

Trab

Der Trab ist eine schwungvolle Bewegung im Zweitakt mit einem Moment der freien Schwebe. Das Pferd behält bei sicherer Anlehnung, aktiver Hinterhand und schwingendem Rücken, in der Versammlung sowie der Verstärkung immer denselben Takt bei. Die Unterschiede zwischen den Tempi müssen deutlich erkennbar sein, wobei die Übergänge weich und geschmeidig erfolgen sollen. Man unterscheidet: Arbeitstrab, Tritte verlängern, Mitteltrab, Versammelter Trab, Starker Trab.

Zügelhilfen

Mit den Zügeln hältst du eine leichte Verbindung zum Pferdemaul aufrecht. Zügelhilfen sollten fein sein und den geringsten Teil der Hilfengebung ausmachen. Wenn du versuchst, das Pferd über den Zügel in eine Richtung zu ziehen, bringst du es aus dem Gleichgewicht. Meist wird es dann erst recht nicht in die von dir gewünschte Richtung gehen. Mit den Zügeln gibst du dem Pferd nur die Stellung (wie stark es nach rechts oder links schaut) vor und kontrollierst auf fortgeschrittenerem Niveau die Beizäumung (wie groß der Winkel zwischen Pferdehals und Kopf ist).

Der Reiter kann mit den Zügeln: - nachgeben - annehmen - durchhalten - verwahren - seitwärtsweisen

Die **annehmende und nachgebende Zügelhilfen** müssen immer im Zusammenhang betrachtet werden. Der annehmenden Zügelhilfe folgt immer eine nachgebende. Der Reiter benutzt diese Hilfen z.B. bei allen halben und ganzen Paraden, aber auch um das Pferd zu einer besseren Selbsthaltung zu veranlassen. Bei **der annehmenden Zügelhilfe** schließt der Reiter für einen kurzen Moment vermehrt die Faust und – bei einer stärkeren Hilfe – dreht das Handgelenk etwas nach innen. Wenn das Pferd darauf nicht reagiert, darf der Reiter auf gar keinen Fall an den Zügel ziehen. Leider sieht man auch bei guten und professionellen Reitern, wie sie abwechselnd am rechten und linken Zügel ziehen (riegeln), um das Pferd beizuzäumen. Nach der annehmenden Zügelhilfe, gehen die Hände zurück in die Grundhaltung; dies ist dann eine nachgebende Zügelhilfe. Der Reiter kann aber auch eine **nachgebende Zügelhilfe** erteilen, wenn er aus der Grundhaltung heraus die Faust leicht öffnet und mit der ganzen Hand etwas vorgeht. Dabei muss er darauf achten, eine konstante Verbindung zum Pferdemaul zu erhalten. Der Zügel sollte nicht ruckartig nach vorne gegeben werden.

Die **durchhaltende Zügelhilfe** setzt der Reiter z.B. ein, wenn sich das Pferd gegen den Zügel wehrt und nicht an das Gebiss herantreten will. Der Reiter lässt die Hände in der Grundhaltung und lässt sie fest verschlossen, bis sich das Pferd an Zügel anstößt und leicht in der Hand wird. Gleichzeitig spannt der Reiter das Kreuz an und treibt mit den Schenkeln nach vorne.

Die **verwahrende Zügelhilfe** ist das Gegenstück zur verwahrenden Schenkelhilfe und kommt bei allen Lektionen vor, bei denen das Pferd gestellt oder gebogen ist. Als «gestellt» bezeichnet man ein Pferd dann, wenn es leicht in seine Bewegungsrichtung schaut. Dabei siehst du seinen inneren Augenbogen schimmern, auf keinen Fall jedoch das ganze Auge oder gar den ganzen Kopf! Stellung findet nur im Genick statt, der restliche Körper des Pferdes bleibt gerade gerichtet. «Gebogen» ist ein Pferd dann, wenn es seinen ganzen Körper vom Genick bis zu den Schweifwirbeln biegt. Ein gebogenes Pferd ist immer auch gestellt. Um deinem Pferd Stellung zu geben, nimmst du den inneren Zügel an, bis du das Auge des Pferdes schimmern siehst. Wenn du nun mit dem äusseren Zügel nicht nachgibst, verirrt sich das Pferd im Genick, d. h. es hält den Kopf schief. Gibst du aber zu weit nach, wird das Pferd den Hals zu sehr biegen und zur Seite des nachgebenden Zügels hin wegdrücken, man sagt: «Es läuft über die Schulter weg». Manche Reitlehrer verwenden das Bild eines Fahrradlenkers: Wenn der Fahrer den Lenker mit der rechten Hand nach rechts bewegt, folgt die linke Hand automatisch und mit derselben Intensität.

Eine **seitwärtsweisende Zügelhilfe** dient der Verdeutlichung der Hilfen. Sie wird vor allem bei jungen Pferden angewandt, oder wenn dem Pferd Seitengänge beigebracht werden. Um eine seitwärtsweisende Zügelhilfe zu geben, führst du deine Hand ein wenig vom Hals weg, so als möchtest du dem Pferd zeigen, wohin es gehen soll

Sitz

Korrektur Dressur - Sitz laut FENA Lehrbuch

Leichter Sitz

Im leichten Sitz überträgt der Reiter sein Gewicht vermehrt in den Steigbügel. Durch das Tiefergehen, bzw. Vorgehen mit dem Oberkörper kann der Reiter entlasten, durch Aufrichtung beidseitig belasten oder durch leichtes Seitwärtsneigen des Oberkörpers in Verbindung mit stärkerem Austreten des inneren Steigbügels einseitig belasten. Beim Spring- oder Geländereiten wechselt der Reiter je nach Situation zwischen dem aufrechten Sitz mit dem Gesäß im Sattel, tieferer Position des Oberkörpers mit dem Gesäß am Sattel (Grundposition des Springsitzes) und dem leichten Sitz mit stärkerer Ausprägung. So kann der Reiter in jeder Situation im Sattel seinen Körperschwerpunkt entsprechend anpassen.

Schwere Sitzfehler sind:

Stuhlsitz: Wenn der Reiter mit dem Oberkörper etwas nach hinten abkippt, dabei mit dem Gesäß zu tief in den Sattel rutscht und wie in einem Stuhl sitzt. In diese Haltung kann sich der Reiter nur schwer ausbalancieren und meist verrutschen auch die Unterschenkel.

Spaltsitz: Der Oberkörper des Reiters kippt nach vorne, das Gewicht kommt verstärkt auf die Oberschenkel und den Spalt statt auf die Gesäßknochen. Oft fällt der Reiter auch zusätzlich ins Hohlkreuz. Ein lockeres Mitschwingen mit der Pferdebewegung ist dann schwer erreichbar.