

ECKART MEYNERS
ROSWITHA SCHREIBER-JETZINGER
KATRIN ESCHENHORST

KOSMOS



Verbessere — dein Reiten

FINDE DIE LÖSUNG FÜR PFERD UND
REITER MIT DEM 6-PUNKTE-PROGRAMM

ECKART MEYNERS
ROSWITHA SCHREIBER-JETZINGER
KATRIN ESCHENHORST

Verbessere — dein Reiten

FINDE DIE LÖSUNG FÜR PFERD UND
REITER MIT DEM 6-PUNKTE-PROGRAMM

KOSMOS



Inhalt

4	„Verbessere dein Reiten“
7	SUCHE DIE URSACHE — und finde die Lösung
8	Die Verknüpfung von Bewegungs- lehre und Reitlehre
12	Die Ausbildungsskala des Pferdes – praktisch erleben
24	DIE VERBESSERUNG DER REITQUALITÄTEN — erleben und verstehen
25	Reiten lernen in Theorie und Praxis

31	Planung von Lernprozessen – Planung des Unterrichts
40	Behinderer beim Verbessern des Reitens
75	Unterstützer beim Verbessern des Reitens
99	DAS NEUE 6-PUNKTE- PROGRAMM — Eigenwahrnehmung und Körperübungen
100	Die Ausweitung des 6-Punkte- Programms
102	1. Kopf-, Hals- und Nackenbereich



- 106 2. Brustbein und -korb
- 108 3. Golgi-System
- 112 4. Kreuzdarmbeingelenk (ISG) und
Beweglichkeit des Beckens
- 116 5. Große Gelenke
- 118 6. Kreuzkoordination und Treiben

.....

122 SERVICE

- 123 Quellenverzeichnis
- 125 Zum Weiterlesen
- 126 Register

Welches Thema dich auch begeistert – auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)

„VERBESSERE DEIN REITEN“

Der Titel und das so formulierte Thema dieses Buches mag ein wenig überraschen, weil es keinen Einblick in die Inhalte des Reitens zu geben scheint. Attraktive Reit-aspekte werden nicht signalisiert, Anziehungskräfte für den Leser bzw. Käufer bleiben also zunächst verborgen. Der Begriff „Thema“ stammt aus der „Didaktik als Theorie des Unterrichts“. Sie versucht, die Vielschichtigkeit und Wechselwirkung von Lernprozessen des Menschen in dem entsprechenden Fachgebiet zu erfassen. Dabei geht es zunächst um Bedingungsfelder. Gemeint sind damit z. B. Räumlichkeiten wie Reithalle, Außenplatz etc. sowie Geräte als Hilfsmittel für das Lernen bei Mensch und Pferd. Sie ermöglichen oder behindern positive Lernergebnisse des Reiters und des Pferdes.

Weitere Bedingungsfelder sind das Pferd und der Reiter. Sie müssen „erkannt werden“, um Zielperspektiven einschätzen und methodisch planen zu können. Mit „erkannt werden“ ist gemeint, dass die Stärken und Schwächen von Pferd und Reiter die Auswahl der methodischen Schritte entscheidend beeinflussen. Oftmals sollen Reiter Lektionen anvisieren, die sie aufgrund ihrer eigenen Fähigkeiten und der ihrer Pferde noch gar nicht erreichen können.

Eine „Didaktik als Theorie des Unterrichts“ kann erst nach der Bedingungsanalyse Entscheidungen über Themen, Ziele, Inhalte, Methoden und Überprüfungsmöglichkeiten treffen. Dabei bedeutet die Formulie-

rung des „Themas“ die Wahl eines Inhaltes (Lektion) mit einem angedeuteten Ziel. Rückwärtsrichten ist ein Inhalt (eine Lektion), kein Thema, weil noch keine Zielperspektive miteinbezogen wird. Ein „Thema“ wird daraus erst, wenn z. B. das Rückwärtsrichten zum Erreichen der Durchlässigkeit des Pferdes oder zur Verbesserung der Koordination der Hilfengebung des Reiters formuliert wird. Durchlässigkeit und Koordination der Hilfen signalisieren Zielentscheidungen.

Dabei sind Ziele Verhaltensänderungen von Pferd und Reiter, die durch den systematischen Aufbau von Lektionen (Inhalte der Reitlehre) methodisch sachlogisch angestrebt werden (z. B. vom Leichten zum Schweren etc. gemäß der Komplexität der Skala der Ausbildung des Pferdes oder der Skala der Ausbildung des Reiters). Am Ende einer langen didaktischen Lernkette stehen dann Überprüfungsmöglichkeiten der zielperspektivisch angedeuteten koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Reittechniken) von Reiter und Pferd.

LERNEN SCHRITT FÜR SCHRITT

Was meint nun in diesem Zusammenhang das Thema „Verbessere dein Reiten“? Reit-lehren sind bereits genug geschrieben worden und benötigen keine weitere Ergänzung. In den Reitlehren werden meistens idealtypische Wege für das Pferd aufgezeigt,

während die Lernwege für den Reiter weitestgehend ausgespart bleiben. Es werden Pferde und Reiter stets idealtypisch dargestellt, doch die Realität sieht anders aus. Der Ansatzpunkt dieses Buches liegt in dem Wort „verbessern“. Es wird angedeutet, dass keine Idealtypik der Reitlehre angestrebt wird. Diese würde bei jedem Reiter bewegungsmäßig einen zu großen Unterschied zur augenblicklichen Praxis aufweisen. An diesen Diskrepanzen zwischen Idealtypik Reitlehre und realer Praxis strandet der Reitlehrer trotz aller Bemühungen jedoch täglich, weil er den Reiter (oder auch das Pferd) überfordert. Außerdem findet in der täglichen Praxis eine zu starke Orientierung des Ausbilders an äußeren Bildern der Bewegungsabläufe von Reiter und Pferd statt. Deshalb sollte der Reitausbilder versuchen, auch innerlich ablaufende Prozesse zusätzlich zu den äußeren Bildern bei Reiter (und Pferd) zu berücksichtigen. Ebenso sind die angesprochenen Bedingungsfelder wie Reithalle, Außenplatz etc. und Geräte als Hilfsmittel des Lernens (als Lernunterstützer) stets stärker miteinzubeziehen. Es wird in diesem Band versucht, Perspektiven einer Didaktik des Reitens zu entwickeln, die sich an der Struktur des 6-Punkte-Programms von Meyners orientiert. Das pragmatische Programm bezieht sich vorrangig auf den Reiter, soll hier jedoch in den ergänzenden Ausführungen auch auf Theorie- und Praxisebenen des Pferdes ausgeweitet werden. Somit mag es gelingen, Entscheidungen für „Verbesserungsprozesse“ sachgerechter treffen zu können. Sachgerechter bezieht sich auf die Steigerung der motorischen Leistungen von Pferden und Reitern, die nicht zufällig sind, sondern sich zielgerecht entwickeln lassen vor dem Hintergrund der Bedingungs- und Entscheidungsfelder im Unterricht. Reitunterricht zeichnet sich also nicht durch eine Orientierung an der Idealtypik der Lektionen für das Pferd aus, son-

dern strebt stufenweise Lernprozesse des Pferdes und Reiters an. Diese sind aber nur möglich, wenn auch der Reiter einem kontinuierlichen Prozess der Veränderung seiner motorischen Abläufe unterzogen und nicht von vornherein in eine „Endform“ gepresst wird.

Es gilt, sowohl für das Pferd als auch für den Reiter methodische Schritte zu entwickeln, die sich sachlogisch aufbauen und von Schritt zu Schritt keine zu großen Lernsprünge aufweisen. Sowohl der Reitlehrer als auch der Reiter müssen sich Zeit gönnen, um Lernergebnisse als stabile verinnerlichte Prozesse wachsen zu lassen. Dieses natürliche Wachsen lassen garantiert auch – neben einer motorischen Qualitätsgarantie – eine höhere Chance der Gesundheitserhaltung von Pferd und Reiter, weil beide Systeme miteinander korrespondieren.



Der Austausch zwischen Schüler und Ausbilder ist die Grundlage für Verbesserung: Bewegungstrainerin EM Katrin Eschenhorst und Schülerin Lisa Kreitel.



Das Autorenteam: Pferdewirtschaftsmeisterin Katrin Eschenhorst, Sportwissenschaftler Eckart Meyners und Diplom-Pädagogin Roswitha Schreiber-Jetzinger.

DIE KOOPERATION ZWEIER WESEN

„Reiten lernt man nur durch Reiten“ ist ein typischer Spruch, der unsere bisherigen Argumente offenbar widerlegt. Doch was meint dieser Satz eigentlich? So wie man Badminton nicht durch Tennis erlernt, so lernt man Reiten nicht durch Sitzübungen auf dem Holzpferd. Gemeint ist mit dieser Aussage von Reitausbildern, dass man im Reiten nie auslernen kann. Es wird selten ein fixiertes Endprodukt geben, weil eine Kooperation zweier Wesen so unsagbar viele, nicht vorhersehbare gemeinsame Reitsituationen möglich macht. Diese werden nie endgültig planbar sein können. Reiten sollte als eine Lebensform gelten, als eine Ausweitung des Begriffes Sportart, die an Vielfalt von Möglichkeiten des gemeinsamen Handelns kaum mit anderen Sportarten verglichen werden kann. Die Verwobenheit beider individueller Wesen ist ein so komplexes Geschehen von Bewegung und

Wahrnehmung, dass man nie zu einem idealtypischen Endprodukt gelangen kann.

Ein Tennisschläger ist irgendwann an Bewegungsmöglichkeiten ausgelotet, denn er ist kein Lebewesen wie ein Pferd, sondern ein Gerät. Ein Pferd hingegen hat so unsagbar vielfältige Wesenszüge, die sich je nach Reiter unterschiedlich äußern können. Somit ist weder vom Reiter noch vom Reitausbilder alles bis zum Letzten planbar. Ziel ist es, dass das Pferd und der Reiter miteinander verschmelzen, damit die Bewältigung von Lektionen und Kombinationen von Lektionen optimal gelingen kann.

HINWEIS

In diesem Buch wird für die bessere Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

SUCHE DIE URSACHE — *und finde die Lösung*



DIE VERKNÜPFUNG VON BEWEGUNGSLEHRE UND REITLEHRE

Zum Verbessern des Reitens kann an verschiedenen Stellen angesetzt werden. Die beiden Hauptansatzpunkte sind das Pferd und der Reiter. Bei beiden hat der Ausbildungsstand eine große Bedeutung.

AUSBILDUNGSSTAND VON PFERD UND REITER

Mit dem Ausbildungsstand ist beim Pferd seine Entwicklung in Hinsicht auf seine Schulung als Reitpferd, beim Reiter ist damit der Dialog mit dem Pferd gemeint. Wie gut kann der Reiter auf das Pferd eingehen, sodass er es zum gewünschten Ziel führen kann?

Weder ein Pferd noch der Reiter sind Maschinen oder Computer. Dennoch wollen wir zur Verdeutlichung das Bild eines EDV-

Systems verwenden, um einen Vergleich aus der heutigen Realität des Reiters zu nehmen und um die Komplexität der Zusammenhänge von Reiter und Pferd darzustellen.

DER REITER

Die Abbildung vergleicht den Reiter mit einem Bild eines EDV-Systems (Notebook oder Smartphone). Die Ausrüstung entspricht dem Akku deines Gerätes. Wenn die Ausrüstung eine unterstützende Funktion hat und nicht dysfunktional ist (siehe Seite 50 ff.), dann kann dein Gerät eingeschaltet und bedient werden. Die physischen Faktoren (in der Grafik in Grün gehalten) entsprechen der Hardware deines Gerätes, also den technischen Eigenschaften – beim Lebewesen sind es die Grundstrukturen, die vorgegeben sind und nur in gewissem Maße verändert werden können. Jeder Reiter hat unterschiedlich lange Knochen, seine Muskeln bestehen mehr aus schnellen oder langsamen Muskelfasern (fast twitch/slow twitch) usw. So ist die Grundstruktur jedes Reiters einzigartig.

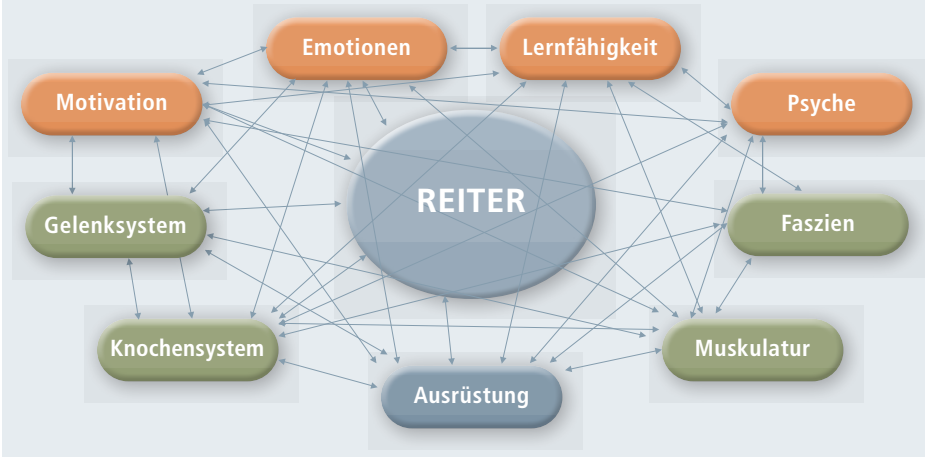
Die psychischen Faktoren (rote Kästchen) entsprechen dem Betriebssystem des Gerä-

SUCHE DIE URSACHE



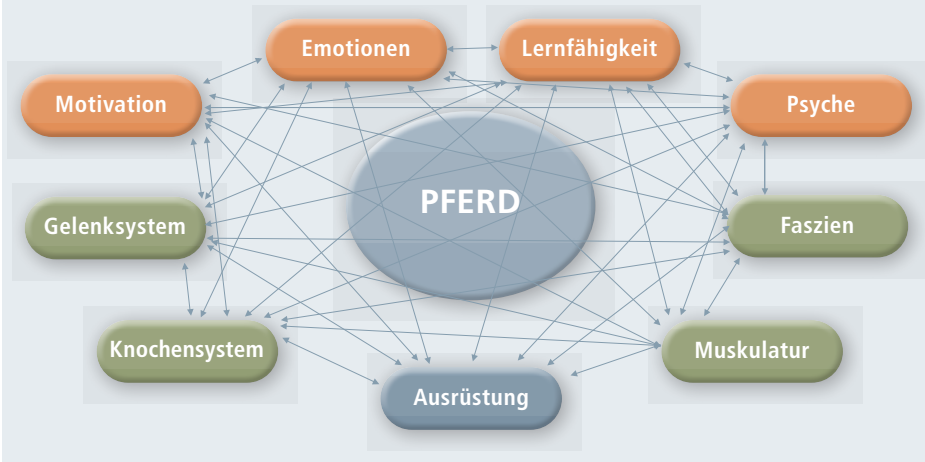
SUCHE DIE URSACHE

Beobachtung des Reiters aus verschiedenen Blickwinkeln



SUCHE DIE URSACHE

Beobachtung des Pferdes aus verschiedenen Blickwinkeln



tes, also der Software. Nur mit den entsprechenden Programmen und Betriebssystemen kann ein Gerät reibungslos arbeiten.

DAS PFERD

Auch für dein Pferd gilt diese Aufteilung. Funktioniert der Akku? Hat die Ausrüstung deines Pferdes eine unterstützende

Funktion oder ist sie dysfunktional, weil sie dein Pferd stört und es so davon abhält, dir als Reiter „zuzuhören“?

Wird dein Pferd gemäß seinen individuellen anatomischen Gegebenheiten trainiert und passen das Betriebssystem und die angewendeten Programme auch dazu? Damit ist gemeint, ob du sowohl die physischen Möglichkeiten (in der Grafik grün gehalten) als auch den psychischen Zustand (rote Kästchen) deines Pferdes berücksichtigt.

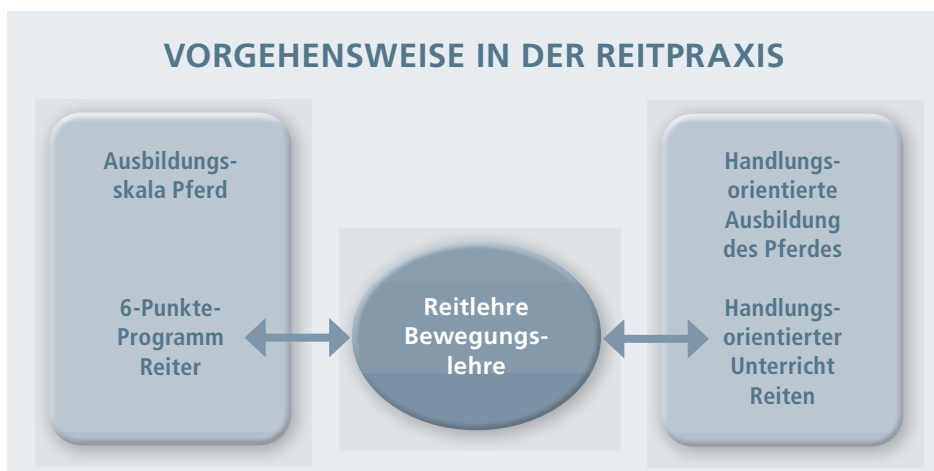
DIE VERKNÜPFUNG VON BEWEGUNGSLEHRE UND REITLEHRE

Mit dem Ausdruck „Die Situation lehrt“ (Trebel 1990) ist gemeint, dass sowohl der Reiter als auch das Pferd am besten über das eigenständige Lösen einer ihrem Ausbildungsstand entsprechend gestellten Aufgaben lernen. Vorher fixierte, nicht variable Lösungswege und Vorgaben geben dem Lebewesen nur eine Möglichkeit des Lernens und verringern so ihre Selbsttätigkeit in ungewöhnlichen Situationen. Verschiedene Aufgabenstellungen befähigen den Reiter, flexibel zu handeln.

Ein Pferd, das nur gelernt hat, passend zu den Sprüngen geritten zu werden, wird Bewegungsprobleme bei unpassenden Distanzen bekommen. Es hat nicht gelernt, sich selbstständig zu helfen und besitzt keine flexible Handlungs- bzw. Reaktionsfähigkeit. Die Folge sind Abwürfe oder Verweigerungen.

Wenn das Pferd aber variabel ausgebildet wird und seine Aufgabe verstanden hat, kann es sich auch noch in einer unpassenden Situation helfen. Genauso kann ein Reiter sich leichter zurechtfinden und situationsgerecht reagieren, wenn er durch unterschiedliche Situationen gelernt hat und nicht nur mit idealtypischer Umgebung und Situationen konfrontiert wurde.

VORGEHENSWEISE IN DER REITPRAXIS



VORGEHENSWEISE IN DER REITPRAXIS



GRUNDSTRUKTUR IN DER AUSBILDUNG VON PFERD UND REITER

Ausbildungsskala Pferd

1. Takt
2. Losgelassenheit
3. Anlehnung
4. Schwung
5. Geraderichten
6. Versammlung

Dialog zwischen Pferd und Reiter

6-Punkte-Programm

- Kopf-, Hals- und Nackenbereich
- Brustbein und Brustkorb
- Golgi-System
- Iliosakralgelenk (ISG) und Becken
- Beweglichkeit in den großen Gelenken
- Treiben und Kreuzkoordination

VORGEHENSWEISE

Beim Pferd ist die Reihenfolge der Ausbildungsskala unabdingbar, während beim 6- Punkte-Programm für den Reiter dort

eingestiegen werden kann, wo es für den Reiter/Ausbilder im Augenblick als am notwendigsten erachtet wird. Beim 6-Punkte-Programm gibt es keine zwanghafte Reihenfolge.



Beim handlungsorientierten Unterricht löst der Reiter eine gestellte Aufgabe.



Ohne optische Orientierungshilfen sind Aufgaben für jugendliche Reiter schwieriger zu lösen.

DIE AUSBILDUNGSSKALA DES PFERDES – PRAKTISCH ERLEBEN

In diesem Kapitel stellen wir die Ausbildungsskala des Pferdes vor und machen sie für dich selbst mit Übungen am Boden und beim Reiten erlebbar.

DIE AUSBILDUNGSSKALA

Grundsätzlich hat die Ausbildung von Pferden vier wesentliche Ziele:

- richtiges Reiten ist praktizierter Tierschutz,
- Ausbildung ist die beste Unfallverhütung,
- Freude am Reiten hat nur, wer es beherrscht,
- nachhaltige Leistungssteigerung ist nur mit einer der Natur des Pferdes entsprechenden Ausbildung möglich.

Das Wesen der Skala der Ausbildung ist dadurch bestimmt, dass keine der sechs Fähig-

keiten Takt, Losgelassenheit, Anlehnung, Schwung, Geraderichten und Versammlung isoliert betrachtet werden darf. Innerhalb dieses hierarchisch aufgebauten Systems ist die Reihenfolge der Fähigkeiten nicht austauschbar, denn sie sind vom Elementaren zum Komplexen gestaffelt.

- Die Reihenfolge entspricht dem Entwicklungsstand eines Pferdes in seiner Ausbildung.
- Die Reihenfolge ist Grundlage für den Aufbau jeder einzelnen Reiteinheit.
- Die einzelnen Punkte entsprechen der Grundstruktur des Pferdes.