

Theoriestunde 9

Grundausbildung von Reiter und Pferd

Grundübungen im Reiten über Hindernisse

Das Reiten über Bodenricks (auch Cavaletti genannt / oder Stangenarbeit) dient als Vorbereitung zum Springen und ist darüber hinaus auch eine ausgezeichnete Gymnastizierung von Reiter und Pferd. Es wird erst im Schritt, dann im Trab und im Galopp über einzelne oder mehrere hintereinander liegende Bodenricks geritten. Der Reiter nimmt den leichten Sitz ein, entlastet den Pferderücken etwas und fängt den erhöhten Schwung durch federnde Hüft-, Knie- und Fußgelenke ab. Die Hand gibt über den Stangen so weit nach, dass sich das Pferd vorwärts-abwärts dehnen kann. Das Grundtempo bleibt vor, über und nach den Bodenricks gleichmäßig. Die Abstände der Bodenricks betragen im Schritt ca. 0,80 m, im Trab ca. 1,30 m und im Galopp ca. 3,00 m.

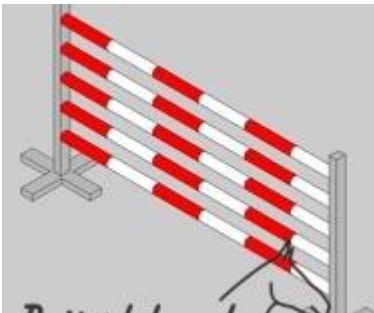
Durch das Reiten von Bodenricks wird

- die Rückentätigkeit,
- die Kontrolle über die Bewegungsabläufe,
- das Gleichgewicht,
- die Trittsicherheit, das Geschick und die Gewandtheit,
- die Kräftigung der Muskulatur und
- die Vorbereitung zum Springen

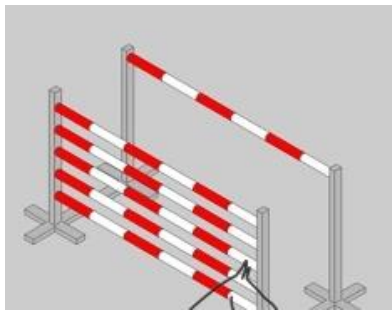
verbessert.

Überblick über die gängigsten Arten der Hindernisse:

Steilsprung



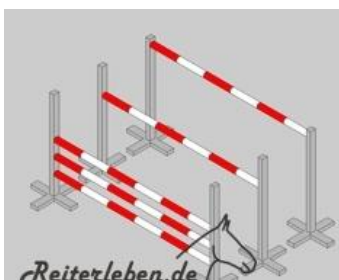
Oxer



Wassergraben



Triplebarre



überbauter Wassergraben



Mauer



Unterteilung Ausbildungsstand

In der Dressur sowie im Springen wird der Ausbildungsstand des Reiters und des Pferdes in verschiedene Klassen unterteilt. Beginnend von Kl. E (Einsteiger), A (Anfang), L (Leicht), M (Mittel), S (Schwer).

In der Dressur unterscheiden sich die einzelnen Klassen durch schwierigere Lektionen.

Beispiel: In einer E-Dressur muss hauptsächlich der sichere und korrekte Sitz in den drei Gangarten sowie das korrekte Ausführen der einzelnen Hufschlagfiguren gezeigt werden. Ab Kl. A kommen bereits Seitengänge dazu, ab L dann die Versammlung und der Außengalopp.

Beim Springen hingegen werden die Hindernisse von Klasse zu Klasse höher und breiter, außerdem werden die Wege (Distanzen) von Sprung zu Sprung schwieriger, in dem mehr Können gefordert wird. In Kl. E sind die Sprünge zwischen 0,80 m – 1,00 m hoch, in Kl. A 1,00 – 1,10 m, Kl. L 1,10-1,20 m, Kl. M 1,20-1,40 m, Kl. S. 1,40 m bis ca. 1,60 m.

Achtung: Bloß weil es Kl. A (Anfang) oder Kl. L (Leicht) heißt, ist es deswegen nicht „Leicht“, die Bezeichnungen sind da eher unzutreffend. In der Dressur wird ab der Kl. A bereits ein hohes Können von Pferd und Reiter abverlangt um den geforderten Lektionen „gerecht“ zu werden. Dasselbe gilt im Springen, über ein E bzw. auch ein A-Sprung kann sich so jedes Pferd und Reiter irgendwie „retten“ um auf die andere Seite zu kommen, dies heißt aber noch lange nicht, dass es auch „schön“ anzusehen und vor allem sicher ist. Wer nicht in der Lage ist sicher und korrekt über einen E-Sprung zu kommen, hat in der höheren Klasse noch nichts zu suchen, auch aus Sicherheitsgründen.

Die körperliche Fitness des Pferdesportlers

→ Zufriedener Reiter = zufriedenes Pferd

Die körperliche Beanspruchung des Reiters – Allgemeine Grundlagen

Im Reitsport werden vielfältige Bewegungserfahrungen und ein systematisches, zielgerichtetes und planmäßiges Training benötigt, um einen losgelassenen, ausbalancierten Sitz mit korrekter Hilfengebung und gefühlvoller Einwirkung zu erreichen. Erst dann können die gestellten Aufgaben absolviert werden.

Dafür braucht der Reiter einen guten, zumindest ausreichenden Trainingszustand der Muskulatur. Wenn die Muskulatur bei körperlicher Arbeit (Reiten) beansprucht wird, steigert sich der Energiestoffwechsel. Ebenso wird beim Reiten die Atmung vertieft, d.h. die Atemfrequenz (Anzahl der Atemzüge pro Minute) nimmt zu. Auch die Herzschlagfrequenz nimmt zu. Damit der Reiter nicht zu schnell ermüdet, braucht er Kondition.

Ein Reiter sollte also auch auf eine gesunde Ernährung achten.

Die Fitness des Reiters

Die Fitness des Reiters setzt sich aus vier konditionellen Komponenten zusammen und in Verbindung mit den reittechnischen Fähigkeiten und mentaler Stärke ermöglichen sie das gute Reiten.

1. Ausdauer
2. Kraft

3. Beweglichkeit

4. Koordination / Bewegungsgefühl

Ein guter Trainingszustand der Muskulatur verhindert also eine vorzeitige Ermüdung, Koordination und Konzentration bleiben länger erhalten. Die Beckenbeweglichkeit spielt für den Reiter eine große Rolle, da sie die Voraussetzung für das Mitschwingen in der Mittelpositur ist. Damit der Reiter auch in der Bewegung des Pferdes mitschwingen kann, sind zum einen Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl (Koordination) notwendig, zum anderen brauchen die Muskeln Kraftausdauer, um lange (Reitstunde/Turnierstarts/mehrere Pferde) gut reiten zu können. Damit verbessert eine gute Grundkondition nicht nur die Voraussetzungen für das reiterliche Können, sondern verringert auch die Verletzungsgefahr für Reiter und Pferd.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Richtig ausgeführte erste Hilfe kann Leben retten. Deshalb ist es wichtig, dass die wichtigsten Maßnahmen bekannt sind. Dies gilt ebenso für Erwachsene wie für Kinder. Hier gilt:

→ Sofortmaßnahmen → Notruf → Weitere erste Hilfe → Rettungsdienst → Krankenhaus

- ✓ Zustand des Verunglückten feststellen!
- ✓ Wenn notwendig, lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten!
- ✓ So bald wie möglich Hilfe holen lassen! → Notruf
- ✓ Ggf. Unfallstelle absichern lassen!

Notruf

Der Notruf besteht aus 5 Aussagen, die sich aus folgenden W-Wörtern herleiten:

- Wo geschah es?
- Was geschah?
- Wieviele Verletzte?
- Welche Art von Verletzungen?
- Warten auf Rückfragen!

Verladen des Pferdes

Voraussetzungen: Zugfahrzeug und Pferdehänger müssen in einem einwandfreien Zustand und für die Zuglast zugelassen sein. Die Verladeklappe und der Hängerboden sollten mit einem rutschfesten Material ausgestattet sein.

Sicherheitsmaßnahmen beim Verladen sind:

- Beim Verladen immer Ruhe bewahren.
- Bei Problempferden zwei Longen als Einstiegshilfe benutzen, ggf. Trennwand breit stellen.
- Immer erst die rückwärtige Abschlussstange einhängen und die Verladeklappe schließen, bevor das Pferd angebunden wird.
- Das Entladen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge – erst den Anbindestrick lösen, bevor die Klappe herunter gelassen wird.
- Beim Ausladen darauf achten, dass das Pferd nicht seitlich von der Klappe herunterrutscht und dass die Verschlusshebel weggesteckt sind.

- ➔ Die Pferdebeine sollten ggf. mit geeigneten Gamaschen geschützt werden.
- ➔ Ruhiges und vorausschauendes Fahren trägt wesentlich dazu bei, dass Pferde immer wieder willig in den Pferdehänger gehen und keine Schäden während des Transportes vorkommen.

