen, das Pferd geht nun in Anlehnung bei nachgebendem Genick und wird auf Deine Reiterhilfen abgestimmt. Es ist die Arbeit an den Grundlagen und je nach Alter bzw. Ausbildungsstand deines Pferdes trainierst oder festigst du die Basisübungen im Schritt, Trab und Galopp. Wenn du dich intensiver mit den Inhalten dieser Phase beschäftigen möchtest, findest du in

unserem Artikel [Die Lösungsphase - individuell und abwechslungsreich](#) viele Anregungen.

Der Übergang in die Arbeitsphase wird fließend sein. Gemäß der Skala der Ausbildung werden nun bekannte Übungen und Lektionen gefestigt und neue in die Arbeit aufgenommen. Immer gemäß dem Leitsatz: **Vom Leichten zum Schweren**. Aus der Sport- und Bewegungslehre stammt der zweite nicht minder bedeutsame Grundsatz: **der Anspannung folgt die Entspannung**. Das heißt, es wird nicht ohne Verschnaufpause durchgearbeitet, sondern Du baust immer wieder kurze Dehnungs- und Erholungsphasen ein. Idealerweise nach gelungenen Übungen zum Loben und Entspannen.



Foto: Karen Pagnia

Die Entspannungsphase bedeutet mit ausgiebiger Dehnung und Entspannung aller Muskelgruppen das Ende der Trainingseinheit. Die Übung der Wahl ist hier die Lektion - Zügel aus der Hand kauen lassen - und das Ziel ein gelöstes Pferd, das zufrieden mit gedehnter Oberlinie und tiefer Nase abschnaubt. Und das mit Freude beim nächsten Mal mitarbeiten wird.

Auch die liebevolle Versorgung des Pferdes nach dem Reiten sollte ein fester

Bestandteil des Ablaufes sein. Es ist die Zeit, die Bindung zu Deinem Pferd weiter zu festigen, indem es Deine Zuneigung spürt und Du Euer beider Anstrengung und Erfolge würdigst.