

**SIBYLLE WIEMER**



# Leichtigkeit beim Dressurreiten

---

LÖSEN

BIEGEN

VERSAMMELN

**KOSMOS**



## Leichtigkeit für Mensch und Pferd

- Aufwärmen beim Führen 6
- Fernöstliches Armkreisen 8
- Hopserlauf auf dem Pferd 10

## An leichter Hand

- Körpersprache des Menschen 14
- Einsatz der Gerte 16
- Kontakt zum Maul 18
- Aktion-Reaktion an der Hand 20
- Mobilisation im Genick 22
- Flexibilität des Pferdes 24
- Über Biegung in die Dehnung 26
- Geradeaus im Schritt und Trab 28
- Schritt und Halt 30
- Rückwärtsrichten 32
- Schulterherein an der Hand 34
- Travers an der Hand 36
- Renvers an der Hand 38

## Mobilität des Pferderückens

- Aktion-Reaktion 42
- Über Dehnung in die Biegung 44
- Verkürzter Schritt 46
- Das perfekte Antraben 48
- Das perfekte Angaloppieren 50
- Galopp in Außenbiegung 52
- Gezählte Schritte, Tritte und Sprünge 54
- Galopp-Galopp-Übergänge 56

## Seitengänge

- Verwerfen entgegenwirken 60
- Abkauen-Biegen-Dehnen 62
- Die Treppe 64
- Geradeaus-Gebogen 66
- Schulterherein und Konterschulterherein 68
- Travers 70
- Renvers 72
- Seitengänge mit einer Hand 74
- Schulterherein-Travers 76
- Schulterherein-Renvers 78
- Travers rechts und links 80
- Wechsel zwischen allen Seitengängen 82
- Traversale 84

## Versammelnde Übungen

- Kurzkehrt 90
- Trab-Halt-Trab 92
- Schaukel: Rückwärtsrichten-Trab 94
- Schritt-Galopp-(Trab)-Schritt 96
- Angaloppieren aus dem Travers 98
- Angaloppieren aus dem Schulterherein 100
- Schritt-Trab-Übergänge im Schulterherein 102

## Service

- Nützliche Adressen 105
- Zum Weiterlesen 106
- Register 108



### Das Konzept

Neben den Übungen finden Sie Punktsymbole, die den Schwierigkeitsgrad der Übung anzeigen.

- ● ● Basisübung
- ● ● leichte Übung
- ● ● anspruchsvolle Lektion





# Leichtigkeit für Mensch und Pferd

**Ich möchte Ihnen Mut machen, neue Dinge zu probieren, Gewohnheiten zu hinterfragen und Altbewährtes neu zu beleben. Dabei ist – wie so oft in der Reiterei – Geduld, Durchhaltevermögen und Ausdauer gefragt. Mit diesem praxisnahen Buch gebe ich Ihnen Ideen an die Hand, damit Sie und Ihr Pferd sich abwechslungsreich, anspruchsvoll und aktiv bewegen.**

Wir Reiter haben stets hohe Erwartungen an die Leistungsbereitschaft und Qualität unseres Pferdes. Ich finde es ungerecht, wenn wir nicht die gleichen Ansprüche an uns selbst haben. Unser Körper, die großen Gelenke wie Hüfte, Schulter, Knie, Ellbogen, Fuß- und Handgelenke sowie das Becken und der Schultergürtel, muss frei beweglich sein. Mobilität, Flexibilität und Dehnfähigkeit können wir mit gezielten kleinen Übungen in unseren Stallalltag einbauen. Jeder Reiter sollte sich aufwärmen. Und trotz aller Zeitnot meine ich damit nicht das Ausmisten und Fegen. Natürlich erwärmt sich der Körper auch bei diesen Tätigkeiten, jedoch sind diese Bewegungen einseitig. Die Losgelassenheit, die wir als Reiter zum Mitschwingen brauchen, muss trainiert werden.

Sie können Ihr Becken mit einem Hula-Hoop-Reifen fünf Minuten kreisen lassen oder sich zu ein, zwei Liedern bauchtanzartig bewegen – diese Bewegungen sind viel effektiver für das Reiten als die Stallarbeit. Auch beim Führen Ihres Pferdes bieten sich Aufwärm- und Mobilisationsübungen Ihres Beckens und Ihrer Hüften an. Auf dem Pferd können Sie auf der Franklin-Rolle und -Bällen reiten oder Sie bauen kleine gymnastische Übungen in die Schrittphase zu Beginn des Reitens ein. Ich persönlich bin bei meiner Internetsuche zum Thema beweglicher Beckengürtel bei einem persischen Bauchtanz-Video gelandet, das mir viel Spaß macht, mich beweglich hält und mir das Aussitzen deutlich erleichtert. In diesem Sinne, finden Sie Ihr eigenes „persisches Zumba“.



Das abwechselnde Schwingen der Beine lockert die Hüftgelenke.

# Aufwärmen beim Führen ●●●

**Das Führen des Pferdes** vor dem Aufsitzen können Sie prima nutzen, um sich im Beckengürtel zu bewegen. Sie werden feststellen, dass Sie durch Veränderungen der Fußgelenke und mit deutlich mehr Bewegung in Ihren Hüftgelenken und Ihrem Beckengürtel mehr erreichen als beim herkömmlichen Geradeausgehen.

### DAS PFERD

Ich setze voraus, dass Sie Ihr Pferd am hingegebenen Zügel so führen können, dass es sich Ihrem Tempo anpasst und mit dem Kopf auf Ihrer Schulterhöhe bleibt. Sie werden sehen, dass Ihr Pferd durch das regelmäßige Aufwärmen beim Führen aufmerksamer wird. Somit dient diese Übung nicht nur Ihrer Mobilisation, sondern fördert auch den achtsamen Umgang zwischen Mensch und Pferd.

### DER REITER

Variieren Sie Ihr Gehen, indem Sie

- auf den Fußspitzen,
- auf den Absätzen,
- mit den Fußspitzen nach innen gerichtet,
- mit den Fußspitzen nach außen,
- dabei auch die Knie beugen,
- auf den Außenkanten und
- auf den Innenkanten gehen.

Gehen Sie dabei rückwärts, vorwärts oder seitwärts.

Eine weitere sehr effektive Übung ist der „Hopserlauf“, bei dem Sie Ihr linkes Knie und Ihren rechten Ellbogen bzw. Ihr rechtes Knie und Ihren linken Ellbogen vor dem Bauch zusammenbringen. Sie können den Hopserlauf im Stehen, im Gehen oder hopsend im Laufen durchführen.

Eine Variation, die auch sinnvoll ist: Führen Sie Ihre linke Hand und Ihren rechten Fuß bzw. Ihre rechte Hand und Ihren linken Fuß hinter Ihrem Gesäß zusammen.

### BITTE BEACHTEN

Ein sehr wichtiger Aspekt beim Reiten ist das Bewegungsgefühl, dass Sie auch bei diesen Übungen gut schulen können, indem Sie vor und zwischen jeder Variante in sich hineinspüren und besonders im Beckengürtel die Veränderungen wahrnehmen.

#### Tipps

Es geht dabei nicht um Leistung, sondern um das Feststellen der individuellen Gegebenheiten Ihres Körpers. Fassen Sie stets nur die Schnalle des Zügels an und halten Sie die Hand, die das Pferd führt, so ruhig wie möglich, damit das Maul des Pferdes keine Signale erhält.





- 1 Gehen Sie auf den Fußspitzen. Fühlen Sie sich in die Veränderungen Ihres Beckens ein.
- 2 „Absatz tief?“ – Laufen Sie auf den Fersen. Was machen Ihre Hände und Ihr Beckengürtel?
- 3 Gehen Sie seitwärts. Kreuzen Sie Ihre Beine dabei abwechselnd mal vorne und mal hinten.
- 4 Ziehen Sie abwechselnd beide Knie nach oben – richtig hoch, dabei mal vor dem Bauch, mal seitlich.
- 5 Gehen Sie mit den Fußspitzen nach außen. Diese Bewegung beginnt in den Hüftgelenken.
- 6 Gehen Sie x-beinig. Ihre Fußspitzen zeigen nach innen. Variieren Sie die Schrittlänge.

# Fernöstliches Armkreisen ●●●

**Häufig werden Sitzübungen durch Kreisen der Arme begleitet. Ich halte dies für wenig effektiv, da dabei nur die Schultergelenke bewegt werden. Mit der folgenden Beweglichkeitsübung werden Sie recht genau feststellen, in welchen Gelenken Ihre Arme fester sind und wo Sie gezielt die Mobilität verbessern wollen.**

### DAS PFERD

Das Pferd sollte grundsätzlich bei hingeebenen oder sehr langen Zügeln vorwärtsschreiten, sodass es seinen Hals frei bewegen kann. Wenn Sie diese Übung noch nie auf Ihrem Pferd gemacht haben, sollten Sie sich zunächst führen lassen. Sie werden jedoch feststellen, dass sich jedes Pferd an das Armkreisen seines Reiters gewöhnt.

### DER REITER

Beginnen Sie, indem Ihre linke Hand den Zügel hält und Sie Ihre rechte Hand so nach vorne gestreckt halten, als würden Sie einen Ball tragen. Stellen Sie sich vor, dass dieser Ball während der gesamten Übung auf Ihrer Hand liegen bleiben kann, ohne festgehalten zu werden. Drehen Sie jetzt am Rippenbogen vorbei nach hinten-unten und ziehen Sie nun mit der Hand einen großen Kreis nach vorn-oben, über Ihren Kopf hinweg. Bis hierhin ist Ihre Schulter nach innen rotiert. Führen Sie nun die Hand weiter nach hinten, strecken und dehnen Sie Ihren Arm, fühlen Sie, wie sich Ihre Schulter nach außen rotiert und bringen Sie nun die Hand in einem großen Bogen wieder nach vorn zu Ihrem Bauch. Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal und führen Sie sie dann mit dem linken Arm aus, während die rechte Hand den Zügel hält.





**BITTE BEACHTEN**

Führen Sie die Übung zunächst sehr bewusst aus. Beobachten Sie, an welchen Stellen es zu haken scheint und beachten Sie, dass diese Übung nur dann im Fluss ausgeübt werden kann, wenn sich alle Gelenke des Armes in Verbindung miteinander bewegen können.



- 1 Stellen Sie sich vor: Sie tragen einen Ball. Die Handfläche ist oben. Sie halten den lockeren Arm mit gebeugtem Ellbogen vor Ihrem Bauch.
- 2 Unter der Achsel hindurch bewegen Sie Hand und Arm ganz weit nach hinten-unten. Der Handteller zeigt dabei weiterhin nach oben.
- 3 Im großen Bogen bewegen Sie nun die Hand und den entspannten Arm mit lockeren Gelenken wieder nach vorne-oben.
- 4 Mit gebeugtem Ellbogen führen Sie Ihre Hand über den Kopf hinweg, weit nach hinten und nun wieder nach unten.
- 5 Nach diesem Wechsel in die Außenrotation der Schulter bringen Sie die Hand im großen Bogen wieder zurück zum Ausgangspunkt.

# Hopserlauf auf dem Pferd ●●●

**In unserer heutigen bewegungsarmen Zeit ist es unabdingbar, dass Sie sich als Reiter bewegen und aufwärmen, bevor Sie vom Pferd Leistung verlangen können. Schon das Vor-und-Zurückschwingen der Beine mobilisiert die Hüftgelenke und lässt den Reiter zu einem tieferen Sitz kommen. Die folgende Übung intensiviert diesen Effekt noch.**

### DAS PFERD

Das Pferd sollte grundsätzlich vorwärtsschreiten. Bei hingegenen oder sehr langen Zügeln kann es seinen Hals frei bewegen. Wenn Sie diese Übung noch nie auf Ihrem Pferd gemacht haben, sollten Sie sich zunächst führen lassen. Sie werden jedoch feststellen, dass sich jedes Pferd an die Übungen seines Reiters gewöhnt.

### DER REITER

Sie sitzen im Schritt auf dem Pferd, Sie haben die Steigbügel übergeschlagen. Beginnen Sie, indem Sie mit der rechten Hand die Schnalle des Zügels anfassen und diese Hand so weit anheben, dass Sie Ihr rechtes Knie und den linken Unterarm über dem Widerrist zusammenbringen können.

Unsportliche Reiter dürfen zunächst die Hand aufs hochgezogene Knie legen. Sportliche Reiter schaffen „linker Ellbogen an rechtes Knie“.

Wechseln Sie nun die Hände: Die linke Hand hält den Zügel, während das linke Knie sich über dem Widerrist mit dem rechten Unterarm trifft. Sie werden feststellen, dass Sie durch diese Übung nicht nur Schulter- und Beckengürtel mobilisieren, sondern auch tiefer in den Sattel hineinrutschen.

### BITTE BEACHTEN

Achten Sie darauf, dass die Hand, die das Pferd führt, für den Moment die Verantwortung dafür trägt, dass „Ruhe im Maul herrscht“, während sich der restliche Körper bewegt. Alle Pferde müssen dabei sicher zwischen Signalen und Turnübungen unterscheiden können.

1 Wenn das Pferd diese Bewegungen seines Reiters kennengelernt hat, bleiben die Schrittmechanik und die Psyche unbeeinflusst.

2 Zum Kennenlernen lassen Sie sich führen. Ziehen Sie ein Knie nach oben und berühren Sie es mit dem diagonalen Ellbogen.

3 Wiederholen Sie diese Übung immer abwechselnd und wiederholen Sie beide Diagonalen mindestens fünfmal.

4 Wenn sich Ellbogen und Knie anfangs noch nicht berühren, legen Sie den Unterarm auf den diagonalen Oberschenkel.





