

BARBARA DECKER

# DIE REITTRAININGS-BOX

Das Begleitbuch



**BLV**  

---



Korrektes Training kann man bunt und abwechslungsreich gestalten. Es muss nicht langweilig sein.



5	Zu Beginn	33	Das Training steigern
6	Vorwort	35	Sieben Säulen für ein ganzheitliches Training
9	Das steht auf der Übungskarte	36	Säule 1: Hirnfutter für den Reiter
10	So trainierst du bunt und vielfältig – das Wochentraining mit der Reittrainings-Box planen	37	Säule 2: Dressurmäßige Arbeit
13	Gemeinsam optimal trainieren	40	Säule 3: Reiten im Gelände
14	Warum jeder regelmäßiges Training braucht	41	Säule 4: Arbeiten vom Boden aus
15	Was macht ein ganzheitliches Basistraining aus?	46	Säule 5: Stangenarbeit
16	Plane eure Ziele	48	Säule 6: Springen und Springgymnastik
18	Sonderseite: Ausbildungsskala des Reiters	54	Säule 7: Reitergymnastik
21	Sonderseite: Grundlegende Tipps zur Trainingsplanung	56	Alle Säulen auf einen Blick
22	Bevor es losgeht	58	Alle Übungen auf einen Blick
24	Die drei Phasen des Trainings	60	Register
29	Trainingschwierigkeiten erkennen und vorbeugen	62	Service und Quellen
		64	Impressum und Bildnachweis

1

2

3

4

## Dressurmäßige Arbeit

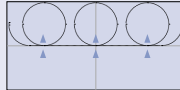
### 2/12 Pylonengasse auf der Mittellinie, mit Volten 1

#### ZIEL UND WIRKUNG

- Durch die Volten verbessert du die Längsbiegung deines Pferdes und die Tragkraft auf dem inneren Hinterbein.
- Die Übung gymnastiziert dein Pferd und fördert die Durchlässigkeit.
- Durch die Pylonen bekommt dein Pferd andere Reize gesetzt und das erhöht die Aufmerksamkeit.
- Die Geraderichtung wird verbessert.

#### SO WIRD'S GEMACHT

1. Reite nach jedem Pylonentor eine Volte, danach beweisst geradeaus durch das nächste Tor, wieder eine Volte und so weiter. Alle drei Volten reitest du auf einer Hand im gleichen Tempo. Der Durchmesser der Volten soll je nach Durchlässigkeit und Vorgesammlungsgrad deines Pferdes bei 10-6 Meter liegen.
2. In den Volten bleibt deine innere Wade vorwärtstreibend am Gurt, biegt das Pferd an den äußeren Zügel heran und ist für die Vorwärtsbewegung zuständig.
3. Der äußere Schenkel liegt verwahrend am Pferdebauch und begrenzt die Hinterhand.
4. Der innere Gesäßknochen ist vermehrt belastet, der innere Zügel stellt dein Pferd.
5. Der äußere Zügel führt die Schulter herum, begrenzt die Schulter, die Stellung und Biegung.
6. Anschließend durch die Pylonentore weiterreiten, dann gerade. Dazu sind beide Schenkel vorwärtstreibend am Gurt, beide Gesäßknochen gleichmäßig belastet und



Über die Pferdeohren hinweg wird ein Punkt anfuñert, um besser geradeaus zu reiten.



Beginn einer Volte nach dem Durchreiten eines Pylonentors.

beide Zügel halten eine gleichmäßige Verbindung zum Pferdemaul.

7. Fixiere über die Ohren deines Pferdes hinweg einen Punkt an, auf den du gerade wie auf Bahnschienen zureitest.
8. Führe einen Handwechsel durch und wiederhole die Übung auf der anderen Hand.

Gymnastizieren und Lektionen



Über den In and Outs wird ein Entlastungssetz geritten.

5

6

#### SO WIRD'S GEMACHT

Beginne nach einer ausreichenden Aufwärmphase. Tipps dazu findest du im Begleitbuch auf Seite 24.

1. Baue dir zunächst ein In and Out auf. Achte darauf, dass du die Abstände dem Galopp sprang deines Pferdes und den äußeren Gegebenheiten (siehe Begleitbuch Seite 50/51) entsprechend anpasst.
2. Reite die Reihe gerade an, damit dein Pferd gerade durch die Reihe springen kann.
3. Lass dein Pferd unter dir durchspringen und begleite es nur mit deinen Hilfen, Achte in den In and Outs darauf, dass du den Handgäbopp weiterreitest und in den Entlastungs- bis hin zum leichten Sitz gehst.

#### VARIANTEN

Wenn zwei Hindernisse gut klappen, kannst du die Anzahl der In and Outs langsam steigern. Vielleicht kann dir jemand helfen, der dir die neuen Sprünge nach und nach aufbaut.

#### FEHLER UND WIE SIE KORRIGIERT WERDEN

- *Kein durchgängiger Handgäbopp*  
Springt dein Pferd um, fehlt es ihm noch etwas an Kraft, Geschick und Gleichgewicht. Übe zuerst nur mit zwei oder drei in and Outs und steigere langsam die Anzahl. Unterstütze dein Pferd bei jedem Galopp sprang mit einer korrekten Galopp hille, reite dabei aber gerade aus. Wenn du noch mal nachlesen möchtest, was es mit dem Handgäbopp auf sich hat, dann nimm dir die Karte 1/4 vor.

Kraft, Ausdauer und Rhythmus

# Das steht auf der Übungskarte

Gemeinsames Trainieren kann für dich und dein Pferd zu einem ausgewogenen und vielseitigen Erlebnis werden. Wie genau die jeweiligen Übungen ablaufen, das ist auf jeder Karte beschrieben. Und so funktioniert es:

**(1) Farbcode:** Die Übungskarten sind in sieben Kategorien, sogenannte »Säulen«, unterteilt. Für jede Kategorie gibt es eine spezielle Farbe, mit der die Karten hinterlegt und zum schnelleren Erkennen auch am oberen Kartenrand markiert sind:

- 1** Hirnfutter für den Reiter  
*Mehr wissen - besser reiten*
- 2** Dressurmäßige Arbeit  
*Gymnastizieren und Lektionen*
- 3** Reiten im Gelände  
*Abwechslungsreiches Training*
- 4** Arbeiten vom Boden aus  
*Longieren, Bodenarbeit, Pferdegymnastik*
- 5** Stangenarbeit  
*Für noch mehr Abwechslung in der Reitbahn*
- 6** Springen und Springgymnastik  
*Kraft, Ausdauer und Rhythmus*
- 7** Reitergymnastik  
*Übungen mit und ohne Pferd*

Zu jeder Kategorie gibt es außerdem eine Aufmacherkarte mit den Übungen bzw. Erklärungen im Überblick und praktischen Basis-Informationen. Und mit der achten Aufmacherkarte »Unsere Woche« kannst du dein persönlich zusammengestelltes Wochentraining von den anderen Karten in der Box abtrennen.

**(2) Nummer und Name der Übung:** Sie steht jeweils auf der Vorderseite der Karte und besteht aus der Säulenummer und der Übungsnummer.

**(3) Ziel und Wirkung der Übung, Ausführung und mögliche Kombinationen oder Erklärung der Aufgabe.**

**(4) So wird's gemacht:** Eine detaillierte Anleitung, je nach Übung mit Illustrationen oder Step-Fotos findest du auf der Vorder- oder Rückseite der Karte.

**(5) Korrekturen/Varianten:** Praktische Tipps zur Fehlerkorrektur und/oder Varianten findest du am Ende der Übung auf der Kartenrückseite, manchmal auch vor der Übung auf der Kartenvorderseite. Bei der Kategorie »Hirnfutter« und »Reitergymnastik« bekommst du vor allem viele Informationen und Tipps zu wichtigen Themen.

**(6) Verweis auf das Begleitheft:** Zusatzinfos und Basiswissen findest du im Begleitheft.

## Alle Säulen auf einen Blick



Dressurmäßige Arbeit



Hirnfutter für den Reiter



Reiten im Gelände



Arbeiten vom Boden aus





Unsere Woche



Reitergymnastik



Stangearbeit



Springen und Springgymnastik

# Alle Übungen auf einen Blick

1 Hirnfutter für den Reiter	2 Dressurmäßige Arbeit	3 Reiten im Gelände	4 Arbeiten vom Boden aus
1/2 Der rote Faden - Ausbildungsskala für Pferde 1/3-1/4 Der Takt 1/5-1/6 Losgelassenheit 1/7 Anlehnung und Schwung 1/8 Geraderichtung und Versammlung 1/9-1/17 Hufschlagfiguren 1/18-1/19 Hilfengebung 1/20 Gewichtshilfen 1/21 Schenkelhilfen 1/22 Zügelhilfen 1/23 Was sie beim Pferd bewirkt 1/24 Halbe und ganze Paraden	2/2 Zirkel vergrößern und verkleinern 2/3 Schlangenlinien 2/4 Ganze Bahn 2/5 Halbe Bahn 2/6 Durch die ganze Bahn wechseln mit Volten 2/7 Volte, wechseln und langes Pferd 2/8-2/9 Große und kleine Acht mit Übergängen 2/10 Weg von der Bande 2/11 Schlangenlinien gekringelt 2/12-2/16 Pylonengasse 2/17 Halbe und ganze Übergänge 2/18 Die ganze Parade 2/19 Vorhandwendung 2/20 Schenkelweichen 2/21 Viereck vergrößern und verkleinern 2/22 Schulter vor 2/23 Schulter herein	3/2 Bergauf reiten 3/3 Bergab reiten 3/4 Übergänge und Tempiwechsel reiten 3/5 Nutze den Weg 1 - geradeaus 3/6 Nutze den Weg 2 - Wendungen 3/7 Nutze den Weg 3 - Schulter vor oder Schulter herein 3/8 Nutze die Natur 3/9 Ausdauertraining: Grundlagen 3/10 Ausdauertraining: Trainingsgestaltung	4/2 Longieren von Übergängen 4/3 Zirkel verschieben 4/4 Hütchentore auf dem Zirkel 4/5 Mickey Mouse 4/6 Longieren mit Zirkel verkleinern und vergrößern 4/7 Longieren mit Stangenarbeit: 4 Stangen auf dem Zirkel 4/8 Ganze Bahn und Mittelzirkel 4/9 Pferdegymnastik: Hoch die Beine 4/10 Stangenmikado 4/11 Halten, rückwärts, antreten 4/12 Vielseitigkeitslongieren im Gelände 4/13 Dehnübung für die Oberlinie 4/14 Das Plie 4/15 Dehnübung für die Längsbiegung 4/16 Dehnübung für die Kruppe 4/17 Dehnübung für die Vorhand/Schulter 4/18 Vorderbein nach hinten dehnen



## 5 Stangenarbeit

5/2 Stangengasse auf der Mittellinie  
5/3 Das Quadrat  
5/4 Der Stier  
5/5 Stangen in der ganzen Bahn  
5/6 Das geschlossene Dreieck  
5/7 Das offene Dreieck Plus  
5/8 Die Spinne  
5/9 Schritt/Trab im Rechteck  
5/10 Der Quadratfisch  
5/11 Der versetzte Wimpel  
5/12 Dreierlei Stangen  
5/13 Gebogene Linie all in one  
5/14 Trab/Galopp auf dem Mittelzirkel  
5/15 Stangenparcours 1

## 6 Springen und Springgymnastik

6/2 Plus/minus -Cavalettis  
6/3 In and Outs  
6/4 Auf dem Zirkel  
6/5 In and Outs auf gebogener Linie  
6/6 Sanduhr  
6/7 Hindernisreihe 1  
6/8 Hindernisreihe 2  
6/9 Zick-Zack  
6/10 Kehrtvolten gesprungen  
6/11 Kleiner Parcours 1  
6/12 Kleiner Parcours 2  
6/13 Kleiner Parcours 3  
6/14 Großer Parcours

## 7 Reitergymnastik

7/2 Gehvariationen  
7/3 Sonnengruß  
7/4 Über die Schulter geschaut  
7/5 Hals und Nacken locker massieren  
7/6 Der Adler  
7/7 Kuh-Katze  
7/8 Im Liegen nach links und rechts kippen  
7/9 Seitlicher Stütz  
7/10 Sanftes Bauchmuskeltraining  
7/11 Hüftbeuger im Sitzen aufdehnen  
7/12 Richtig treiben trainieren  
7/13 Die Beckenuhr am Boden  
7/14 Die liegende Acht  
7/15 Fahrrad fahren  
7/16 Mit den Füßen wackeln  
7/17 Den Widerrist drücken  
7/18 Im Sattel umherutschen  
7/19 Becken bewegen  
7/20 Zeigt her eure Fäuste  
7/21 Schulter hoch und runter

## 8 Unsere Woche

Zum Einordnen der ausgewählten Übungskarten

# Arbeiten vom Boden aus



*Longieren, Bodenarbeit, Pferdegymnastik*

# Longieren, Bodenarbeit, Pferdegymnastik

Bodenarbeit beinhaltet für mich alle Arbeiten, die man vom Boden aus mit dem Pferd durchführen kann: Longieren, die Arbeit mit der Doppellonge, klassisch geführte Bodenarbeit, aber auch Pferdegymnastik, wie die bekannten »Möhrenübungen«.

Bodenarbeit ist eine tolle und breit gefächerte Abwechslung im Pferdetraining, ob du nun über Stangen longierst, gezielt Hufschlagfiguren gehst oder das Longentraining ins Gelände verlegst. Ich liebe es, meine Pferde locker an der Longe laufen zu sehen. Ich kann so gut erkennen, ob sie verspannt sind oder wie das Training voranschreitet.

Bei der klassisch geführten Bodenarbeit wird außerdem auf ganz natürliche Weise die Rangordnung geklärt. Sollte dein Pferd dich oft anrempeeln oder sich einfach nicht gut führen lassen, wirst du sicherlich auch beim Reiten das eine oder andere Problem haben. Solche Dinge lassen sich wunderbar vom Boden aus klären und festigen.

Oft sind ängstliche Pferde auch mutiger, wenn der Reiter am Boden ist, weil sie ihre starke Führungsperson sehen und ihr folgen können.

- 4/2 Longieren von Übergängen
- 4/3 Zirkel verschieben
- 4/4 Hütchentore auf dem Zirkel
- 4/5 Mickey Mouse
- 4/6 Longieren mit Zirkel verkleinern und vergrößern
- 4/7 Longieren mit Stangenarbeit: 4 Stangen auf dem Zirkel
- 4/8 Ganze Bahn und Mittelzirkel
- 4/9 Pferdegymnastik: Hoch die Beine
- 4/10 Stangenmikado
- 4/11 Halten, rückwärts, antreten
- 4/12 Vielseitigkeitslongieren im Gelände
- 4/13 Dehnübung für die Oberlinie
- 4/14 Das Plie
- 4/15 Dehnübung für die Längsbiegung
- 4/16 Dehnübung für die Kruppe
- 4/17 Dehnübung für die Vorhand/Schulter
- 4/18 Vorderbein nach hinten dehnen

# 2/20 Schenkelweichen

### ZIEL UND WIRKUNG

- Schenkelweichen ist eine lösende Lektion.
- Förderung der Durchlässigkeit.
- Die Koordination des Reiters wird gefördert und das Verständnis für die diagonale Hilfengebung geschärft.
- Die Lektion ist gymnastizierend.

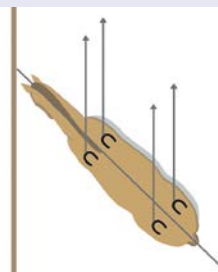
### SO WIRD'S GEMACHT

Bei dieser Lektion bewegt sich das Pferd im Schritt im 45-Grad-Winkel an einer gedachten Linie (Bande) entlang. Das Pferd ist gestellt aber nicht gebogen. Die Vorder- und Hinterhand kreuzen voreinander. Du kannst diese Lektion im Schritt reiten. Für den Trab und Galopp ist Das-Viereck-Verkleinern und vergrößern besser geeignet. Die Hilfengebung für das Reiten auf der rechten Hand ist folgendermaßen:

1. Das Pferd ist leicht nach links (außen) gestellt, der linke Gesäßknochen ist vermehrt belastet.
2. Der wegen der Stellung nun innere (linke) Schenkel liegt vorwärts-seitwärtstreibend am Pferdebauch und gibt einen Impuls, wenn das linke Hinterbein abhüft.
3. Der äußere Zügel wirkt verwahrend, lässt die Stellung zu, begrenzt aber gleichzeitig die Schulter und damit das Tempo.
4. Der äußere (rechte) Schenkel liegt verwahrend an und verhindert ein Ausweichen der Hinterhand und sorgt für den richtigen Winkel zur erdachten Linie.



Der äußere Zügel begrenzt die Schulter.



Beim Schenkelweichen bewegt sich das Pferd schräg zur Bande geradeaus.



Um die Hinterhand nach innen zu bringen darfst du nicht am inneren Zügel ziehen.

### FEHLER UND WIE SIE KORRIGIERT WERDEN

- *Der Kopf ist zu weit nach links (innen) geneigt*

Wenn der Kopf deines Pferdes zu stark nach innen geneigt ist, dann wirkst du entweder zu stark mit der Hand ein oder begrenzt außen zu wenig. Achte darauf, dass der Hals gerade bleibt.

- *Schenkelweichen wird zu steil (mehr als 45 Grad zur Bande) geritten*
- Der verwahrende Schenkel muss mehr begrenzen, damit das Schenkelweichen nicht zu steil geritten wird.
- *Das Pferd ist zu langsam*

Achte auf ein gleichmäßiges Tempo im Viertakt, sonst wird dein Pferd zu langsam. Treibe im Takt und lasse dein Pferd auch gehen.

- *Schenkelweichen wird zu wenig steil (weniger als 45 Grad zur Bande) geritten*

Reitest du das Schenkelweichen weniger als 45 Grad zur Bande, treibe aktiver und im richtigen Takt mit dem inneren Schenkel an den äußeren Zügel. Schiebe nicht mit der Hüfte!

- *Das Pferd ist zu eilig*

Ist dein Pferd zu eilig, dann entzieht es sich so möglicherweise der Arbeit. Führe es mit halben Paraden wieder zurück und beginne die Lektion in aller Ruhe wieder von Neuem. Begrenze dein Pferd über den äußeren Zügel so, dass du das gewünschte Tempo hältst.

**GANZHEITLICHE ÜBUNGSPROGRAMME  
FÜR PFERD UND REITER  
EINFACH SELBST ZUSAMMENSTELLEN**

# **DIE REITTRAININGS-BOX**

## **Was das Begleitbuch enthält:**

- > Hilfreiches Grundlagenwissen rund um das Thema, was ein gutes Basistraining für Pferd und Reiter ausmacht.
- > Alle nötigen Infos, wie du Dein Training mithilfe der Reittrainings-Box bunt, ausgewogen und abwechslungsreich gestalten kannst.
- > Wichtige Erklärungen zu Aufbau und Nutzung der Karten, deren sieben verschiedene Farben jeweils für einen Trainingsschwerpunkt stehen und die zusammen sieben Säulen für ein ganzheitliches Training bilden.