ULRIKE AMLER
KOSMOS
MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN
DRESSUR
SPRINGEN
GELÄNDE
SEIT 1822
Alles übers
REITEN

ULRIKE AMLER

Alles übers REITEN

KOSMOS

Inhalt

Faszination Reiten 4

Endlich Reiten

Reiten lernen – keine Frage des Alters 8
Das kostet der Reitsport 12
Reiten lernen – aber wie? 14
Reitschul-Check 16
Reitlehrer, zwei- und vierbeinig 18
Individuell oder gesellig? 20
Vielfalt der Reitweisen 22
Bunte Welt des Pferdesports 24

Basiswissen Pferd

Körperbau und Reiteigenschaften 28
Das Wesen des Pferdes 30
Pferde verstehen 32
Wohlfühlklima für Pferde 34

Outfit für Pferd und Reiter

Kleider machen Reiter 38
Sicherheit von Kopf bis Fuß 40
In allen Sätteln zu Hause 42
Gebisse und Zaumzeug 44
Hilfszügel und Bandagen 46
Gute Pflege fürs Equipment 48

Fit fürs Pferd

Sicherheit geht vor 52
Das Einmaleins am Boden 54
Blitzblank geputzt 56
Satteln – Schritt für Schritt 58
Auftrensen – Schritt für Schritt 60
Warm-up für Reiter 62

Grundkurs Reiten lernen

Auf- und Absitzen	66
Erste Übungen an der Longe	68
Die Sache mit der Angst	70
Der Reitersitz	72
Sitzfehler erkennen und beheben	74
Hilfe, die Hilfen!	76
Mit Händen und Füßen	78
Stimme und verlängerte Arme	80
Reiten im Schritt	82
Reiten im Trab	84
Reiten im Galopp	86
Reiten im Tölt und Pass	88
Wissen, wo's langgeht	90
Die Hufschlagfiguren	92
Stellung und Biegung	94
Halbe und ganze Paraden	96
Durchparieren	98
Lösende Übungen	100
Reiten lernen – einmal anders	102

Reiten für Fortgeschrittene

Die Ausbildungsskala	106
Wendungen reiten	108
Die Seitengänge	110
Geschicklichkeit und Harmonie	112
Kleine Hüpfer	114
Große Sprünge	116
Höhenflüge und tiefe Täler	118
Reit-Know-how mit Brief und Siegel	120
Der erste Turnierstart	122
Raus in die Natur	124
Hindernisse im Gelände	126
Ausritte in der Gruppe	128
Sicher im Straßenverkehr	130
Selbstständig reiten	132

Service

Kleines Lexikon	136
Zum Weiterlesen	138
Nützliche Adressen	139
Register	140

Faszination Reiten

Sind wir nicht alle tief im Herzen Cowboys, Indianer, Wikinger oder Ritter? Wie sonst sollte man erklären, dass sich der Reitsport so großer Beliebtheit erfreut. Schließlich zieht es nicht nur junge Mädchen aufs Pferd. Reiten ist ein Familiensport und immer mehr junge, nicht mehr ganz junge oder sogar ältere Erwachsene erfüllen sich den Traum, eins zu sein mit dem faszinierenden Wesen Pferd.

Doch bis der Traum in Erfüllung geht, ist der Weg oft lang und erfordert vom Reiter viel Geduld, aber auch die Fähigkeit, sich immer wieder kritisch zu hinterfragen und den Willen, an sich selbst zu arbeiten. Wer sich darauf einlässt, erfährt einen wunderschönen, vielseitigen Sport.

Reiten bewegt

Kaum eine andere Sportart erfordert vom Menschen so viel Körperbeherrschung, vom Kopf bis zu den Fußspitzen. Reiten schult vor allem die Feinmotorik und stabilisiert den Körper – ein hervorragender Ausgleich zum heute meist einseitig belastenden und immobilen Arbeits- oder Schulalltag. Auch deshalb gilt Reiten als ideale Therapie bei körperlichen Beschwerden und wird sogar bei Rückenproblemen von Ärzten empfohlen. Reiten bringt den Menschen ins Gleichgewicht, und das nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Reiten trainiert nahezu alle Muskelpartien. Es fördert aber auch mentale Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Geduld.

Reiten entspannt

Wer reitet, lässt sich auf ein großes, uns körperlich weit überlegenes Wesen ein, das uns lehrt, mit Kraft und Energie ruhig umzugehen.

Die weichen Bewegungen des Pferdes nehmen uns mit. Auf dem Pferderücken können wir die unruhige, pulsierende und aufputschende Umwelt ausblenden. Nirgendwo sonst als auf dem Pferd lassen sich Natur, Wildtiere, Wald und Flur so ursprünglich und nah erleben.

Pferde lehren uns, im Umgang mit ihnen ruhig zu werden. Winston Churchill sagte einmal, es gebe nichts Besseres für das Innere des Menschen, als mit einem Pferd nach draußen zu gehen.

Reiten lehrt Vertrauen

Gegenseitiges Vertrauen zwischen Reiter und Pferd ist die Grundvoraussetzung zum Reiten. Das Fluchttier Pferd schließt sich uns an und folgt gehorsam, wenn wir es als „Leittier" vor den Gefahren schützen. Der Reiter vertraut dem Pferd, dass es ihn trittsicher auf dem gemeinsamen Weg trägt und folgsam seinen Aufforderungen nachkommt.

Wer sich auf den Reitsport einlässt, stellt schnell fest, dass sich nichts erzwingen lässt. Falsche Selbsteinschätzung und ungesunder Ehrgeiz führen zu Stillstand in der Entwicklung oder zu herben Rückschlägen. Das Pferd ist der Spiegel unserer Seele und unseres Verhaltens. Wer die Rückmeldungen des Tieres aufmerksam liest, erhält Zugang zu seiner eigenen Fähigkeit zu kommunizieren und dem eigenen Wesen.

Es heißt: Pferde vergessen nichts, aber vergeben alles. Immer wieder aufs Neue geben uns die Tiere die Chance, an uns zu arbeiten und besser, klarer und ausgeglichener zu werden.

Wer auf das Pferd steigt, übernimmt die Verantwortung für das seelische und körperliche Wohlbefinden eines erstaunlichen Wesens, das uns nur scheinbar selbstverständlich trägt.

Um ein Pferd beim Reiten gesund zu erhalten, muss der Mensch viel über das Tier wissen und sich selbst unter Kontrolle haben. Deshalb reicht es nicht aus, sich nach ein paar Unterrichtsstunden halbwegs sicher auf dem Pferd zu bewegen. Reiter und Pferd sind ein kompliziertes System zweier Körper, die, um die Einheit wirklich spüren zu können, stets im Gleichgewicht sein müssen.

Reitenlernen ist ein Prozess, der, einmal angefangen, dem Pferd zuliebe niemals enden darf. Viele schöne Stunden und ein gesundes Pferd sind der Lohn für eine mühevolle, kostenintensive, manchmal auch schmerzhafte, aber konsequente und gute Reitausbildung.

Die Zweisamkeit mit dem Pferd zu genießen, ist das erste und wichtigste Ziel des Reitanfängers.

Reiten schafft Freunde

Der Umgang mit dem Pferd verbindet viele Menschen aller Altersgruppen. Reiten ist heute Breitensport und Menschen unterschiedlicher Herkunft verbringen ihre Freizeit mit den Vierbeinern. Dabei ist der Reitsport so facettenreich, dass er für Ruhe suchende Menschen ebenso Erfüllung ist wie für sportlich orientierte. Ob allein in der Natur, gemeinsam auf Wanderritten oder auf dem Turnier: Überall finden Pferdefreunde Gleichgesinnte, unter denen Freundschaften wachsen.

Wer sich auf die Welt der Pferde einlässt und sich um einen fairen, artgerechten Umgang bemüht, kann sich der Freundschaft und Dankbarkeit der faszinierenden Vierbeiner sicher sein und darf teilhaben an ihrer Größe, Kraft und Energie.

Endlich reiten

Reiten lernen – keine Frage des Alters

Ob Dreikäsehoch oder rüstiger Rentner: Der Einstieg in den Reitsport ist in beinahe jedem Alter möglich. Reiten ist deshalb in den letzten Jahrzehnten ein richtiger Familiensport geworden, an dem alle Generationen Spaß finden. Dazu beigetragen haben auch die verschiedensten Rassen unterschiedlicher Größe, Kaliber und Gangausstattung, die seit Mitte des vorigen Jahrhunderts in die Ställe eingezogen sind.

Reiten ist eine Lifetime-Sportart und darüber hinaus auch ausgesprochen gesund für Körper und Geist. Schließlich bewegen sich Reiter – wenn sie sich nicht nur mit der Reithalle begnügen – viel an der frischen Luft.

Schon lange leistet der Reitsport bei der Therapie körperlicher und seelischer Beschwerden gute Dienste. Der Umgang mit Pferden wirkt auf nervöse Zeitgenossen beruhigend, verzagten Geistern macht er Mut und Managern zeigt er neue Wege auf. Reittherapie ist eine anerkannte Heilmethode für verschiedene Beschwerden. Sogar viele Rückengeschädigte finden im Reitsport – man mag es kaum glauben – Linderung.

Was Hänschen lernt ...

Reitkarrieren verlaufen selten geradlinig. Nach einem heftigen Pferdefieber als Kinder und Teenies wenden sich viele Reiter(innen) in der Pubertät anderen Interessen zu. Nach dem Berufseinstieg oder einer Familienpause kehren sie (oft mit den eigenen Kindern) zum Reitsport zurück. Manche Reiter fanden aber auch erst als Erwachsene den Weg aufs Pferd.

Für Kinder und Jugendliche ist der Einstieg in den Reitsport denkbar einfach. Sie sind unbedarft und in der Regel sehr beweglich. In jungen Jahren lernen sie meist mit Leichtigkeit, dem Bewegungsmuster des Pferdes zu folgen und sitzen rasch sicher auf den Vierbeinern.

Immer mehr Erwachsene erfüllen sich noch den Kindheitstraum vom Reiten.

Kinder gehen sehr unbedarft mit dem Pferd um. Ihre Ungezwungenheit ist auch der Grund für schnelle Lernfortschritte. Anleitung und Aufsicht sind aber lange Zeit notwendig, ehe Kinder allein gefahrlos mit Pferden umgehen können.

Ferienreitkurse oder einige Jahre Voltigieren sind der klassische Einstieg des Reiternachwuchses. Ein Mindestalter gibt es nicht, doch sollten die Beine lang genug sein, damit das Kind auch aktiv reiten und selbst die Hilfen geben kann. Dazu bedarf es aber auch gut gerittener und regelmäßig von einem erfahrenen Reiter korrigierter Schulponys.

Empfehlenswert ist ein Alter von etwa acht Jahren. Vorher ist es meist schwierig, ein passendes Schulpferd zu finden. Miniponys, die mit den Kindern machen, was sie wollen, sind zwar putzig anzusehen, aber der Umgang ist gefährlich und zu viele Stürze von einem schlecht ausgebildeten Zwerg verderben rasch den Spaß am Reitsport. Außerdem benötigen Kinder zum Reitenlernen ein Mindestmaß an Konzentrationsfähigkeit. Sie ermüdet der Reitunterricht eher geistig als körperlich.

Kinder genießen nicht nur das Reiten an sich, ihnen sind der Umgang mit den geliebten Vierbeinern und das Putzen, Streicheln und Umsorgen mindestens ebenso wichtig. Außerdem finden sie auf dem Reiterhof oft gleichgesinnte Freunde, mit denen sie auch außerhalb des Reitunterrichts gerne ihre Freizeit verbringen.

Ein kindgerechter Hof, freundliche Pferde und verantwortungsvolles Personal, das rechtzeitig eingreift, wenn die Kleinen es zu bunt auf dem Hof treiben, bieten die ideale Freizeitumgebung für Kinder und Jugendliche. Häufig sieht man sie auch in Reiterstübchen gemeinsam Hausaufgaben machen und zusammen lernen.

Erwachsene gehen meist sehr kopfbetont an den Reitsport heran und bilden sich auch theoretisch weiter.

Die „jungen Alten“ auf dem Pferd sehen es lockerer und suchen Gesellschaft und Naturerlebnis.

… lernt auch Hans noch!

Viele Erwachsene erfüllen sich mit dem Einstieg in den Reitsport einen lang gehegten Traum, dessen Verwirklichung in der Kindheit vielleicht am mangelnden Budget und der Zustimmung der Eltern scheiterte, später durch Beruf oder Familie immer wieder aufgeschoben wurde. Sie gehen kopfbetonter an die Sache und suchen statt sportlicher Herausforderung meist Entspannung und den Kontakt zu Gleichgesinnten.

Für den Einstieg in den Reitsport gibt es kein Höchstalter, und so finden oft auch Ruheständler noch aufs Pferd. Späteinsteiger kämpfen aber, anders als Kinder, häufig mit körperlichen Problemen: Verspannungen, Unbeweglichkeit oder mangelnde Fitness machen ihnen vergleichsweise mehr zu schaffen als jungen Reitern. Dafür haben sie in der Regel eine höhere Konzentrationsfähigkeit und ergänzen ihr Wissen aus dem praktischen Reitunterricht durch die intensive Lektüre von zahlreichen Büchern zu speziellen Reit- und Pferdethemen.

Für Erwachsene ist Angst in vielen Fällen ein zentrales Thema. Schließlich mag man sich nicht im Dreck des Reitplatzes blamieren. Auch hätte ein Sturz möglicherweise weitreichende Folgen für den Beruf und die Familie. Späteinsteiger sollten auch aus diesem Grund spezielle Angebote nutzen und sich nicht in Reitstunden mit jungen und ehrgeizigen Reitern, die scheinbar spielend lernen, frustrieren lassen.

Das Lerntempo sollte den körperlichen Fähigkeiten der älteren Schüler angepasst sein. Ideal sind deshalb auch einige Einzelstunden zur Ergänzung des Gruppenunterrichts, in denen auf individuelle Probleme eingegangen wird.

Viele Späteinsteiger wagen – finanziell unabhängig – schon nach vergleichsweise kurzer Zeit den Schritt zum eigenen Pferd, das im Idealfall kräftig, ausgeglichen und ruhig ist. Mit ihm versprechen sie sich unbegrenzte Freiheit, die sie mit Engagement und der ständigen Bereitschaft zur Weiterbildung auch in einer fortgeschrittenen Lebensphase finden.

Unterricht mit Schülern gleichen Alters und Ausbildungsstandes ist sinnvoll. Kinder sind körperlich fit, aber weniger konzentrationsfähig. Erwachsene Reiter wollen theoretischen Background, sind aber meist weniger beweglich.

Einsteigerkurse für Erwachsene

Viele Reiterhöfe haben in ihrem (Urlaubs-)Angebot Einsteigerkurse für Erwachsene. Hier findet man sich unter Gleichgesinnten wieder, die ebenso viel Lust auf, aber genauso wenig Ahnung von Pferden haben.

Erwachsene Reitanfänger unterscheiden sich von Kindern in ihrem Bedürfnis nach Hintergrundwissen. Dem wird durch Theorieunterricht Rechnung getragen. So geht jeder mit einem guten Gefühl ans Pferd und lernt die wichtigen Aspekte des fairen Umgangs mit dem Pferd: Verhalten erkennen, Sicherheitsaspekte, Aufhalftern, Anbinden, Putzen und richtiges Führen. Erst danach steigt man aufs Pferd. Wie schnell man Fortschritte macht, wird häufig per Videoanalyse analysiert.

Am Ende eines solchen Kurses liegt oft schon ein kleiner Ausritt im Schritt und Trab.

Ein sicherer Umgang und gegenseitiges Vertrauen sind für erwachsene Reitanfänger wichtige Aspekte.

Das kostet der Reitsport

Der Reitsport war noch bis vor wenigen Jahrzehnten fast ausschließlich wohlhabenden Menschen vorbehalten. Lediglich in ländlichen Gegenden, wo Pferde auch preiswert hinter dem Haus gehalten wurden oder gar in der Landwirtschaft ihren Hafer verdienten, konnte auch Otto Normalverdiener diesem Hobby frönen. Heute ist Reiten ein Familien- und Breitensport für alle Altersstufen und auch Einkommensschichten.

Wer mit dem Reiten beginnt, hat meist nur vage Vorstellungen, wohin seine Entwicklung geht. Während der eine das eigene Pferd in ferner Zukunft sicher im Auge hat, begnügt sich ein anderer mit regelmäßigen Reitstunden und gelegentlichen Reiturlauben. Für beides braucht man Zeit und Geld, doch in ganz unterschiedlichem Umfang.

Eine Frage der Zeit

Der Zeitaufwand für den wöchentlichen Reitunterricht ist überschaubar: Von der Anfahrt zum Stall abgesehen, hat man in rund zwei Stunden ein Pferd geputzt und gesattelt, ist eine Stunde geritten und hat das Tier anschließend versorgt.

Wer aber fortgeschrittener ist und endlich selbstständig und unabhängig reiten will, hat die Wahl zwischen einer Reitbeteiligung oder gar einem eigenen Pferd. Ein Reitbeteiligungspferd hat man je nach Absprache zwei- bis dreimal wöchentlich gegen eine Beteiligung an den monatlichen Unterhaltskosten zur Verfügung. Neben ausgiebigen Ritten fallen hier oft noch Pflegearbeiten rund ums Pferd an, wie Ausmisten, zur Koppel bringen oder Hufschmiedtermine. Da wird aus zwei Stunden schnell ein ganzer Nachmittag oder Abend.

Mit einem eigenen Pferd steht man je nach Haltungsform in Box oder Laufstall schnell täglich in der Pflicht, angefangen bei ausreichend Arbeit und Bewegung, Pflege- und Stallarbeiten über Turniere und Lehrgänge an den Wochenenden bis zu geplanten und überraschenden Tierarztterminen. Der Sportpartner wird zum Familienmitglied und sollte von dieser auch uneingeschränkt mitgetragen werden, sonst gibt es schnell Ärger in der Beziehung oder der Familie.

Sparversion oder Luxusvariante?

„Früher hatten wir Zeit und Geld. Heute haben wir Pferde." Ganz unrecht haben Pferdebesitzer damit nicht. Doch keine Bange: Guter Reitunterricht ist heute für fast jeden Geldbeutel erschwinglich. Schließlich braucht man dazu auch kein eigenes Pferd.

Die Höhe der Ausbildungskosten hängt davon ab, ob man Gruppen- oder Einzelunterricht bevorzugt oder vielleicht zahlreiche Longenstunden nimmt. Spezialunterricht wie Tölt- oder Cuttingstunden kosten mehr als der übliche Dressurunterricht. Später kommen unter Umständen Wochenendkurse, Abzeichenlehrgänge oder Nenngelder

Beim Pferdekauf gilt: Die Anschaffung ist der geringste Posten. Über Jahre summieren sich aber die Beträge für Unterhalt, Pflege und Ausbildung.

Angezogen vom Flair einer Szene entscheiden sich viele Reitschüler bewusst für eine bestimmte Reitweise, die Ausrüstung und Tradition der Herkunftsländer pflegt.

für Turniere dazu. Reitunterricht in Reitschulen und auf Reiterhöfen kostet meist mehr als im Verein. Dort bezahlt man allerdings oft eine saftige Aufnahmegebühr und jährliche Vereinsbeiträge. Außerdem sind in der Regel noch Arbeitsstunden auf der Anlage gefordert.

Wer bei seiner Ausrüstung auf gute und robuste Qualität achtet, kann in den Folgejahren eine Menge Geld sparen. Mit einer Reitweste, einer Allwetterjacke, einer guten Reithose und solidem, dem Stall angepassten Schuhwerk ist man gut ausgestattet.

Beim Reithelm sollte man auf keinen Fall sparen. Doch auch hier gilt: Das teuerste Produkt muss nicht das beste sein. Tests von Fachzeitschriften oder der Stiftung Warentest geben Orientierungshilfe. Nach einem Sturz sollte ein Helm konsequent ausgetauscht werden, egal, wie teuer er war. Auch das Material ermüdet nach einigen Jahren.

Modebewusste Reiter können beim halbjährlichen Kollektionswechsel der Reitsporthersteller und für die aktuellen Modetrends bei Reitmode und Pferdequipment ihr Geld anlegen. Reitbekleidung findet man mit guter Beratung im Fachgeschäft oder im Versandhandel. Auf Flohmärkten, bei Internetauktionen, in Secondhand-Läden, an Schwarzen Brettern der Reitschulen und auch bei der Aktionsware auf Messen kann man Schnäppchen machen, sollte aber genau wissen, was man in welcher Größe braucht und auch die Qualität des Produkts beurteilen können.

Unterricht und Ausrüstung

Unterricht	**€**
Longenstunde (30 Min)	15–20
Gruppenunterricht (45 Min)	15–20
Einzelunterricht (30 Min)	25–50
Spezialunterricht (Töltstunde)	20–60
geführte Ausritte (1 Stunde)	15–20
Halbtagesritt	60–75
Tagesritt	40–60
Aufnahmegebühr Reitverein	50–400
Jahresbeitrag Reitverein	50–100
Ausrüstung	**€**
Reithose	70–200
Weste	50–100
Jacke	ab 50
Sicherheitsweste	ab 70
Gummistiefel	ab 30
Lederstiefel	150–400
Chaps (Neopren)	ab 20
Helm	70–300
Handschuhe	15–50
Gerte	15–30

Reiten lernen – aber wie?

Richtig Reiten lernen ist ein langer und manchmal holpriger Weg. Umso wichtiger ist es, dass das Umfeld stimmt. Unmotivierte Pferde, mürrische Reitlehrer und ein ungepflegter Reiterhof haben schon manchen Reitschüler dazu veranlasst, die Stiefel recht schnell wieder an den Nagel zu hängen. Doch das muss nicht sein. Die Angebote für guten Reitunterricht sind heute vielfältig. Orientierung geben auch die Plaketten der FN.

Welche Reitweise soll es denn sein?

Meist hat der Reitanfänger eine konkrete Reitweise oder Disziplin vor Augen, wenn er den Entschluss fasst, Reitunterricht zu nehmen. Manchmal ist es aber auch reiner Zufall, in welcher Szene er landet.

Die einzelnen Reitweisen unterscheiden sich in der Basisausbildung des Reiters eigentlich nur unwesentlich. Letztendlich gehen sie alle auf die Grundsätze der klassischen Reitlehre zurück, die seit einigen Hundert Jahren die Ausbildung von Reitern und Pferden lenkt. Die spezifischen Anforderungen und Feinheiten der speziellen Reitweisen werden erst an den fortgeschrittenen Reiter gestellt.

Adressen erhält man über Reitsportverbände und Interessengemeinschaften. Auch das Internet liefert viele Informationen. Je präziser die Vorstellungen sind, umso besser.

Auch mit dem Ausbildungsziel „Feld-Wald-Wiesen-Reiter“ sind grundlegende Reitkenntnisse um der Gesundheit der Vierbeiner willen notwendig. Sich erfolgreich auf dem Pferderücken zu halten, ist langfristig zu wenig.