

Navigiert Sie
an Ihr Ziel.



RITTER DRESSAGE

Reitbahngrundlagen und
aufbauende Übungen 1.1



Willkommen zum Reitbahn Navi 1.1- Ihr mobiler Co-Trainer

Wir präsentieren hier eine Zusammenstellung von Übungen mit Grafiken und kurzen Erläuterungen, die Sie mit in die Reitbahn nehmen können, um sich Anregungen für das Training zu holen. Es werden nach und nach weitere Übungen folgen, die teils speziell lektionen- oder themenbezogen sind, oder das Pferd allgemein geschmeidiger machen, besser gerade richten und ausbalancieren. Die alten Meister entdeckten bereits sehr frühzeitig, dass das präzise Reiten von Hufschlagfiguren die Grundlage des Gleichgewichts und der Geraderichtung und damit der Bearbeitung der Hinterhand darstellt und am Anfang jeder gymnastisch wirksamen Arbeit stehen muss.

In Kombination mit Übergängen und Seitengängen sind die Hufschlagfiguren eines der wichtigsten Hilfsmittel, die dem Reiter bei der Ausbildung seines Pferdes zur Verfügung stehen. Wir verwenden dabei gebogene Linien wie Volten, Zirkel und Schlangenlinien, sowie Rechtecke, Quadrate, Dreiecke und Ovale. Bei komplizierteren Übungen wird das Pferd am besten zuerst im Schritt mit der Linie und dem „Arbeitsraum“ vertraut gemacht.

Danach kann man die Basisübung durch bestimmte Hilfenkombinationen wie Seitengänge usw. anreichern. Ist das Pferd in der Lage, die Übung im Schritt gut auszuführen, probiert man sie im Trab. Beherrscht das Pferd die Übung im Trab, reitet man sie im Galopp.

Die meisten Übungen kann man individuell an jedes Pferd anpassen, indem man entweder bestimmte Elemente weglässt oder hinzufügt. Auf diese Weise kann man die gleiche Übung in einer einfachen Version mit einem E-Pferd im Schritt und in einer herausfordernden Version mit einem S-Pferd im Galopp reiten. Die Übungen, die ich hier im Reitbahn Navi vorstelle, sollten Sie als Vorschläge und Anregungen ansehen. Reiten Sie die Übungen ein paar Mal so wie ich sie beschreibe, aber scheuen Sie sich nicht, eigene Varianten und Alternativen zu entwickeln, indem Sie mit den einzelnen Bestandteilen spielen. Beim Experimentieren macht man sehr interessante Beobachtungen, die das Verständnis der Zusammenhänge sehr stark fördern.

Es gibt verschiedene Arten von Übungen:

- Testen von bestimmten Fähigkeiten
- Allgemeine Geschmeidigmachung
- Gezieltes Gymnastizieren einzelner Muskelgruppen
- Vorbereitung bzw. Verbesserung von Lektionen
- Verbesserung des Gleichgewichts und des Körperbewusstseins des Pferdes
- Erklärung bestimmter Hilfen und Bewegungsabläufe

Die Übungen fungieren gleichzeitig als diagnostische und als therapeutische Hilfsmittel. Einerseits zeigen sie uns wo das Pferd Defizite in der Ausbildung besitzt, beispielsweise ein Muskel steif oder schwach ist, dem Pferd noch das nötige Körpergefühl fehlt, oder es an Koordinationsvermögen mangelt. Andererseits verbessern die Übungen auch genau diese Defizite.

Vom ersten Anlongieren der jungen Remonte bis hin zum Olympiapferd gibt es eigentlich nur sechs Elementaranforderungen, die das Pferd erfüllen soll: **Vorwärtsgehen, Halten, Biegen, Wenden, Übertreten, Rückwärtsrichten.**

Daher bestehen auch die Übungen im Reitbahn Navi aus verschiedenen Kombinationen dieser Anforderungen. Manche Übungen enthalten nur zwei oder drei dieser Elementaranforderungen, andere enthalten mehr. Die Anzahl der Grundbausteine ist sehr begrenzt, aber die Zahl der möglichen Verknüpfungen und Kombinationen ist nahezu unendlich.

In der gymnastischen Dressurarbeit – und somit auch beim Reitbahn Navi – spielt das Biegen in der Bewegung eine zentrale Rolle, weil dadurch sowohl die Geraderichtung, Losgelassenheit, der schwingende Rücken, als auch Schwung und Versammlung erzeugt und gefördert werden.

Die Biegearbeit unterteilt sich in drei Phasen:

1. Biegen und Wenden
(Ecken, Volten, Zirkel, Schlangenlinien)
2. Übertreten mit Biegung gegen die Bewegungsrichtung
(Vorhandwendung in der Bewegung, Schenkelweichen, Schulterherein)
3. Übertreten mit Biegung in die Bewegungsrichtung
(Hinterhandwendung, Passade, Pirouette, Travers, Renvers, Traversale)

Diese Punkte sollte man bei der Arbeit, sowohl im Sinne der Gesamtausbildung des Pferdes, als auch im Verlauf einer Trainingseinheit berücksichtigen.

Alle Dressurlektionen und Übungen mobilisieren bestimmte Muskelgruppen und Gelenke im Pferdekörper, die ich hier in einer Liste zusammengestellt habe. Wer diese Zuordnungen kennt, kann spezifische Übungen entwerfen, um gezielt einzelne Körperteile zu bearbeiten:

- **Hals/Genick:** Abbiegen/Abbrechen, Mühle
- **Schultern:** Ecken, Volten, Achten, Hinterhandwendung/Passade/Pirouette, ganzer Travers, Bügeltritt
- **Rücken:** gebogene Linien, Seitengänge, Bügeltritt
- **Hüften:** Seitengänge, Vorhandwendung in der Bewegung, Bügeltritt, Rückwärtsrichten
- **Kniegelenke:** Tempo verstärken

Allgemeine Tipps zur Anwendung von Übungen und Lektionen

Beobachtet man in einer Übung oder Lektion einen Fehler oder ein Problem, unterbricht man dieselbe. Man reitet neue Übungen, die dem Pferd die Beweglichkeit, Geschicklichkeit oder das Verständnis beibringen, um die Probleme zu meistern. Keine Übung oder Lektion ist so wichtig, dass man sie nicht unterbrechen könnte, um eine Korrektur- oder Erklärungsübung zu reiten.

Zum Abschluss reitet man noch einmal die ursprüngliche Übung, um zu sehen, ob das Pferd die Übung nun besser ausführen kann. Stellt sich eine Übung als zu schwierig heraus, kann man eine leichtere Variante reiten oder eine leichtere Übung die dasselbe Thema anspricht.

Will man ein Hinterbein speziell bearbeiten, bringt man es durch einen Seitengang unter den Körper, dann belastet man es z.B. durch eine engere Wendung und/oder durch Anhalten in dieses Bein.

Nachdem das Pferd eine Übung erfolgreich absolviert hat, kann man entweder die Hand, Gangart, den Standort, das Thema wechseln, eine Pause machen oder die Arbeit beenden. Man sollte aber nicht den Standort wechseln bevor das Pferd sich kooperativ gezeigt hat, sonst könnte das Pferd daraus die falschen Schlussfolgerungen ziehen und ungehorsam werden. Jede Übung dient als Vorbereitung für weitere Übungen, ähnlich den Sprossen einer Leiter. Es macht daher Sinn, wenn man schwierige Übergänge oder Lektionen vorbereitet.

Durch die geschickte Auswahl von Übungen wird das Pferd in die Balance gebracht, in der es die anvisierte Lektion am besten ausführen kann.

Jede Übung hat bestimmte Auswirkungen auf Gang und Haltung des Pferdes. Diese Wirkungen haben ein „Verfallsdatum“. Man darf also nicht zu viel Zeit zwischen den einzelnen Elementen in einer Folge von Übungen verstreichen lassen.

Ansonsten verfliegt die nützliche Wirkung des vorangegangenen Teils der Übung und man muss von vorne anfangen. Ebenso sollte man von vorne anfangen, wenn während einer Sequenz von Übungen ein Fehler passiert, da man den kumulativen Effekt der einzelnen Bestandteile ausnutzen möchte.

Nach einer Übung muss man immer bilanzieren, in welche Richtung sie schwerer war und in welche Richtung sie eine größere Verbesserung gebracht hat.

Inhaltsverzeichnis

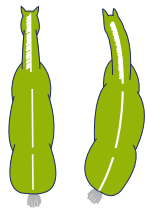
Kreise & Volten	10
Variationen aus Zirkeln, Volten und Schlangenlinien mit und ohne Seitengänge	
Ovale	19
mit und ohne Seitengänge	
Quadrate, Rechtecke, Rauten, Dreiecke	24
mit und ohne Seitengänge	
Kombination von Seitengängen	33
auf geraden und gebogenen Linien	
Traversalen	50
mit vorbereitenden Übungen	
Bügeltritte	59
für Trab und Galopp	

Legende



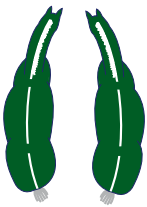
Rote und Blaue Linien:

Zeigen den zu reitenden Weg an.



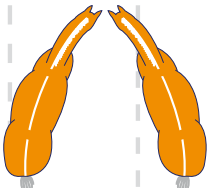
Hellgrünes Pferd:

Die grünen geraden und gebogenen Pferde zeigen das Pferd im Vorwärts oder Rückwärts an.

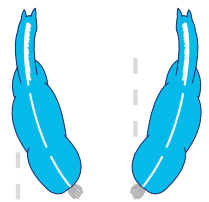


Dunkelgrünes Pferd:

Zeigt das Pferd beim Übertreten.

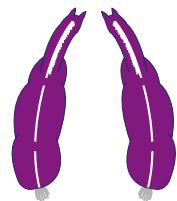


Oranges Pferd: Zeigt das Pferd im Schulterherein / Konterschulterherein.



Hellblaues Pferd:

Zeigt das Pferd im Kruppeherein (Traver) / Renvers.



Violettes Pferd:

Zeigt das Pferd in der Traversale.

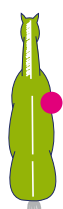


Rosa Pferd:

Zeigt das Pferd in einer Pirouette.



Gelbe / Blaue Kreise: Kegel / Pylonen



Magenter Punkt:

Zeigt einen Bügeltritt an wenn dieses Bein gerade am Boden ist.



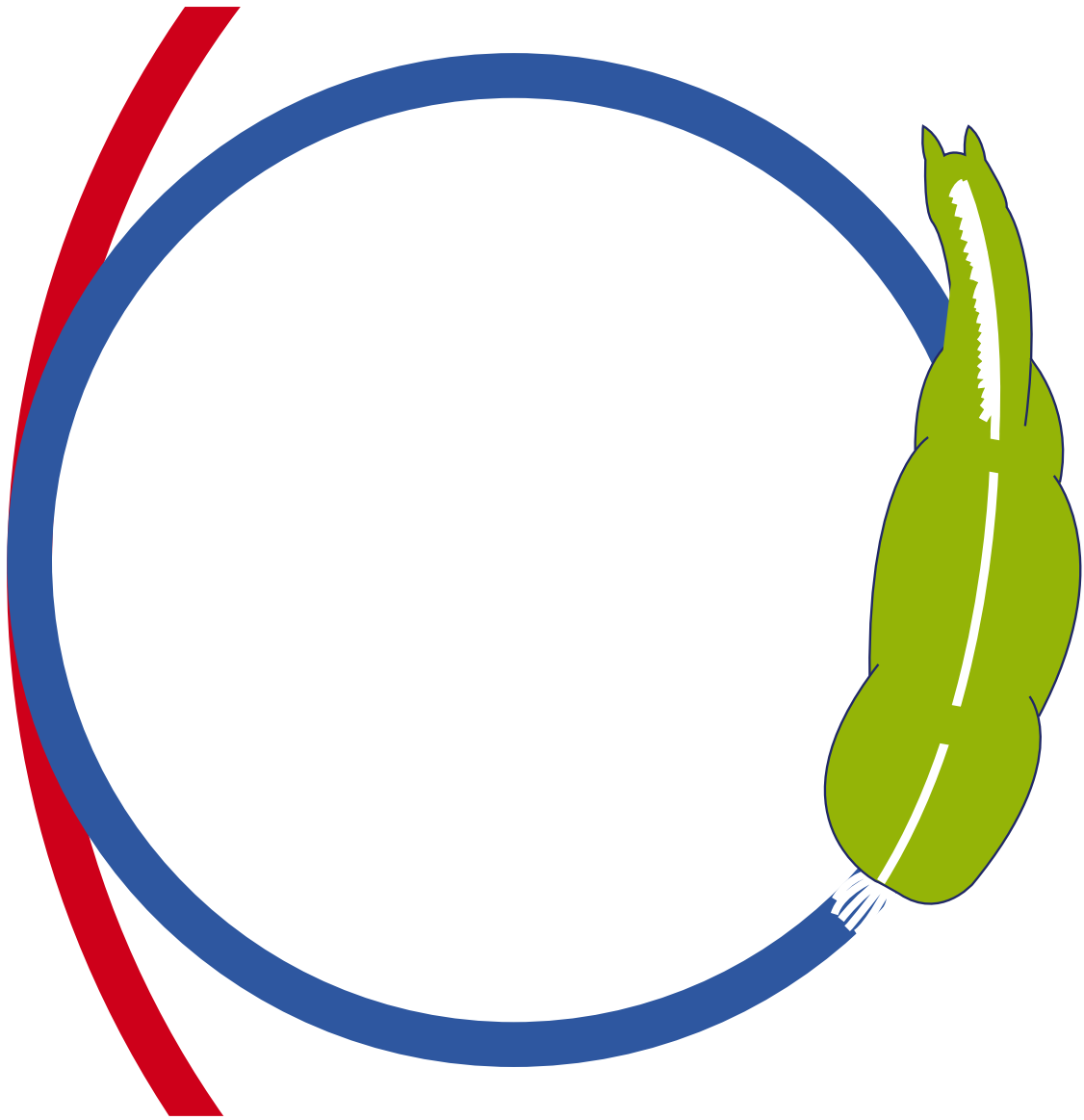
Magenter Strich:

Zeigt eine Parade oder Zügelhilfe an.

Magenter Quatrat:

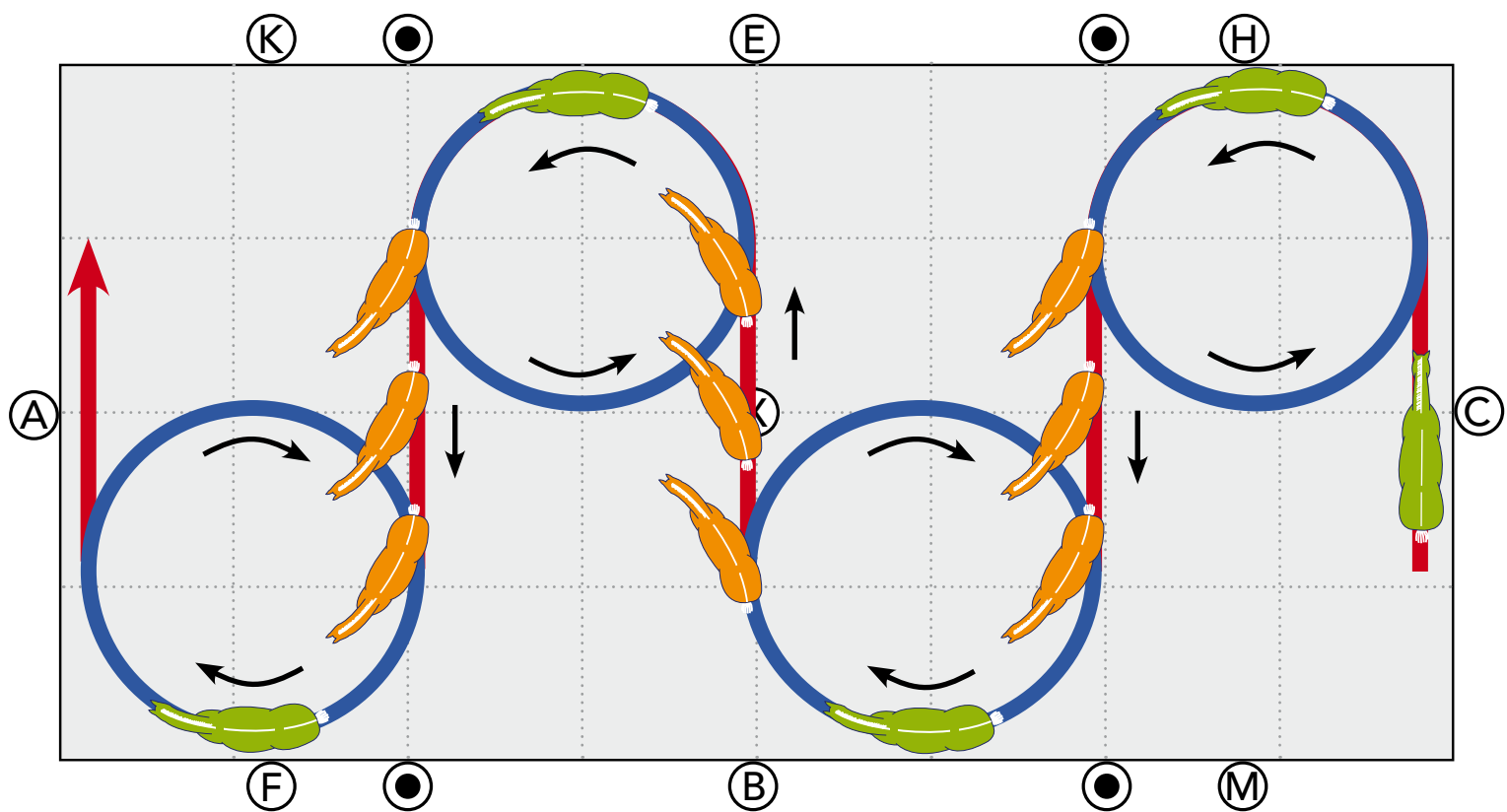
Zeigt eine Schenkelhilfe/treibende Hilfe an.

Kreise & Volten



Variationen aus
Zirkeln und Volten
mit und ohne Seitengänge

Schlangenlinie mit Volten und Schulterherein

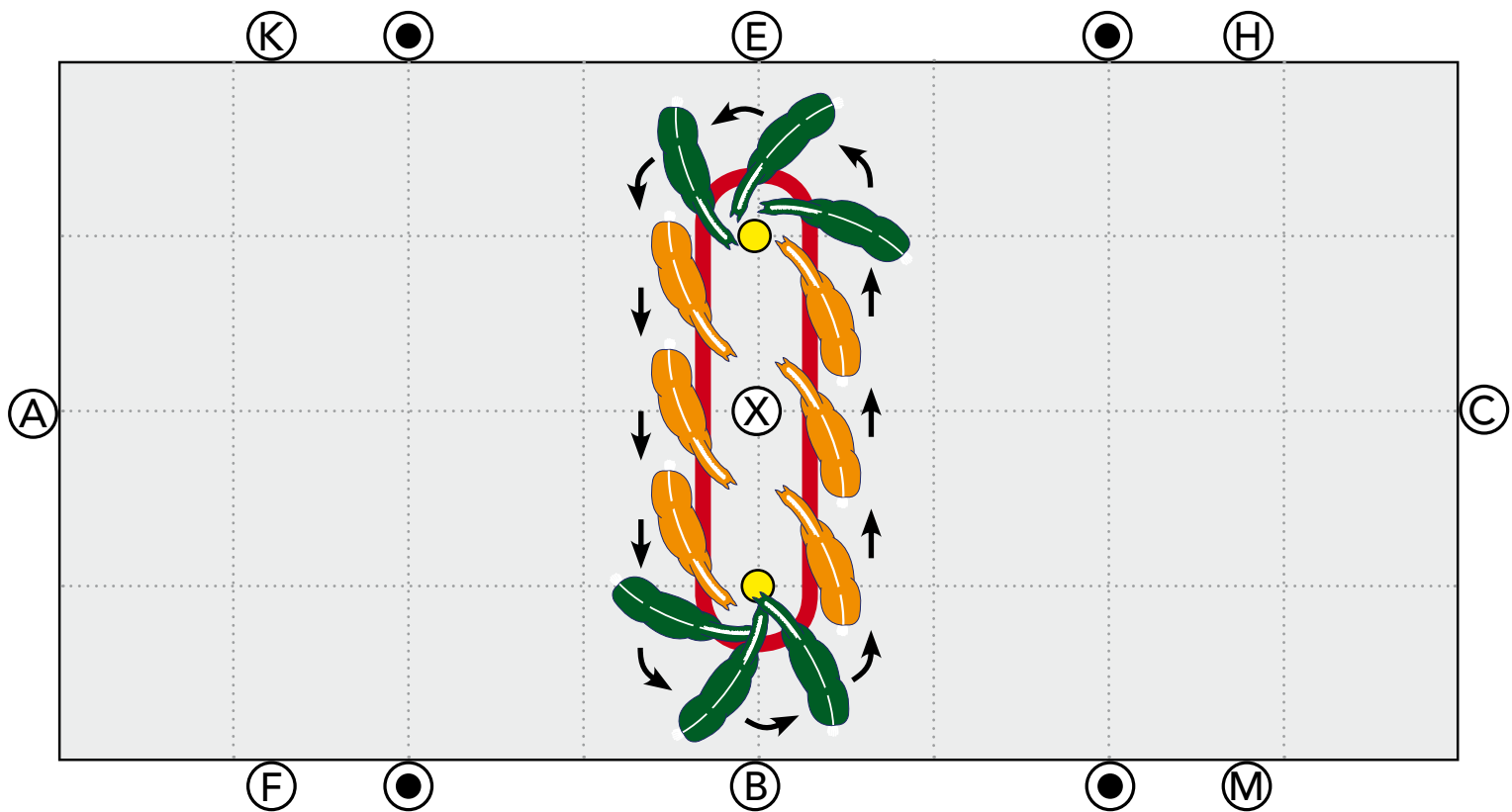


Reiten Sie eine Schlangenlinie in 4 Bögen, wobei in jedem Bogen eine Volte angelegt wird. Die Verbindungslinien zwischen den Volten werden im Schulterherein mit der Biegung der neuen Volte geritten. Beginnen Sie beispielsweise auf der linken Hand mit einer Volte in der ersten Ecke der langen Seite. Sobald der Pferdekörper parallel mit der kurzen Seite ist, wechseln Sie die Biegung und Stellung und reiten ein Schulterherein rechts parallel zur kurzen Seite. An der gegenüberliegenden langen Seite folgen eineinhalb Volten rechts. Nach der Rechtsvolte geht es im Schulterherein links wieder zur gegenüberliegenden langen Seite, usw.



Tipp

Diese Figur kann sehr gut im Schritt und im Trab geritten werden. Das Übertreten löst die seitliche Hüft- und Bauchmuskulatur, das Abwenden auf die Volte löst die Schulter- und Brustmuskulatur und der Wechsel von Biegung und Stellung mobilisiert die Wirbelsäule.

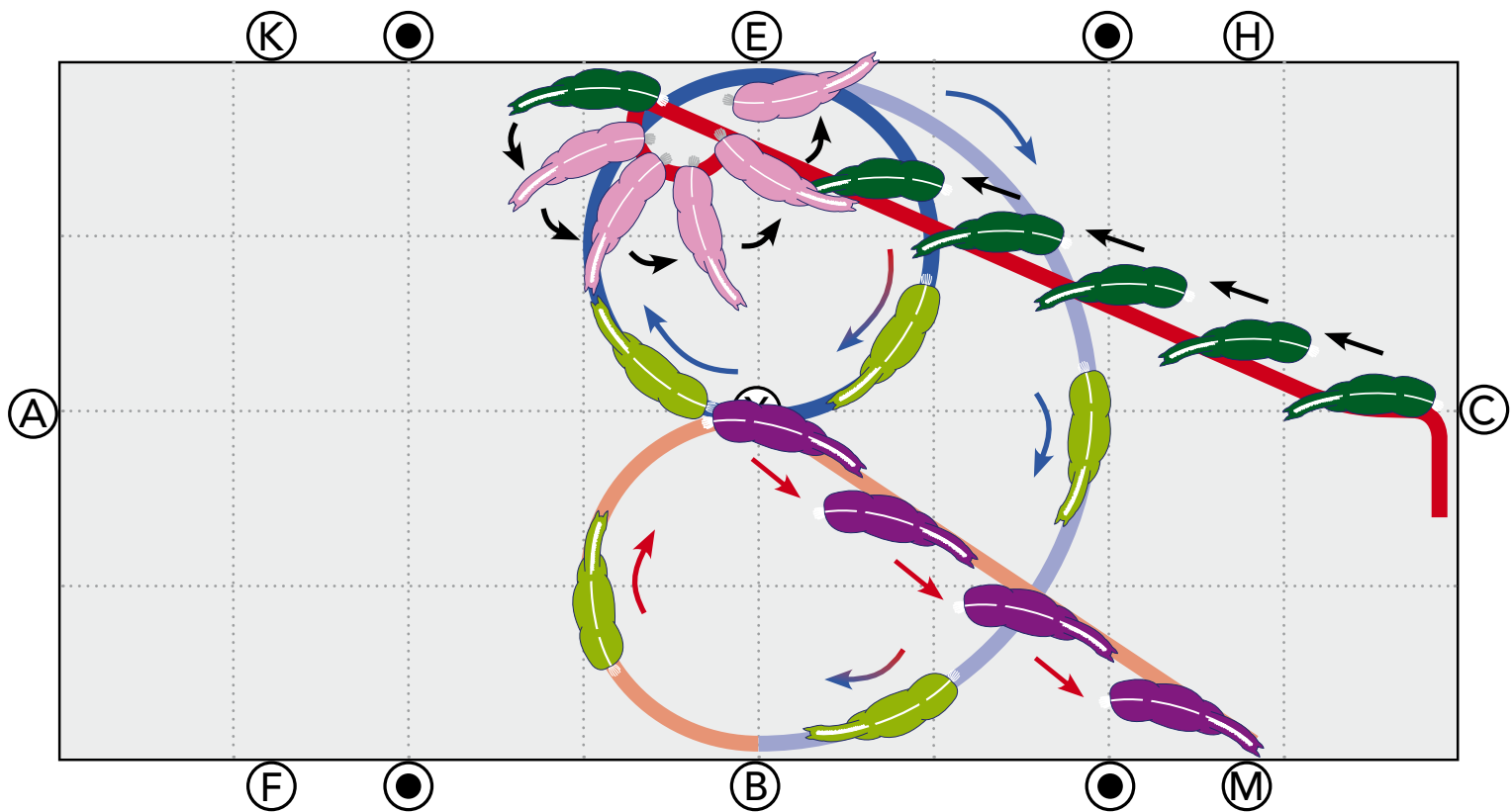


Die Seiten des Ovals werden im Schulterherein geritten. An den Enden reitet man eine 180 Grad Vorhandwendung in der Bewegung vom inneren Schenkel. Das Schulterherein kann man im Schritt oder Trab reiten. Die Vorhandwendung muss im Schritt geritten werden.



Tipp

Das Gewicht soll in der Vorhandwendung ins äußere Hinterbein verlagert werden, damit das innere Hinterbein sich freier bewegen kann. Diese Übung löst die Hüftmuskulatur und die seitliche Bauchmuskulatur und ist eine sehr gute Vorbereitung für Traversalen.



- C - E: Viereck vergrößern nach rechts
- E: 180 Grad Kurzkehrtwendung nach links
- E: Volte nach rechts
- E - B: Halber Zirkel
- B - X: Halbe Volte rechts
- X - M: Halbe Traversale rechts



Diese Übung kann in allen 3 Gangarten geritten werden. Reitet man sie im Trab oder Galopp, wird für die Kurzkehrtwendung zum Schritt durchpariert und anschließend wieder angetrabt oder angaloppiert. Bei weiter fortgeschrittenen Pferden kann man bei E eine halbe Pirouette mit anschließendem fliegendem Galoppwechsel reiten. Dies ist eine gute Vorbereitung für den Galopp und für Traversalen.

Copyright © 2014 Dr. Thomas Ritter und Alexandra Gaugl

Autoren: Dr. Thomas Ritter und Alexandra Gaugl

Idee & Entwicklung: Alexandra Gaugl

Grafik, Satz und Layout: Alexandra Gaugl

Logo: Alexandra Gaugl

Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen weder im Ganzen noch als Abzüge

abgetreten, verkauft, vermietet, verteilt, verliehen,

angepasst, verarbeitet, vervielfältigt, lizenziert oder in

sonstiger Weise übertragen und genutzt werden.

Ausnahmen sind nur durch eine vorherige schriftliche

Genehmigung von Dr. Thomas Ritter und Alexandra Gaugl

möglich.

www.klassische-reitkunst.com

<https://www.facebook.com/equestrian.mobile.guides>

Haftungsausschluss:

Dr. Thomas Ritter und Alexandra Gaugl sowie alle anderen

an diesem Medium direkt oder indirekt beteiligten

Personen lehnen für Unfälle oder Schäden jeder Art, die aus

den in diesem Medium dargestellten Übungen entstehen

können, jegliche Haftung ab.