



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	3
Zur Autorin .....	7
Erläuterungen zur Handhabung des Buches .....	8
Abzeichnen im Pferdesport..... („Das neue Abzeichensystem – gültig ab 1. Januar 2014“ s. 2. Umschlagseite)	9
Die Reitabzeichen .....	11
Gedanken zur klassischen Reitlehre .....	12
<b>Pferdeverhalten/Bodenarbeit/Transport .....</b>	<b>13</b>
Bedürfnisse des Pferdes .....	13
Ethologie und Verhalten .....	13
Bodenarbeit.....	16
Transport von Pferden .....	17
Fragen .....	19
<b>Reitlehre .....</b>	<b>21</b>
Ausrüstung von Reiter und Pferd .....	21
Ausrüstung des Reiters .....	21
Ausrüstung des Pferdes .....	22
Bahnordnung.....	32
Bahnbezeichnung.....	32
Hufschlagfiguren .....	33
Bahnregeln .....	35
Die Grundausbildung von Reiter und Pferd .....	36
Ausbildungsweg des Reiters .....	36
Sitz und Einwirkung des Reiters.....	37
Entwicklung der Einwirkung.....	45
Grundübungen im dressurmäßigen Reiten und Lektionen bis zur Kl. S .....	50
Grundübungen im Reiten über Hindernisse und Springen bis zur Kl. S .....	72
Grundübungen im Geländereiten .....	81
Reiterliches Verhalten auf der Straße und in Feld und Wald .....	83
Longieren .....	86
Das Ausbildungssystem des Pferdes – Die Skala der Ausbildung .....	88
Geschichte des Reitsports .....	105
Fragen .....	110

<b>Pferdehaltung/Fütterung</b> .....	138
Unterbringung .....	138
Pferdepflege .....	141
Fütterung und Futtermittel .....	143
Anatomische und physiologische Grundlagen .....	143
Futtermittel .....	144
Fütterung .....	146
Fragen .....	147
<b>Gesundheit/Zucht</b> .....	152
Anatomie und Physiologie.....	152
Haut und Huf .....	152
Herz-Kreislauf-System, Atmungsorgane .....	154
PAT-Werte .....	155
Nervensystem, Sinnesorgane .....	156
Erkrankungen (und erste Hilfe bei Pferden).....	158
Erste Krankheitsanzeichen.....	158
Erkrankungen .....	159
Eine Auswahl der für Pferde giftigen Pflanzen.....	173
Impfungen.....	177
Zucht.....	178
Beurteilung von Pferden .....	178
Fragen.....	183
<b>Trainingslehre</b> .....	192
Fitness des Reiters .....	192
Die körperliche Beanspruchung des Reiters – Allgemeine Grundlagen .....	192
Was beeinflusst die sportliche Leistung? .....	193
Was bedeutet Training? .....	194
Die Kondition des Reiters .....	195
Koordination/Bewegungsgefühl.....	196
Training des Pferdes .....	198
Exterieurlehre.....	198
Biomechanik/Funktionale Anatomie .....	200
Funktionale Anatomie als Grundlage für richtiges Reiten .....	205
Trainingsgrundlagen .....	209
Trainingswirkung .....	210
Trainingsprinzipien .....	212
Trainingsmethoden .....	214
Fragen.....	215





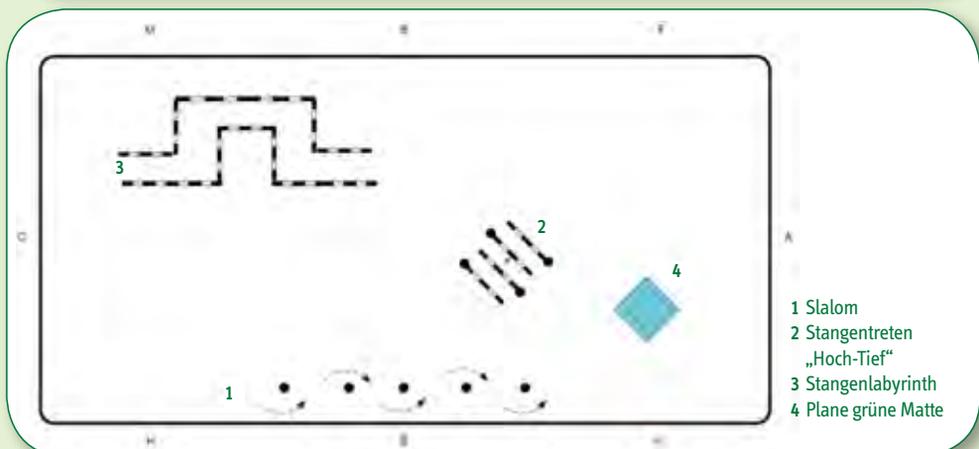
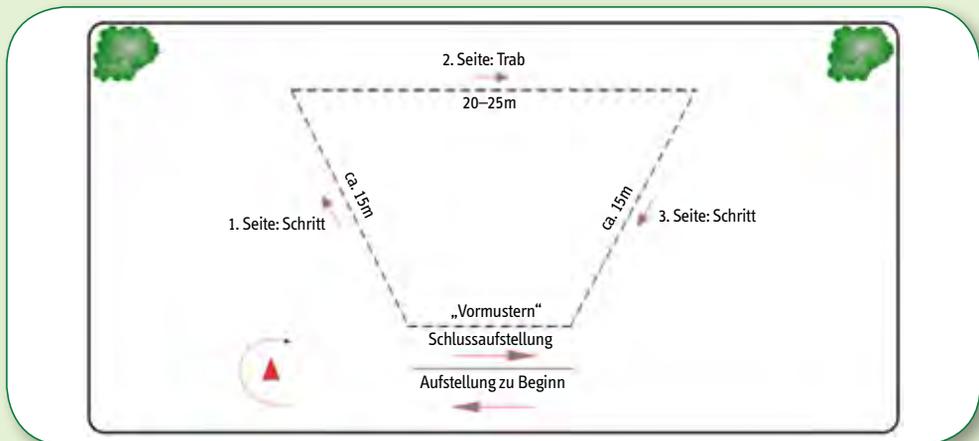
<b>Unfallverhütung/Erste Hilfe</b> .....	222
Unfallverhütung .....	222
Sicherheit durch richtigen Umgang mit dem Pferd .....	222
Sicherheit durch Kenntnis der Verhaltensweisen .....	224
Sicherheit durch qualifizierte Ausbildung .....	224
Sicherheit durch geeignete Ausrüstung.....	225
Erste-Hilfe-Maßnahmen.....	226
Sofortmaßnahmen .....	227
Weitere Maßnahmen .....	229
Fragen .....	231
<b>Tierschutz</b> .....	234
Tierschutz im Pferdesport .....	234
Gesetze, Regelungen.....	236
Fragen .....	238
<b>Grundkenntnisse Turniersport</b> .....	240
Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO) .....	240
Gliederung.....	240
Vorschriften der Allgemeinen Bestimmungen .....	241
Vorschriften der Besonderen Bestimmungen .....	250
Organisation .....	257
Fragen.....	262
<b>Versicherungen/Pferdekaufrecht</b> .....	266
Haftpflichtversicherung .....	266
Unfallversicherung.....	268
Tierlebensversicherung .....	268
Pferdekaufrecht.....	269
Fragen.....	270
<b>Ethische Grundsätze</b> .....	272
Warum Ethische Grundsätze? .....	272
Die Ethischen Grundsätze und ihre Bedeutung .....	273
Das 1 x 9 der Pferdefreunde.....	276
Fragen.....	278
<b>Grundregeln des Verhaltens im Pferdesport (Verhaltenskodex)</b> .....	280
Fragen.....	281
<b>Lösungen</b> .....	282
Weiterführende Literatur aus dem <b>FN</b> verlag .....	297
Fotos und Illustrationen.....	299
Stichwortverzeichnis .....	300



## BODENARBEIT

Die Bodenarbeit ist als Grundlage für die Verständigung zwischen Mensch und Pferd zu sehen und dient der Schulung des Umganges mit dem Pferd. Vom Ansprechen und Annähern an das Pferd im Stall oder auf der Stallgasse über das Anbinden, dem Führen von Hufschlagfiguren bis hin zu Dreiecksvorführungen und der Mithilfe beim Verladen werden Praxiselemente gefordert, die der Sicherheit dienen (s. auch Unfallverhütung – Sicherheit durch richtigen Umgang mit dem Pferd). Die Inhalte der Bodenarbeit bauen vom RA 10 bis zum RA 5 aufeinander auf. Beim RA 5 werden bei der Station Bodenarbeit das Vorführen auf der Dreiecksbahn, das Training mit Stangen, z.B. Stangentreten „Hoch-Tief“ oder Stangenlabyrinth, Slalom um Kegel sowie über eine Matte-/Plane-treten-Lassen gefordert.

Das Gelassenheitstraining dient dazu, das Pferd an Umweltreize (unbekannte Gegenstände) zu gewöhnen und so zu einer systematischen Desensibilisierung zu kommen, damit sich das Pferd aufmerksam, gehorsam und gelassen vorführen lässt. Dabei gilt grundsätzlich, dass der Führende außerhalb des Stalles das Pferd mit Trense vorstellt und ohne fremde Hilfe die gestellten Aufgaben absolviert. Eine Gerte als Hilfsmittel ist zugelassen. Der Führende geht an der linken Seite des Pferdes in Schulterhöhe und führt das Pferd mit der rechten Hand, der rechte Zügel sollte beim Führen nicht kürzer genommen werden.



## TRANSPORT VON PFERDEN

Der Pferdetransport ist ein wichtiger Teil im Alltag eines Pferdebesitzers, sei es, zum Training zu fahren, zu Turnieren zu gelangen oder ein Pferd im Krankheitsfall in eine Tierklinik zu transportieren. Dafür muss sich das Pferd in einem gesunden Allgemeinzustand befinden (es sei denn, es muss zum Tierarzt), der mithilfe der PAT-Werte (siehe Seite 155) überprüft werden kann. Seit dem Jahr 2000 muss bei jedem Transport von Pferden neben den Fahrzeugpapieren der Equidenpass (Pferdepass) mitgeführt werden, damit die transportierten Pferde jederzeit zu identifizieren sind.

Von großer Bedeutung bei einem Pferdetransport ist das Verladen des Pferdes, das wiederholt geübt werden sollte. Dazu ist es unerlässlich, über das Verhalten des Pferdes und seine Reaktionen Bescheid zu wissen.

Für den Transport von Pferden wird ein Pferdeanhänger oder ein Pferdetransporter/-Lkw genutzt. Zugfahrzeuge und Pferdeanhänger müssen für die entsprechende Zuglast zugelassen sein (z.B. Zweipferdeanhänger zulässiges Gesamtgewicht 2 t). Ferner ist zu beachten, dass sich die Verladeklappe/Verladerampe – vor allem im Sinne der Pferde – optimal für das Hereinführen in den Anhänger/Transporter eignet (nicht zu steil, nicht rutschig, Seitenschutzgitter bei der Verladerampe des Lkws!).

Vor dem Transport mit einem Anhänger und insbesondere nach der Winterpause sollte der Pferdeanhänger kontrolliert werden:

- ⊙ Reifen (ausreichendes Profil, genügend Reifendruck, nicht zu alt)?
- ⊙ Blockieren die Räder?
- ⊙ Ist die Handbremse/Abrissbremse funktionsfähig?
- ⊙ Funktioniert die Beleuchtung am/im Anhänger?
- ⊙ Lässt sich die Anhängerklappe sicher schließen?
- ⊙ Lässt sich das Stützrad leicht drehen?
- ⊙ Ist der Anhängerboden stabil?

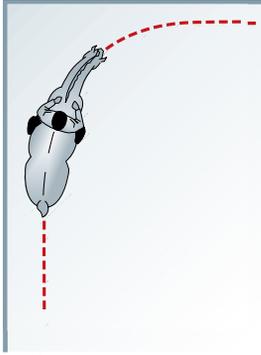
Neben diesem Check ist eine regelmäßige Überprüfung durch den TÜV gesetzlich vorgeschrieben, denn auch ein Pferdeanhänger benötigt eine gültige TÜV-Plakette.

Rechtliche Bestimmungen, die im Zusammenhang mit dem Pferdetransport stehen, sind:

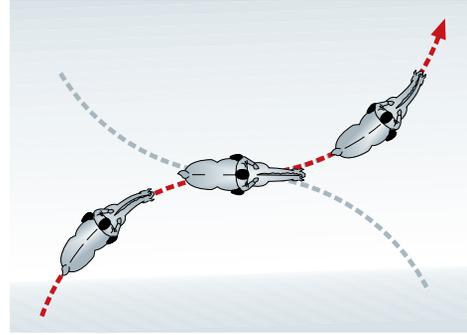
- das Tierschutzgesetz
- die Straßenverkehrsordnung
- die Tierschutztransportverordnung

Aus der Tierschutztransportverordnung geht hervor, dass jeder, der Tiere transportiert, Sachkenntnisse haben muss.

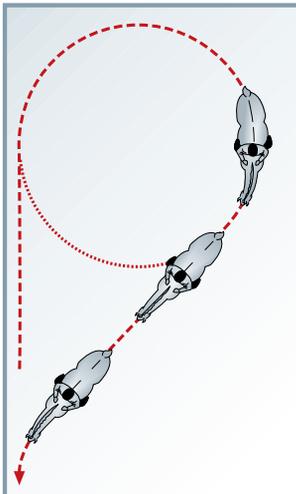




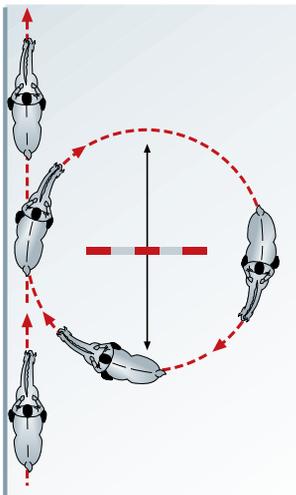
Durchreiten einer Ecke



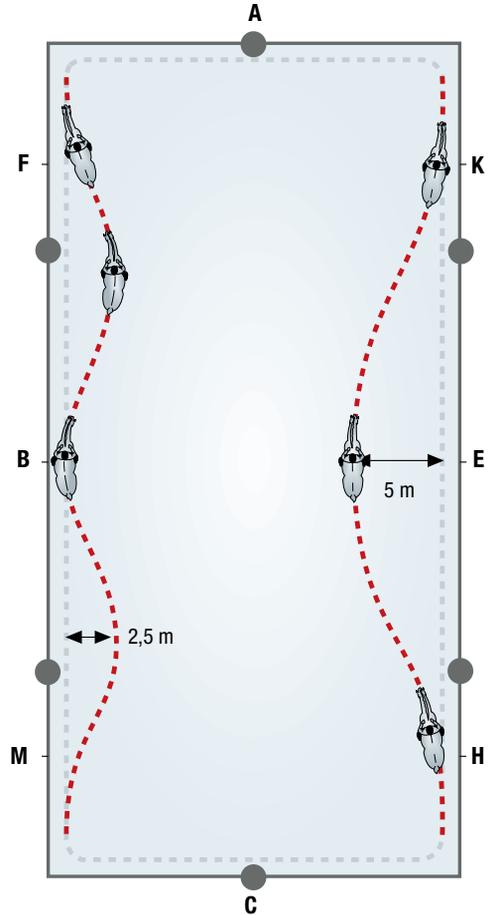
Aus dem Zirkel wechseln



Kehrtvolte



Volte



Einfache Schlangenlinie an der langen Seite (rechts),  
doppelte Schlangenlinie an der langen Seite (links)

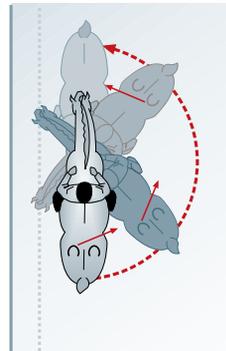
## AUSGEWÄHLTE LEKTIONEN DER KL. E BIS S UND IHRE HILFENGEBUNG

### Vorhandwendung

**Lösende Übung:** Wendung aus dem Halten um die Vorhand

**Zweck:** Vertrautmachen des Pferdes mit den seitwärtstreibenden Hilfen

**Beschreibung:** Ganze Parade zum Halten (in geschlossener Reitbahn auf dem zweiten Hufschlag, um Zurücktreten oder Anheben des Halses oder Kopfes zu vermeiden); Stellung des Pferdes im Genick zur Seite des seitwärtstreibenden Schenkels; innerer Hinterfuß tritt vor und über den äußeren, das äußere Vorderbein tritt um das innere Vorderbein herum. Nach Beendigung der Wendung um 180° ist das Pferd im Halten wieder geradeaus gestellt.



**Hilfenggebung:** Reiter sitzt einseitig belastend vermehrt auf dem inneren Gesäßknochen und verkürzt den neuen inneren Zügel, um das Pferd zu stellen. Der verwahrende äußere Zügel verhindert ein zu starkes Abstellen im Hals. Mit dem etwas zurückgelegten inneren Schenkel treibt der Reiter die Hinterhand im Rhythmus des Bewegungsablaufes Schritt vorwärts-seitwärts um die Vorhand herum. Der verwahrende äußere Schenkel verhindert ein zu starkes Seitwärtstreten des äußeren Hinterfußes bzw. ein Herumeilen der Hinterhand.

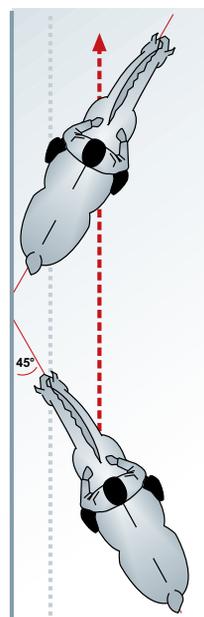
Während der gesamten Wendung behält der Reiter mit seinem Gewicht und beiden Schenkeln das Pferd vor sich, damit das Pferd am Zügel bleibt und weder nach vorwärts noch nach rückwärts ausweichen kann.

### Schenkelweichen

**Lösende Übung:** Sollte nur über kürzere Strecken (z.B. halbe lange Seite) geritten werden.

**Zweck:** Förderung der Durchlässigkeit des Pferdes, besonders für die vorwärts-seitwärtstreibenden Hilfen.

**Beschreibung:** Beim Schenkelweichen bewegt sich das Pferd mit geringer Stellung, aber ohne Biegung, vorwärts-seitwärts auf zwei Hufschlägen. Dabei treten die inneren Vorder- und Hinterfüße gleichmäßig vor und über die äußeren. Die Stellung erfolgt immer zur Seite des vorwärts-seitwärtstreibenden Schenkels, der somit zum inneren Schenkel wird, auch dann, wenn er der Bande zugewandt ist.



Oben: Schenkelweichen rechts (mit Kopf in die Bahn),  
Unten: Schenkelweichen links (mit Kopf zur Bande)



## REITEN EINZELNER SPRÜNGE

Neben dem leichten Sitz (geschmeidiges Mitgehen des Reiters mit den Bewegungen des Pferdes; fester Knieschluss (Fundament: Knie – Unterschenkel – Fußgelenk); tiefer Absatz; Oberkörper vor der Senkrechten, Gesäß aus dem Sattel) ist das Erlernen des Anreitens grundlegend für die weitere Ausbildung. Dabei muss bei allen Übungen darauf geachtet werden, dass der Reiter das Pferd an den Hilfen behält und auch nach dem Sprung auf gerader oder vorgegebener Linie weiterreitet.

Das Anreiten und Überwinden eines Hindernisses wird in mehrere Phasen eingeteilt:

- Anreitephase
- Absprungphase
- Flug- und Landephase
- Phase des Weiterreitens

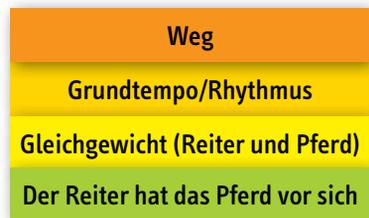
Die **Anreitephase** setzt beim Reiter im besonderen Maße Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, einen ausbalancierten und losgelassenen Sitz und eine gut abgestimmte Einwirkung voraus. In der **Absprungphase** macht der Reiter durch richtiges Mitgehen in die Bewegung dem Pferd die Ausführung des Sprunges so leicht wie möglich. Das ausbalancierte Mitgehen mit der Bewegung während der **Flug- und Landephase** ermöglicht dem Pferd einen effizienten Sprungablauf. Der Reiter passt sich geschmeidig der Schwerpunktverlagerung an.

In der **Phase des Weiterreitens** stellt der im leichten Sitz ausbalancierte Reiter durch gut abgestimmtes Zusammenwirken der treibenden und verhaltenen Hilfen die Kontrolle des Pferdes bezüglich Tempo und Haltung wieder her.

Weiterhin sind für das harmonische Überwinden von Hindernissen bestimmte Kriterien der Reittechnik zu beachten. Dazu gehören Grundtempo, Anreiteweg und Absprungdistanz.

In der rechten Übersicht werden die Grundprinzipien des Anreitens grafisch dargestellt.

### GRUNDPRINZIPIEN DES ANREITENS VON SPRÜNGEN



Geeignete Absprungdistanz

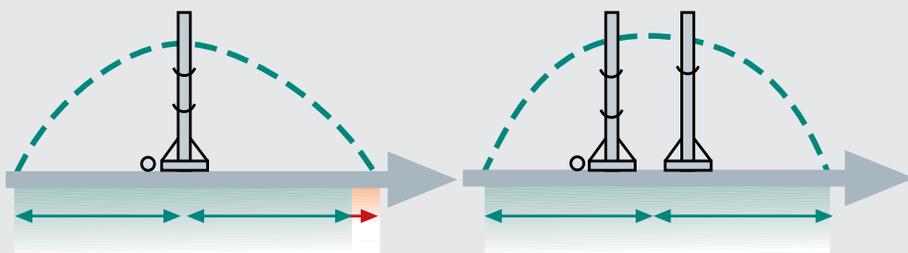


*Weg und Tempo stehen im Zusammenhang. Kurze Wendungen erfordern ein reduziertes, dem Grad der Wendung angepasstes Grundtempo, ohne den Fluss der Bewegung aufzugeben. Lange gerade oder flache gebogene Linien ermöglichen ein höheres Grundtempo.*

## Sprungablauf, Absprung- und Landedistanz

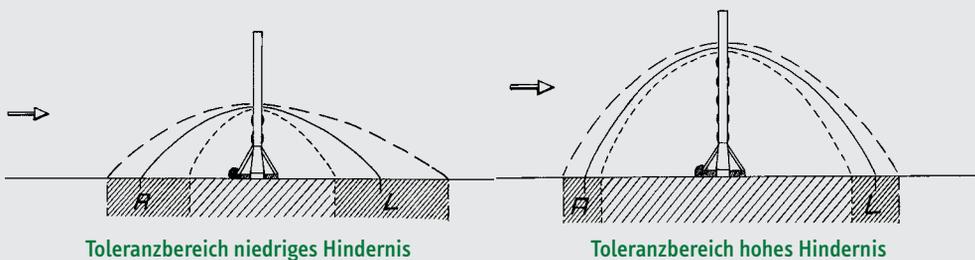
RA 2

Die eigentliche Sprungausführung wird durch das richtige Anreiten und die geeignete Absprungdistanz vorbereitet und durch den Absprungvorgang ausgelöst. Die **Flugkurve** des Pferdes wird durch den Absprungpunkt, den Impuls beim Absprung und das Verhalten des Reiters in den verschiedenen Phasen des Sprunges beeinflusst. Sie gleicht der Form einer Parabel, deren höchster Punkt im Idealfall fast senkrecht über einem Hochsprung, über der Mitte eines Oxers und bei der Triplebarre über der letzten Stange liegt. Bei Hoch- und Hoch-Weit-Sprüngen ist die Landestelle normalerweise weiter vom Hindernis entfernt als die Absprungstelle. Bei Weitsprüngen (Wassergraben) muss der Absprungpunkt möglichst nah am Grabenrand liegen, um die Breite des Sprunges nicht unnötig zu erweitern. Absprung- und Landedistanz wachsen mit der Hindernishöhe und nehmen mit zunehmender Hindernisbreite relativ ab → Pferd muss an breiten Oxer näher herangaloppieren sowie steiler abspringen und landen als bei einem Steilsprung.

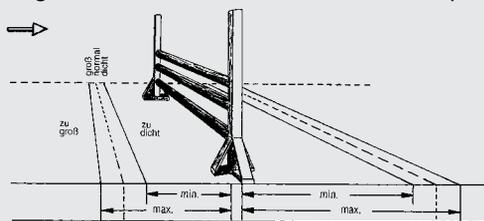


Absprung- und Landepunkt richten sich nach der Höhe und dem Typ bzw. Profil (z.B. Steil- oder Hoch-Weit-Sprung) der Hindernisse. Beim Steilsprung liegt die Landestelle etwas weiter hinten als beim Oxer.

Der Toleranzbereich des möglichen Absprung- und Landebereiches ist bei niedrigen Hindernissen größer als bei höheren Abmessungen.



Als normale (passende) Absprungdistanz wird ein bestimmter Absprungbereich vor dem Hindernis bezeichnet, von dem aus das Pferd möglichst kräfteschonend abspringen kann; springt das Pferd von einem anderen Punkt ab, der näher am Hindernis liegt oder weiter von ihm entfernt ist als die passende Absprungdistanz, spricht man von einer minimalen (dicht/eng) bzw. maximalen (groß/weit) Absprungdistanz. Das Pferd muss zur Überwindung des Hindernisses dann mehr Kraft aufwenden. Die normale Landedistanz ist der Abstand von der Landeseite des Hindernisses bis zu der Stelle, wo das Pferd nach dem Sprung wieder aufsetzt.



Minimale und maximale Absprung- und Landedistanz





**10. Beschreibe den Weg des Futters von der Aufnahme bis zur Ausscheidung!**

---

---

---

---

**11. Nenne Grundsätze, die bei der Fütterung zu beachten sind!**

---

---

---

---

**12. Wie viele Rationen sollen pro Tag gefüttert werden? Kreuze an!**

- ① maximal zwei Rationen
- ② mehrere kleine Rationen (drei bis vier Rationen)
- ③ mindestens fünf Rationen
- ④ nur je einmal pro Tag Kraftfutter und Rau-/Saffutter

**13. Warum sollen mehrere kleinere Rationen gefüttert werden?**

---

---

**14. Wie sollen Futtrationen für Pferde, die nicht bewegt werden dürfen, beschaffen sein? Kreuze an!**

- ① das Kraftfutter wird erhöht, das Raufutter reduziert
- ② das Kraftfutter wird reduziert, das Raufutter erhöht
- ③ die Futtrationen bleiben gleich
- ④ kein Kraft- und Raufutter, sondern nur Saffutter



## ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

	Influenza
<b>Krankheitsbild</b>	Die Influenza (Pferdegrippe) wird durch bestimmte Influenzaviren hervorgerufen. Anzeichen: <ul style="list-style-type: none"><li>• hohes Fieber</li><li>• trockener, starker Husten</li><li>• klarer Nasenausfluss</li></ul>
<b>Behandlung</b>	Tierarzt anrufen, Pferde schonen und für viel Frischluft sorgen
<b>Vorbeugung</b>	Die regelmäßige Schutzimpfung – nach vorheriger korrekt durchgeführter Grundimmunisierung – senkt deutlich die Gefahr für die Pferde, an Influenza zu erkranken.

	Bronchitis – akut
<b>Krankheitsbild</b>	Bronchitis = Entzündung der Bronchialschleimhaut Ursachen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Erkältungen (Influenza) mit nachfolgender Infektion durch<ul style="list-style-type: none"><li>– Bakterien</li><li>– Viren</li></ul></li><li>• Einatmen von<ul style="list-style-type: none"><li>– Staub</li><li>– Schimmelpilzen</li></ul></li><li>• fehlgeschluckte Nahrung</li><li>• Allergien z.B. gegen Heu (Pollen), Staub, Pilze, Bakterien</li></ul>
<b>Behandlung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atemwegserkrankungen müssen sehr ernst genommen werden</li><li>• bei dem Verdacht einer Erkrankung sollte der Tierarzt benachrichtigt werden</li><li>• bis zur Ausheilung dürfen die Pferde nur leicht bewegt werden, sie dürfen sich nicht anstrengen bzw. anfangen zu schwitzen</li></ul>
<b>Vorbeugung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stroh und Heu beständig auf Schimmelbefall überprüfen</li><li>• Heu anfeuchten</li><li>• Pferde nicht nass in den Stall stellen</li><li>• Zugluft vermeiden</li><li>• Überanstrengungen vermeiden</li><li>• für gutes Stallklima sorgen (Luftfeuchtigkeit usw.)</li></ul>

## HINTERHAND/HANKENBEUGUNG

Das Hergeben und Schwingen des Rückens korreliert mit der Aktivität der Hinterhand. Nur wenn das Pferd mit der Hinterhand aktiv und raumgreifend unter den Schwerpunkt tritt bzw. springt, zieht die Kruppenmuskulatur von hinten am langen Rückenmuskel und dem Nacken-Rückenband und hebt so den Rücken an. Wie weit ein Pferd mit der Hinterhand unter den Schwerpunkt tritt, ist von der Anatomie, wie z.B. Rückenlänge, Kruppenform und Winkelung der Hinterhand, abhängig.



Der Rücken ist aufgewölbt und der Galopp wirkt „bergauft“.

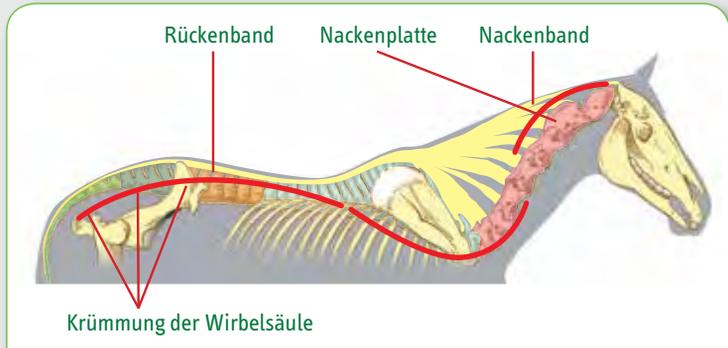
Dazu gehört auch die Hankenbeugung, die die Beugung der großen Gelenke der Hinterhand – Hüft-, Knie- und Sprunggelenk – bezeichnet und Voraussetzung für die Kraftentwicklung ist. Je mehr das Pferd die Hanken beugt, desto versammelter geht es. Der Schwerpunkt des Pferdes verlagert sich nach hinten, die Vorhand wird entlastet, der Rücken aufgewölbt: Das Pferd wirkt „geschlossen“ und richtet sich mehr auf (relative Aufrichtung), die Hinterhand setzt sich.

Die Hinterhandmuskulatur ist wie der lange Rückenmuskel fleischig mit wenig sehniger Durchsetzung und als Bewegungsmuskulatur für Dauerspannung nicht geschaffen. Dadurch ist die Versammlung für das Pferd sehr anstrengend und muss langsam über einen langen Zeitraum trainiert werden, da die Hankenbeugung hauptsächlich durch Muskelkraft erfolgt („Kraftakt“). [Siehe auch Skala der Ausbildung.]

## VORHAND UND HALS DES PFERDES

Neben einer aktiven Hinterhand ist auch die Vorhand bei der Beurteilung des Bewegungsablaufes eines Pferdes von großer Bedeutung, vor allem die Bewegungsfreiheit der Schulter und die Kopf-Halshaltung.

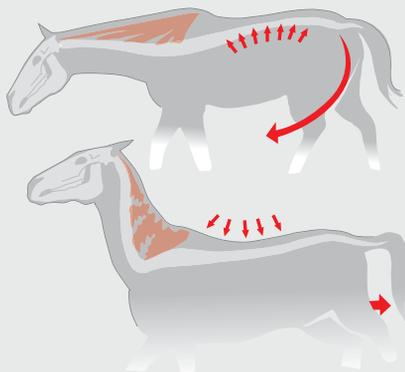
Das **Nackenband** ist ein starkes, kräftiges und elastisches Band, das zusammen mit der Oberhalsmuskulatur die Oberlinie des Halses und die Grundlage des Mähnenkammes bildet und vom Hinterhauptbein über die Dornfortsätze des Widerristes und als **Rückenband** über den Rücken bis zum Kreuzbein verläuft. Dieses Sehnenband ist über seine gesamte Länge mit der Wirbelsäule des Pferdes verbunden und wird auch als „obere Verspannung“ bezeichnet.



Das Nackenband ist aufgrund seiner sehnigen Struktur dafür ausgelegt, Spannung über einen längeren Zeitraum zu halten (passiver Träger), genau wie die Hals- und Kopf-Träger-Muskeln, die ebenfalls von sehnigen Streifen durchzogen sind. Daher haben das Nacken- und Rückenband eine wichtige Bedeutung für die Tragfähigkeit des Rückens.

Senkt das Pferd den Kopf, ziehen die Hals- und Kopf-Träger-Muskeln sowie das Nackenband die Dornfortsätze nach vorne. Das Rückenband wird dadurch ebenfalls gespannt und wölbt den Rücken bis zur Mitte der Sattellage nach oben. Wenn sich die Lenden-Becken-Muskeln (Kruppenmuskulatur) sowie die Bauchmuskeln spannen, richtet sich das Becken auf. Dadurch wird das Rückenband von hinten gespannt und der hintere Rücken wölbt sich auf. Dies erklärt die unterschiedlichen Richtungen der Dornfortsätze im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule.

Wenn das Pferd den Kopf deutlich hebt, verlieren die Dornfortsätze am Widerrist den Zug vom Nackenband und kippen nach hinten. Als Folge senkt sich der Rücken. Ebenso verlieren die Bauchmuskeln die Spannung, sodass das Becken abkippt und die Hinterbeine nicht mehr untertreten können.



Ein Pferd, das von hinten nach vorne mit aktiver Hinterhand ans Gebiss herantritt

Wenn das Pferd mit der Stirn-Nasenlinie deutlich hinter der Senkrechten geht, ist der Oberarm und somit die Schulter des Pferdes in der Beweglichkeit eingeschränkt. Auch der lange Rückenmuskel kann nicht uneingeschränkt arbeiten und als Folge davon ist die Hinterhand nicht in der Lage, optimal unterzutreten.

In der Dehnungshaltung dehnt das Pferd den Hals vorwärts-abwärts und tritt mit den Hinterbeinen möglichst weit unter den Schwerpunkt. Dadurch wird der Rücken aufgewölbt, die Oberlinie wird länger, Oberhalsmuskulatur und Nackenband werden gedehnt, der Unterhals und das Genick sind entspannt. Das Pferd schwingt die Vorderbeine weiter vor und tritt raumgreifender, die Schulterfreiheit wird verbessert.

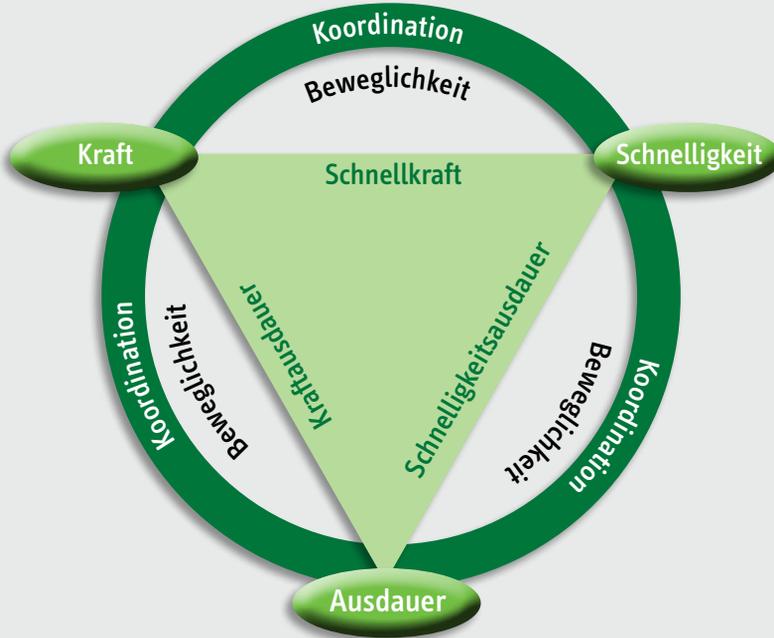


Ein Pferd, das nicht vorwärts-abwärts sondern nur abwärts geritten wird, ohne eine aktive Hinterhand zu haben – Foto gestellt





Durch systematisches Training werden die folgenden konditionellen Fähigkeiten verbessert:



Die **Ausdauer** ist von zentraler Bedeutung, da sie die Grundlage für intensivere Trainingseinheiten und für Turniereinsätze von Sportpferden bildet. Bei Reitpferden spielen zudem die **Schnellkraft** und die **Kraftausdauer** eine große Rolle. Die Schnellkraft zeigt sich in der aktiven, fleißigen Hinterhand in der Dressur und im reaktionsschnellen Abfußen beim Springen. Die Kraftausdauer ist die Fähigkeit, kraftraubende Lektionen oder Sprünge in vielen Wiederholungen mit gleichbleibender Bewegungsqualität durchführen zu können. **Schnelligkeitsausdauer** (Stehvermögen) benötigen Vielseitigkeitspferde, um relativ lange Geländestrecken in hohem Tempo ohne Ermüdungserscheinungen gesund absolvieren zu können. Zudem werden an ein Vielseitigkeitspferd hohe Anforderungen an die Koordination für das Überwinden technisch anspruchsvoller Gelände Hindernisse gestellt. Die Beweglichkeit wird durch die ganzheitliche Gymnastizierung des Pferdes erreicht, zu den koordinativen Fähigkeiten zählen im Reitsport Gleichgewichtsfähigkeit (Balance), Rhythmusfähigkeit, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit.

## TRAININGSWIRKUNG

Ziel des Trainings ist es, die physische (körperliche) und psychische Leistungsfähigkeit zu verbessern. Für die Durchführung eines planmäßigen Trainings, das für das Erreichen der Trainingszustände, Wettkampf- bzw. Trainingsleistungen notwendig ist, müssen Trainingsziele, -inhalte, -methoden sowie Trainingsmittel (z.B. Stangen, Cavalettis etc.) festgelegt werden. Eine systematische Trainingsplanung setzt neben der genauen Analyse der sportlichen Disziplin und des sportmotorischen Leistungsstandes das Vorhandensein einer systematischen Trainingsorganisation und eines den Zielen des jeweiligen Trainingsabschnittes angepassten Turnierkalenders voraus.

2004	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Feb	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
Mrz	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
Apr	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
Mai	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
Jun	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	
Jul	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Aug	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
Sep	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	
Okt	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nov	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	
Dez	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Der Trainingsplan zeigt eine mögliche Saisonplanung eines Dressur- oder Springferdes für die Olympischen Spiele 2004. Nachdem Saisonhöhepunkt (Olympische Spiele) und die Sichtungen eingetragen sind, erfolgt die Jahresplanung für das Training inklusive der Vorbereitungsturniere sowie der Einplanung von Zeiträumen für disziplinspezifische Feinabstimmung und Erholung (speziell vor dem Championat). Nach dem Saisonhöhepunkt erfolgt eine Phase der aktiven Regeneration mit moderater Ausdauerbelastung, damit sich die Muskulatur besser erholen kann. (Quelle DSHS Köln 2005)

Durch angemessene Trainingsreize steigt das Niveau der sportlichen Leistungsfähigkeit und damit die Leistungsbereitschaft. Dabei zeigt das Pferd in Abhängigkeit von der Qualität und der zeitlichen Dauer des Trainings (Trainingsplanung) bestimmte morphologische und funktionelle Anpassungen an den im Training belasteten Organsystemen.

So reagiert das Herz-Kreislauf-System schon nach wenigen Tagen bzw. Wochen auf Trainingsreize und passt sich an; die Muskulatur zeigt erst nach einigen Wochen bzw. Monaten erkennbare Veränderungen, während Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen viele Monate bis hin zu Jahren benötigen, um sich an Trainingsbelastungen anzupassen. Daher ist für sportliche Höchstleistungen ein langfristiger, systematischer Trainingsaufbau, der sich nach bestimmten Trainingsprinzipien richtet, unerlässlich, um das Pferd gesund zu erhalten.





- **Aufbautraining**, das auf dem Grundlagentraining aufbaut und zur Spezialisierung hinarbeitet (z.B. Verhältnis von Grundlagentraining zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der allgemeinen Muskelkraft und Spezialtraining 50:50 in der Dressur),
- ⊙ das **Leistungstraining**, bei dem die Spezialisierung auf die eigentliche Disziplin im Vordergrund steht und das gezielt auf Wettkämpfe (Turniere) vorbereitet, in dem Aspekte der Technik und Taktik (taktisch richtiges Reiten) mit einbezogen werden.

## TRAININGSMETHODEN

Trainingsmethoden dienen der Entwicklung und Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten. Im Ausdauertraining wird zum einen die Dauermethode (aerobes Ausdauertraining), die die Grundlage für jede Weiterarbeit bildet, in dem das Training über längere Zeit bei gleichbleibender Belastung im mittleren Belastungsbereich durchgeführt wird (z.B. lange Strecken in ruhigem Tempo traben oder galoppieren), zum anderen die Intervallmethode, bei der ein periodischer Wechsel zwischen intensiver Belastung und lohnenden Pausen erfolgt (z.B. Galopparbeit intensiv, danach Schrittpause, dann wieder Belastung), eingesetzt.

Die extensive Intervallmethode (mittlere Belastungsintensität – hoher Belastungsumfang) trainiert in erster Linie die aerobe Ausdauer (Belastung unter Sauerstoffverbrauch), aber auch anaerobe Ausdauer (Eingehen einer Sauerstoffschuld), Schnelligkeitsausdauer sowie Kraftausdauer, während die intensive Intervallmethode (hohe Belastungsintensität – geringer Belastungsumfang) vorrangig die anaerobe Ausdauer („Stehvermögen“) sowie Schnellkraft und Kraftausdauer trainiert.

Damit Bewegungen optimal ausgeführt werden können, braucht das Pferd Kraft. Das Krafttraining nimmt aber bei Pferden bisher keinen gesonderten Platz ein und wird über komplexere Trainingsformen abgedeckt (s.o.), d.h., die Kraftfähigkeit wird durch das Reiten bestimmter Lektionen oder das Springen entwickelt.

Um Bewegungen ausführen zu können, benötigt der Körper Energie. Diese Energiebereitstellung kann **aerob** oder **anaerob** erfolgen.

- ⊙ **aerob** = Energiegewinnung im muskulären Bereich durch Verbrennung von Kohlenhydraten unter Sauerstoffverbrauch über die Atmung.
- ⊙ **anaerob** = Energiegewinnung unter intensiverer Belastung durch Verbrennung von Kohlenhydraten ohne genügende Sauerstoffzufuhr über die Atmung, schnelle Ermüdung, Laktat (Milchsäure)-Bildung (Übersäuerung bei hohen, länger andauernden Intensitäten).

### Vertiefende Literatur:

Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.): „FN-Handbuch Lehren und Lernen im Pferdesport“, FNverlag, Warendorf 2013, S. 170 ff.

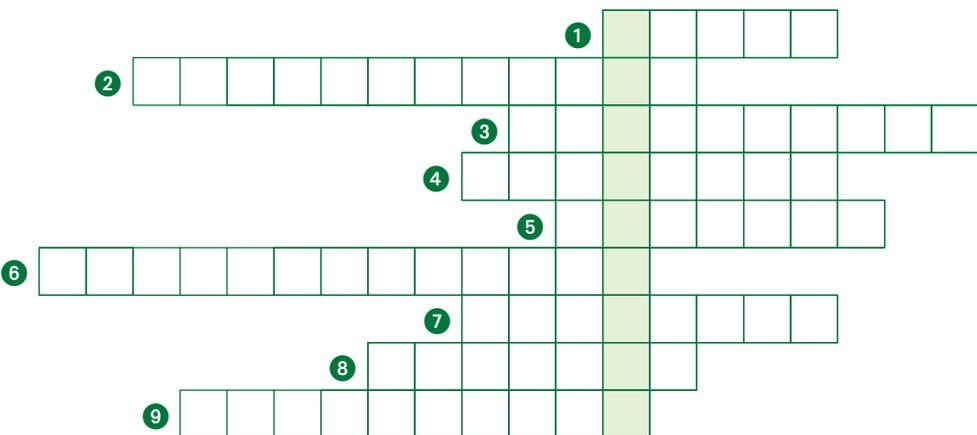
## FRAGEN: TRAININGSLEHRE

### 1. Waagrecht

- 1 Fähigkeit des Muskels, gegen Widerstände zu arbeiten
- 2 Zusammenspiel von Zentralem Nervensystem und Skelettmuskulatur, wichtig für Sitz und Einwirkung
- 3 sollte kohlenhydratreich, aber fettarm sein
- 4 Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung, braucht man, um länger reiten zu können
- 5 keine Frage des Alters
- 6 unbedingt notwendig für das Mitschwingen der Mittelpositur und den losgelassenen Sitz
- 7 sollte systematisch, zielgerichtet und planmäßig erfolgen
- 8 verschlechtert sportliche Leistungsfähigkeit und steigert deutlich die Verletzungsgefahr
- 9 dient der körperlichen und mentalen Leistungsvorbereitung

### 2. Senkrecht

- Besteht aus den Komponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, Grundlage für gleichbleibende Bewegungsausführung





# LÖSUNGEN

## PFERDEVERHALTEN/BODENARBEIT/TRANSPORT

1. a) Fluchtinstinkt,  
b) Sozialkontakte,  
c) Bewegungsbedürfnis, Futteraufnahme, Ansprüche an Licht, Luft, Temperatur.
2. ➡ Seite 15
3. Artgerechte Haltung (Haltungsform, Pflege, Fütterung, Bewegung), Überwachung des Gesundheitszustandes, Fairness gegenüber Pferd bezüglich Umgang, Anforderungen und Erziehung unter Berücksichtigung der naturgegebenen Verhaltensweisen.
4. ①, ② und ④ sind richtig.
5. ①, ② und ④ sind richtig.
6. Ruhe bewahren; bei Problem Pferden zwei Longen als Einsteigerhilfe benutzen; bei einem stürmenden Pferd möglichst in den freien Teil des Zwei-Pferdeanhängers gehen; erst rückwärtige Abschlussstange einhängen und Verladeklappen schließen, dann Pferd anbinden; Entladen in umgekehrter Reihenfolge; beim Ausladen Pferd nicht seitlich treten lassen, Verschlusshebel wegstecken; Schutz der Pferdebeine mit Transportgamaschen.
7. Das Tierschutzgesetz, die Straßenverkehrsordnung und die Tierschutztransportverordnung.

## REITLEHRE

1. ➡ Seiten 23 f.
2. Stirnriemen der Kopfform angepasst, dicht unter den Ohren gut anliegend; Genickstück der Kopfform angepasst; Backenstück kann durch Verschnallen der Länge des Kopfes angepasst werden; Nasenriemen der Kopfform angepasst und entsprechend des Reithalters geschnallt, ohne die Atmung des Pferdes zu beeinträchtigen, die Verschnallung erfolgt so, dass zwei Fingerbreit Platz zwischen Nasenrücken des Pferdes und Nasenriemen vorhanden ist; Kehlrriemen so lang verschnallt, dass eine Handbreit zwischen Kehlrriemen und Ganasche passt.  
➡ Seite 24.
3. ①, ③ und ④ sind richtig.
4. Dressur-, Vielseitigkeits- und Springsattel.
5. Individuell angepasst, gleichmäßig aufliegend, tiefster Punkt in der Mitte des Sattels, genügend große Sattelkammer, um Druckstellen zu vermeiden.

6. ➡ Seite 28.
7. ①, ②, ③, ⑤ und ⑥ sind richtig.
8. Bandagen, Gamaschen, Springglocken, Streichkappen.
9. Bandagen ziehen sich bei Nässe zusammen und schnüren das Bein ein.
10. ② und ④ sind richtig.
11. ➡ Seiten 29 f.
12. Pferd beherrscht sicher Lektionen der Kl. L auf Trense, Reiter kann die typischen L-Lektionen auf Trense reiten, korrekter, ausbalancierter und losgelassener Sitz, vom Sitz unabhängige Zügelhilfen.
13. ①, ③ und ④ sind richtig.
14. ① ist richtig. (Mein bester Freund Anton kann einen heben, Cheers!)
15. **Gerade Linie:** Halbe/ganze Bahn, Länge der Bahn, Wechsellinien durch die halbe/ganze/Länge der Bahn.  
**Gebogene Linien:** Auf dem Zirkel geritten, Schlangenlinien, Volten.
16. ➡ Seite 34.
17. ➡ Seite 35.
18. ➡ Seite 36.  
Nur aus losgelassenem und ausbalanciertem Sitz können richtige Hilfen gegeben werden. Nur richtige und bewusst eingesetzte Hilfen führen zum Erreichen des reiterlichen Gefühls und damit zu einer verlässlichen Einwirkung.
19. **Dressursitz:** ➡ Seite 40.  
**Leichter Sitz:** ➡ Seiten 40 ff.
20. ①, ② und ③ sind richtig.
21. Verkrampfung der Muskulatur (z.B. durch Angst), Nichtmitschwingen in der Mittelpositur, fehlendes Bewegungsgefühl.
22. ➡ Seiten 43 f.
23. ② ist richtig.
24. Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen.