

# DAS GLÜCK DER ERDE LIEGT AUF DEM RÜCKEN DER PFERDE



## Übersicht

- **Ausrüstung eines Reiters**
- **Erste Schritte als Reiter**
  - Verhalten in der Nähe des Pferdes
  - Richtiges Auf- und Absitzen
  - Sitzhaltung auf dem Pferd
  - Handhaltung
- **Reiterliche Hilfen in Abhängigkeit der Gangart**
  - Schritt
  - Trab
  - Galopp
  - Abbiegen bzw. Wenden
- **Hufschlagfiguren**
- **Videos**
  - Aufsitzen (1)
  - Absitzen (2)
  - Schritt (3)
  - Trab - Aussitzen (4)
  - Trab - Leichttraben (5)
  - Galopp (6)
- **Quellenverzeichnis**

## Ausrüstung eines Reiters

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder sollte sich vor dem Reiten eine geeignete Ausrüstung anschaffen. Diese dient nicht nur dem Schutz bei Reitunfällen, sondern verhindert auch Scheuerstellen der Haut. Besonders wichtig ist die Anschaffung eines Reithelms. Eine allgemeine Helmpflicht existiert bisher nicht, jedoch verlangen die meisten Reitschulen, besonders bei Kindern und Jugendlichen unter 18, dass Tragen eines Schutzhelms. Zu der Ausrüstung eines Reiters gehört ebenfalls eine Reithose. Gemein haben die verschiedenen Modelle, dass sowohl die Innenseiten der Beine, als auch das Gesäß entweder mit Stoff oder Leder besetzt sind. Neben der Reithose sind die Reitstiefel ein gutes Mittel um zu verhindern, dass man sich die Beine wund reitet. Hier besteht nicht nur die Möglichkeit die normalen Reitstiefel, sondern auch Stiefelletten zu tragen, d.h. Reitschuhe, die etwas oberhalb der Knöchel enden. Zusätzlich zu den Stiefelletten werden häufig kurze oder lange Chaps getragen, die zum Schutz der Unterschenkel bzw. der ganzen Beine dienen. Wesentlich ist, dass sowohl der Reitstiefel, als auch der Reitschuh eine durchgängige Sohle mit einem Absatz aufweisen. Auch der Stiefelschaft bzw. die Chaps sollten eng anliegen, um nicht im Steigbügel hängen zu bleiben. Zum Schutz der Hände können Handschuhe getragen werden, die Schmerzen ausschließen oder mindern, wenn das Pferd den Kopf zu viel bewegt und dadurch an den Zügeln zieht.

## Erste Schritte als Reiter

### Verhalten in der Nähe des Pferdes

Nicht nur das Verhalten auf dem Rücken des Pferdes, sondern auch das Verhalten in der Nähe des Pferdes muss angemessen sein. Eine aus dem Militär stammende Tradition ist es, einige Handlungen wie beispielsweise das Satteln oder Auf- und Absteigen von der linken Seite des Pferdes auszuführen. Der Grund liegt darin, dass zu früheren Zeiten überwiegend Männer ritten, die ihr Schwert an der linken Seite des Gürtels trugen und dieses somit als eine Behinderung beim Auf- und Absteigen von links galt. In der heutigen Zeit ist es möglich die Tätigkeiten von beiden Seiten des Pferdes auszuführen, jedoch ist es besonders bei fremden Pferden ratsam die Tradition fortzusetzen, weil sie alles andere nicht gewohnt sind und daher schnell nervös werden.<sup>1</sup> Weiterhin muss Rücksicht darauf genommen werden, dass Pferde sehr schreckhaft sind. In der Nähe des Pferdes sollte sich der Reiter daher ruhig verhalten und keine ruckartigen Bewegungen ausführen. Damit das Pferd den Befehlen gehorcht, muss man dem Pferd gegenüber konsequent sein und sich durchsetzen können. Es erweist sich als besonders hilfreich das Verhalten des Pferdes zu beobachten und richtig zu deuten. In der folgenden Tabelle sind einige Verhaltensweisen und deren Deutungen aufgelistet.

---

<sup>1</sup> Vgl. Gohl 2002, S. 19

<b>Verhalten</b>	<b>Bedeutung</b>
<b>Glänzende Augen, Blick nach außen gerichtet, Blick auf einen Punkt fixiert</b>	<b>Interesse, Neugierde</b>
<b>Augen ausdruckslos, nach innen gekehrt</b>	<b>Pferd am dösen</b>
<b>Aufgerichtete Ohren</b>	<b>Begrüßung, Neugierde, Aufmerksamkeit</b>
<b>Angelegte Ohren</b>	<b>Drohung, Abwehrhaltung</b>
<b>Vorgeschobene Lippen</b>	<b>Wohlbefinden</b>
<b>Zeigen der Zähne</b>	<b>Aggression</b>
<b>Locker, pendelnder Schweif</b>	<b>Entspannung</b>
<b>Eingeklemmter oder hochgestellter Schweif</b>	<b>Angst, Spannung, Aufregung</b>
<b>Schlagen des Schweifs</b>	<b>Unruhe, Unsicherheit, Verspannung, Verärgerung</b>
<b>Gesenkter Kopf und Entlastung eines Beines</b>	<b>Ruhehaltung</b>
<b>Angespanntes Nachuntenhalten des Kopfes</b>	<b>Achtung</b>
<b>Hohe Kopfhaltung</b>	<b>Achtung</b>
<b>Scharren mit den Vorderbeinen</b>	<b>Wunsch nach Aufmerksamkeit <sup>2</sup></b>

Dem Reiter sollte bewusst sein, dass nicht nur er in der Lage ist das Verhalten des Pferdes zu deuten, sondern dass ebenso das Pferd erfährt in welchem Gemütszustand sich der Reiter befindet. Aufgrund der Tatsache, dass Pferde Herdentiere sind, die gerne um ihre Rangordnung kämpfen, sollte man es vermeiden dem Pferd gegenüber unsicher und ängstlich aufzutreten. Diese erkennen und nutzen die Situation, um sich als der Ranghöhere zu beweisen.

<sup>2</sup> Hölzel 2000, S. 20 ff.

## Richtiges Auf- und Absitzen

### Aufsitzen

Vor dem Aufsitzen sollte kontrolliert werden, ob der Sattel festsitzt. Die Länge der Steigbügel wird so eingestellt, dass sie mit der Armlänge des Reiters übereinstimmen. Mit dem Rücken zum Pferdekopf steht der Reiter links neben dem Pferd. Die rechte Hand hält die Zügel und greift an den vorderen Teil des Sattels, die linke richtet den Steigbügel, um anschließend den linken Fußballen aufzusetzen. Nun wandert die linke Hand zum Sattelblatt. Mit dem rechten Fuß drückt sich der Reiter vom Boden ab, sodass genug Schwung vorhanden ist, um das Bein über den Pferderücken zu führen. Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass man dem Pferd weder die Füße zu fest in die Rippen drückt, noch die Kuppe beim Aufsteigen berührt wird. Nachdem der Reiter sanft in den Sattel gerutscht ist kann auch der andere Steigbügel aufgenommen werden. ▶  1

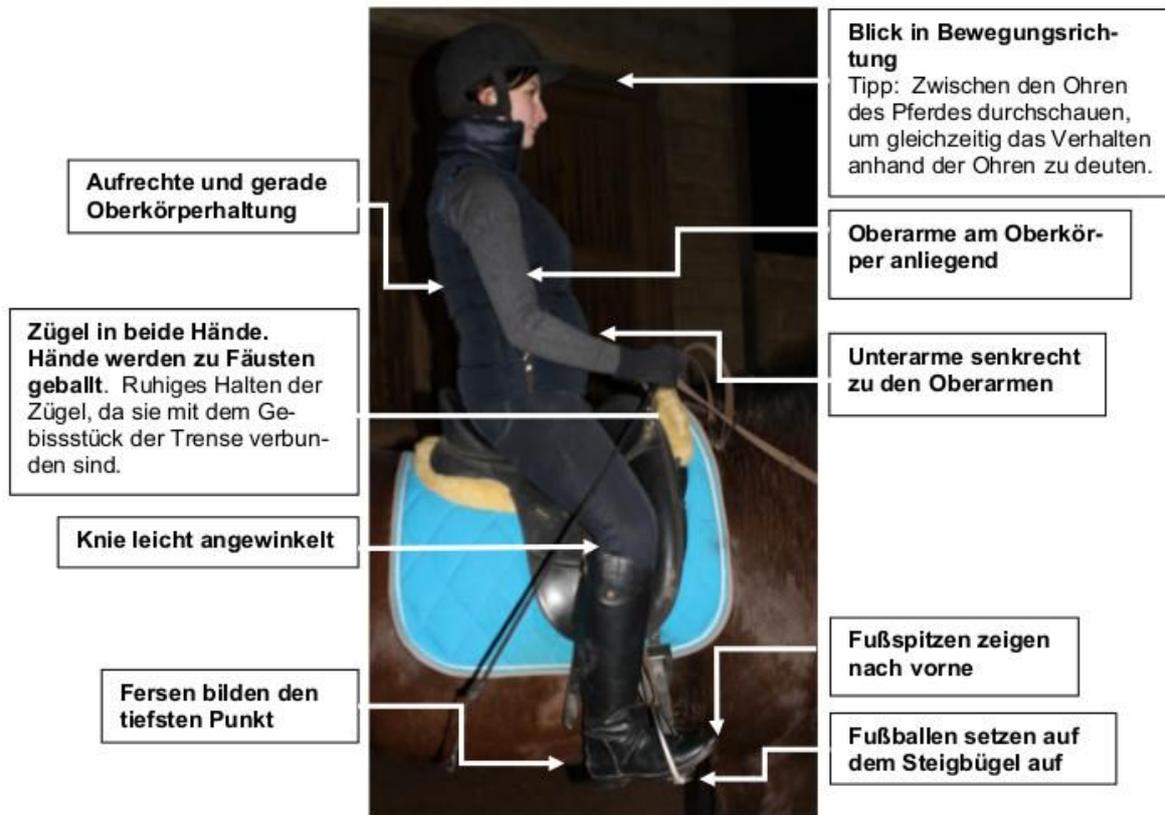


### Absitzen

Um zu verhindern, dass man beim Absitzen im Steigbügel hängen bleibt, werden beide Füße aus den Bügeln genommen. Das rechte Bein schwingt gestreckt über den Rücken des Pferdes, auch diesmal ohne die Kuppe zu berühren. Die Hände halten am Sattel fest, sodass der Reiter langsam hinuntergleiten kann. Durch ein leichtes Abfedern in den Knien erfolgt eine weiche Landung. ▶  2

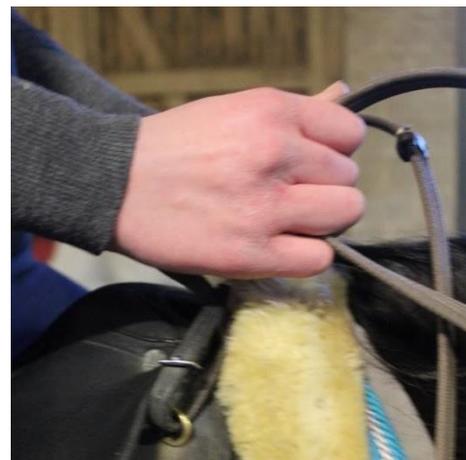


## Sitzhaltung auf dem Pferd



## Handhaltung

- Hände zu Fäusten geballt
- Hände aufgestellt
- Zügel in beiden Händen
- Zwischen kleinem Finger und Ringfinger sowie zwischen Zeigefinger und Daumen
- Daumen liegt auf dem Zügel
- Hände vor dem Körper



## Reiterliche Hilfen in Abhängigkeit der Gangart <sup>3</sup>

Möchte der Reiter dem Pferd eine Bewegungsanweisung geben, so geschieht dies über reiterliche Hilfen. Man unterscheidet dabei zwischen Gewicht-, Zügel-, und Schenkelhilfen sowie Stimme, Gerten- und Sporeneinsatz. Auch das Zusammenspiel der Hilfen ist für die Verständigung zwischen Reiter und Pferd von großer Bedeutung.

Es ist wichtig die Zügel bei jeder Gangart aufzunehmen, aber nicht ruckartig daran zu ziehen. Durch einen leichten Druck soll dem Pferd gezeigt werden, dass der Reiter die Führung übernimmt. Um die Aufmerksamkeit des Pferdes zu erhalten, werden die Hände zusammen mit den Zügeln für einen kurzen Moment leicht eingerollt, sodass anschließend ein Befehl erteilt werden kann. Die Zügelhilfen werden in der Regel mit anderen Hilfen kombiniert.

### Schritt

Möchte der Reiter sein Pferd **anreiten**, so sind eine aufrechte Oberkörperhaltung und damit eine gleichmäßige Gewichtsverteilung auf dem Rücken des Pferdes erforderlich. Man spricht in diesem Fall von einer beidseitigen Gewichtshilfe. Beidseitig wird auch die Schenkelhilfe ausgeführt, d.h. die Waden werden gleichzeitig ange-drückt. Eine Hilfe, die regelmäßig **in der Bewegung** eingesetzt wird, ist die Kreuzhilfe. Hierbei wird das Pferd angetrieben, indem der Reiter sein Becken rhythmisch nach vorne schiebt. Das Pferd bewegt sich folglich schneller und schwungvoller. Ist das Pferd dennoch zu langsam, so werden zusätzlich die Schenkel eingesetzt. Tritt das linke Hinterbein des Pferdes vor, so wird die linke Wade angedrückt, bei dem rechten Hinterbein die rechte Wade. Diese Schenkelhilfe erfolgt also mit beiden Beinen abwechselnd. Beabsichtigt der Reiter sein Pferd zum **Halten** zu bringen, so geschieht dies zum einen mithilfe der Zügel, indem beide Hände gleichzeitig eingerollt werden.



Man spricht hier von einer "ganzen Parade". Weiterhin werden die Kreuzhilfe sowie die Schenkelhilfe eingesetzt, damit sich die Hinterhand des Pferdes unter den Schwerpunkt schiebt und somit das Gewicht übernimmt. Durch das Treiben und die Zügelhilfe wird das Pferd gegen das Gebiss der Trense getrieben. Der dadurch entstandene Widerstand signalisiert dem Pferd, dass es zum Halten kommen soll. Ist dies geschehen, so werden die Hände sofort wieder aufgedreht. ▶  <sup>3</sup>

<sup>3</sup> Vgl. Gohl 2002, S. 26 ff.

## Trab

Die nächsthöhere Gangart erreicht der Reiter, indem dem Pferd die entsprechenden Hilfen gegeben werden. Dazu zählen die Kreuzhilfe, die Schenkelhilfe (mit beiden Unterschenkeln gleichzeitig) sowie ein leichtes Nachgeben der Zügel. Bewegt sich das Pferd im Trab, so hat der Reiter die Möglichkeit auszusitzen oder leichtzutrabten.



Beim **Aussitzen** bleibt das Gesäß tief im Sattel. Es sollte darauf geachtet werden, dass man sich nicht mit den Schenkeln oder Fersen am Pferdekörper festklemmt, sondern vielmehr der Bewegung des Pferdes folgt. Mithilfe der Zügel und der treibenden Hilfen ist es möglich die Haltung des Pferdes zu beeinflussen. Ein runder Hals und ein gewölbter Rücken führen zu einem angenehmeren Trab, der besser ausgesessen werden kann. Das Treiben im Trab erfolgt auch hier wieder mit

dem Kreuz, d.h. durch das "nach vorne schieben" des Beckens. Der Körper bleibt dabei aufrecht und der Bauch wird angespannt. ▶  4



Beim **Leichttraben** hebt der Reiter im Rhythmus des Trabs abwechselnd sein Gesäß aus dem Sattel und setzt sich anschließend wieder hin. Das Hochziehen an den Zügeln sowie das Fallenlassen zurück in den Sattel sind für das Pferd sehr unangenehm und sollten daher vermieden werden. Für den richtigen Zeitpunkt des Aufstehens orientiert man sich an der äußeren, d.h. an der zur Hallenbande gerichteten Schulter des Pferdes. Schwingt diese nach vorne, dann steht

der Reiter auf. Das Treiben im Leichttraben erfolgt durch das gleichzeitige Andrücken der Unterschenkel während dem Zeitpunkt des Sitzens. Der Übergang in die nächstlangsamere Gangart bezeichnet man als halbe Parade, wie zum Beispiel vom Trab in den Schritt. Führt eine Parade zum Stehen des Pferdes, so spricht man von einer ganzen Parade. ▶  5

## Galopp

Der Galopp ist die schnellste Gangart des Pferdes. Da der Trab ein 2-Takt, der Galopp dagegen ein 3-Takt ist, ist dieser schwungvoller und daher leichter zu sitzen. Ist die rechte Schulter des Pferdes zur Hallenmitte gerichtet, so sagt man, dass man auf der "rechten Hand" galoppiert. Umgekehrt ist von der "linken Hand" die Rede, wenn sich die linke Schulter innen befindet. Der Übergang in den Galopp setzt voraus, dass der Reiter vorher aussitzt, um anschließend die entsprechenden Befehle geben zu können. Das Pferd wird leicht nach innen gestellt, d.h. es schaut leicht nach innen. Dafür wird die innere Hand eingerollt und der innere Schenkel angedrückt. Am einfachsten ist das Anreiten in einer Hallenecke. Der inne-



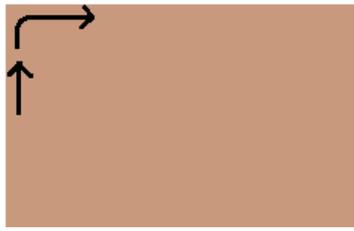
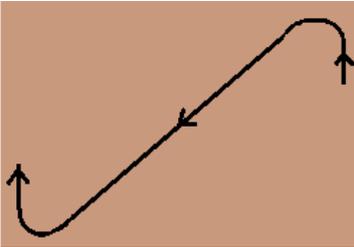
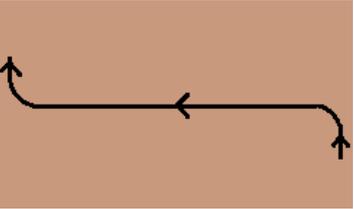
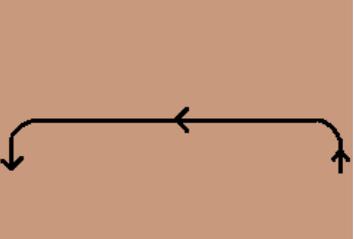
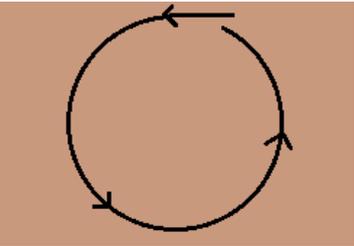
re Unterschenkel wird am Gurt, der äußere hinter dem Gurt angedrückt. Galoppiert das Pferd nicht an, weil der Trab zu schnell ist, so sollte das Tempo verlangsamt werden, sodass der Reiter anschließend einen neuen Versuch starten kann. In der Halle sitzt der Reiter während dem Galopp fest im Sattel, im Gelände und beim Springen stellt er sich dagegen in seine Steigbügel und lehnt sich nach vorne. Wie im Schritt und Trab ist es auch im Galopp wichtig, dass die Bewegungen

des Reiters mit denen des Pferdes harmonisieren. Möchte man vom Galopp in den Trab wechseln, so spricht man hier wieder von der halben Parade. ▶  6

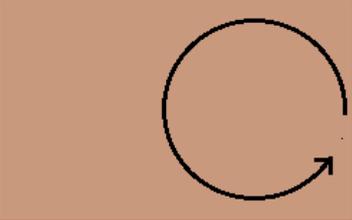
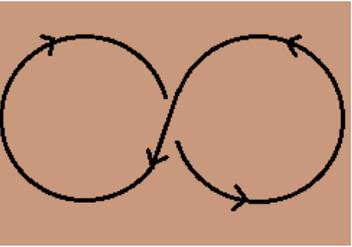
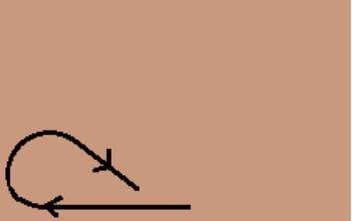
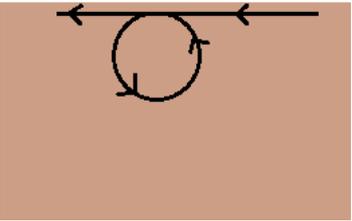
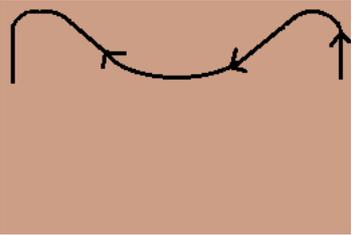
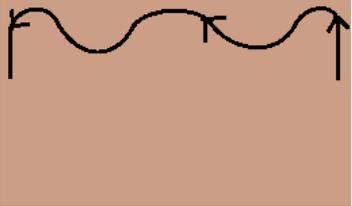
## Abbiegen bzw. Wenden

Einem Pferd zu sagen, dass es abbiegen bzw. wenden soll, erfolgt nicht durch stures Ziehen an den Zügeln, sondern durch ein optimales Zusammenspiel von Zügel-, Schenkel- und Gewichtshilfe. Beabsichtigt der Reiter nach rechts abzubiegen, so wird das Gewicht auf die rechte Seite des Sattels und des Steigbügels verlagert. Der Körper bleibt weiterhin aufrecht. Gleichzeitig wird der rechte Zügel verkürzt, der linke etwas nachgegeben. Der rechte Schenkel treibt am Gurt, der linke wird hinter dem Gurt angedrückt. Man biegt das Pferd sozusagen "um den inneren Schenkel". Beabsichtigt man nach links zu reiten, dann erfolgt dies entsprechend umgekehrt.

## Hufschlagfiguren <sup>4</sup>

Hufschlagfigur	Erklärung	Bild
<b>Ecken ausreiten</b>	Das Pferd wird in der Ecke nach innen gestellt. Dabei treibt der innere Schenkel das Pferd in die Ecke, während der äußere etwas hinter dem Gurt andrückt und es zu einer stärkeren Biegung zwingt.	
<b>Durch die ganze Bahn wechseln</b>	Nach der kurzen Hallenseite wird die Bewegungsrichtung über die Diagonale gewechselt. Um eine möglichst schöne Wendung ausführen zu können, werden die Ecken ausgeritten. Das Pferd wird direkt nach der Ecke von der Bande abgewendet. Anschließend wird geradlinig auf den gegenüberliegenden Wendepunkt zugeritten. Dort wird die Bewegungsrichtung umgestellt und die Ecke ausgeritten.	
<b>Durch die Länge der Bahn wechseln</b>	Die Halle wird ab der Mitte einer der kurzen Seiten, geradlinig und parallel zur Längsseite der Halle, durchquert. Kurz vor Erreichen der gegenüberliegenden Bande wird das Pferd so in den Hufschlag umgelenkt, dass die Bewegungsrichtung geändert wird.	
<b>Durch die Länge der Bahn geritten</b>	Gleiche Hufschlagfigur wie zuvor, allerdings bleibt die Bewegungsrichtung diesmal erhalten.	
<b>Auf den Mittelzirkel geritten</b>	Der Mittelzirkel beginnt an dem Mittelpunkt einer der beiden langen Hallenseiten. Von hier aus wird ein großer, runder Zirkel geritten, der bis zur gegenüberliegenden Seite reicht. Um zu verhindern, dass das Pferd dort zurück in den Hufschlag kehrt, wird das Gewicht nach innen verlagert und der äußere Schenkel angelegt.	

<sup>4</sup> Vgl. Busch 2005, S. 45 ff.

Hufschlagfigur	Erklärung	Bild
<b>Auf den Zirkel geritten</b>	<p>Ab der Mitte einer kurzen Hallenseite wird das Pferd auf den Zirkel geritten. Der innere Schenkel treibt im Takt am Gurt, der äußere wird konstant hinter dem Gurt angedrückt. Das Pferd wird dadurch nach innen gestellt, sodass ein runder Zirkel entsteht.</p>	
<b>Aus dem Zirkel wechseln</b>	<p>Es wird solange auf dem Zirkel geritten bis der Mittelpunkt der Halle erreicht ist. Dort stellt der Reiter sein Pferd für einen kurzen Moment gerade. Anschließend biegt er sein Pferd in die andere Richtung, indem der nun innere Schenkel am Gurt, der äußere hinter dem Gurt angedrückt wird.</p>	
<b>Aus der Ecke kehrt</b>	<p>Das Pferd wird nach einer langen Hallenseite aus der Ecke kehrt geritten. D.h. es wird eine halbe Volte durch die Ecke geritten, das Pferd von der kurzen Seite abgewendet und anschließend wieder geradlinig auf den Hufschlag zurück geritten.</p>	
<b>Volte / Kehrtvolte</b>	<p>Eine Volte ist ein Kreis und kann an jedem Punkt der Bahn geritten werden. Die Bewegungsrichtung bleibt dabei erhalten. Der Punkt, an dem das Pferd den Hufschlag verlässt ist gleichzeitig der Punkt an dem das Pferd den Hufschlag wieder betritt.</p>	
<b>Einfache Schlangenlinie</b>	<p>Die einfache Schlangenlinie erfolgt an einer der beiden langen Hallenseiten. Die Innenstellung in der Ecke wird genutzt um das Pferd nach der Ecke vom Hufschlag abzuwenden. Anschließend wird das Pferd umgestellt (äußerer Schenkel wirkt am Gurt) und ein Bogen zurück zum Hufschlag, bis kurz vor die nächste Ecke, geritten. Dort wird das Pferd erneut umgestellt, sodass die Ecke ausgeritten werden kann.</p>	
<b>Doppelte Schlangenlinie</b>	<p>Die doppelte Schlangenlinie besteht aus zwei kleineren Bögen.</p>	

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Busch, Clarissa L.	Die Hilfengebung des Reiters	Brunsbek	2000	Cadmos
Gohl, Christiane	Das Einmaleins des Reitens	Stuttgart	2002	Kosmos
Hölzel, Petra	Basis-Pass Pferdekunde	Stuttgart	2000	Kosmos

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Selina Sureh

### Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Selina Sureh

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lena Neuhaus / Lehramtsstudentin Selina Sureh / Reitschülerin auf dem Gutshof Hungerburg	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz