

Inhalt

1	Lieber Reitanfänger, lieber Pferdefreund!	9
	Begrüßung des Lesers, Hinweise zum Buch, das Pferdchen Max stellt sich vor Persönliche Seite	
2	Mensch und Pferd	15
	Interessantes aus der Geschichte der Verbindung von Menschen und Pferden, den richtigen Verein finden, Reiten in Deutschland, Pferdefreunde – Naturfreunde	
3	Das Pferd – dein Partner	21
	Was du alles über Pferde wissen solltest, Eigenschaften, Besonderheiten, Unterbringung, Ernährung, Körperteile, Sinne, Verständigung, Gangarten Aufgaben im Stall	
4	Der Reiter	43
	Alles zur Ausrüstung des Reiters und zur Sicherheit	
5	Was einen guten Reiter ausmacht	49
	Ziele und Motive, gesunde Ernährung, Fitness Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung	
6	Führen, Pflegen, Versorgen	63
	Vertrauen, Respekt, Führen, Anbinden, Pflegen	
7	Jetzt geht es aufs Pferd	77
	Satteln, Auftrensen, Aufsitzen, Absitzen, Sitzen, Hilfen Übungen für Gleichgewicht und stabilen Sitz	
8	Jetzt wird geübt	95
	Geführtes Reiten, Reiten an der Longe, in der Abteilung, kleine Sprünge, im Gelände Regeln auf der Reitbahn Hufschlagfiguren Reittagebuch	

9	Disziplinen und Reitweisen	119
	Volligieren, Dressurreiten, Springreiten, Vielseitigkeit, Westernreiten, Gangpferdereiten, Wanderreiten, Kutschefahren, Behindertenreiten, Reiten als Therapie	
10	Fit für die Prüfung	133
	Die Anforderungen für die Reitabzeichen 10 bis 6 Meine Wettbewerbe	
11	Das erste Turnier	139
	Wettbewerbe für junge Reiter, Vorbereitung Brauche ich ein eigenes Pferd?	
12	Hallo Charlotte!	147
	Ein Interview mit der jungen Vielseitigkeitsreiterin Charlotte Schulze Zurmussen Fanseiten	
13	Kleines Reitwörterbuch	153
	Wichtige Begriffe, die junge Reiter kennen sollten	
14	Antworten und Lösungen	157
	Hier gibt es die Auflösungen der Rätsel und Fragen im Buch Lesezeichen basteln Ideen für eine Reiter-Geburtstagsparty	
16	Liebe Eltern, liebe Reitlehrer!	167
	Hinweise zum Anliegen des Buches an Eltern, Reitlehrer und alle, die die jungen Reiter begleiten	
	Literaturnachweis	174
	Literatur aus dem FNverlag	175

Hallo, lieber Pferdefreund und Reitanfänger!
Ich bin Max und kenne mich super aus mit Pferden.
Es ist ja auch kein Wunder, wir gehören schließlich
zur gleichen, großen Pferdefamilie!

Ich werde dich durch
dieses Buch führen
und bin in allen Kapiteln
mit dabei. Bei deinen
ersten Begegnungen mit
Pferden und Reitversuchen
begleite ich dich und stehe
dir zur Seite.



Warum ich Reiten lernen möchte



Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern zum Reiten gehen. Was gilt für dich? Kreuze mit JA oder NEIN an!

	JA	NEIN
Ich liebe Pferde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gern im Stall.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich helfe im Stall gern mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte mich um Pferde kümmern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte gut und sicher reiten können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Spaß daran, mit Pferden zu üben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte auch mal etwas Neues ausprobieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte Dressur reiten können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte über Hindernisse springen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte mit meinem Pferd im Gelände reiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Familie kann auch reiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte besser sein als die anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte Prüfungen ablegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte Turniere gewinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte ein Profireiter werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

. . . 1 Lieber Reitanfänger, lieber Pferdefreund!

Bist du auch einer von denen, die bei jeder Pferdekoppel stehen bleiben und sehnsüchtig nach den Pferden schauen? Bist du gefesselt von diesen großen, schönen und freundlichen Tieren? Dann hat dich bestimmt auch das „Pferdevirus“ erwischt! Vielleicht sind deine Freunde schon im Reitverein und haben dir immer von den Pferden und vom Reiten vorgeschwärmt. Oder du hast im Fernsehen erfolgreiche Dressurreiter und Springreiter gesehen. Gehörst du möglicherweise sogar zu den Glücklichen, die ein eigenes Pferd zu Hause haben? Auf jeden Fall hast du dich für eine wunderbare Sportart entschieden.

Beim Reiten ist immer dein Partner Pferd dabei. Bei fast allem, was du tust, darfst du es nicht vergessen. So gilt gesunde Ernährung für den Reiter wie fürs Pferd. Beide brauchen die richtige Ausrüstung, das Aufwärmen vor den Reitstunden und viel Geduld und Zeit beim Erlernen von neuen Dingen.

Bald wirst du merken, wie viel dir der Reitsport gibt. Du lernst die besondere Verbindung zwischen Mensch und Pferd kennen, das Einstellen aufeinander und die Zuneigung. Beim Erlernen der Reitlehre brauchst du Geduld und Ausdauer und musst dich manchmal selbst überwinden. Es macht Spaß, gemeinsam mit anderen Kindern zu lernen und sich in Wettbewerben zu messen.



Zeichen im Buch

Das kleine Pferdchen Max wird dich durch das Buch führen. Immer wieder wirst du es entdecken. Manchmal hat es auch besondere Tipps, Fragen, Rätsel oder Aufgaben für dich.



Wenn Max mit dem Stift zu sehen ist, dann gibt es immer etwas zum Eintragen, Ausmalen oder Einkleben.



Hier hat Max eine Frage oder ein Rätsel. Die Antworten und Lösungen findest du auf den Seiten 157 bis 159.



Das große Ü zeigt dir an, dass du hier Übungen auch ohne Pferd findest. Es gibt viele Möglichkeiten, um dich daheim auf die Reitstunden vorzubereiten.

Hier hat Max einen guten Tipp für dich!



Vielleicht wirst du später ein erfolgreicher Reiter in deiner Lieblingsdisziplin. Aber auch, wenn du nicht Weltmeister oder Olympiasieger werden möchtest, sind eine gute Reitausbildung und Kenntnisse über Pferde und über deren Haltung wichtig.

Doch das geht nicht gleich auf Anhieb. Du musst viel Zeit mit den Pferden verbringen und eine Menge üben. Jeder Reiter weiß, auch für das „bloße“ Ausreiten in die Natur reicht es nicht, sich nur irgendwie auf dem Pferderücken zu halten.

Weil das Reiten so beliebt ist, gibt es viele, viele Bücher zu Pferden, zur Pflege und zur Reitlehre. Bestimmt hast du als Pferdefan auch schon einige davon. Dieses besondere Buch soll dein Begleiter für die ersten Reiterjahre sein. Wir wollen dir beim Umgang mit Pferden und beim Erlernen des Reitens helfen. Hier kannst du vieles noch einmal nachlesen, erhältst Tipps für die Übungsstunden sowie Anregungen für Übungen daheim, für die Reitstunden und für Wettbewerbe. Gehört dir dieses Buch selbst, dann fülle aus, kreuze an, male mit schönen Farben hinein und klebe Bilder ein. Hab viel Spaß beim Rätseln und Basteln.

Sollte im Buch mal etwas anders sein, als es dein Reitlehrer erklärt hat, dann frage ihn doch einfach danach. Manchmal gibt es verschiedene Auffassungen. Und wenn hier von Pferdefreunden, Reitern, Reitlehrern und Punktrichtern gesprochen wird, sind damit natürlich auch alle Mädchen und Frauen gemeint.

Also, jetzt hab viel Spaß mit dem Buch, mit den Pferden und beim Reitenlernen!



Die Gangarten

Wird ein Menschenbaby geboren, liegt es die erste Zeit nur da. Langsam beginnt es sich zu drehen, zu krabbeln und erst nach etwa einem Jahr zu laufen. Die ersten Schritte sind ganz wackelig und oft fällt das Kind hin. Ganz anders ist es mit den kleinen Fohlen. Kurz nach der Geburt stehen sie auf und machen ihre ersten Schritte. Am nächsten Tag versuchen sie schon erste kleine Sprünge und galoppieren um ihre Mama.

Die drei Grundgangarten müssen die Pferde nicht von ihren Pferdeeltern oder uns Menschen erlernen. Diese sind ihnen angeboren. Sie können also Schritt, Trab und Galopp schon von Geburt an. Genauso wissen sie auch, wie man Hindernisse überwindet.



Der Reiter will mit Hilfegebung (wie auf S. 90 bis 93 beschrieben) erreichen, dass das Pferd in die gewünschte Gangart wechselt. Er muss sich dann auf den Gang seines Pferdes einstellen und seinen Sitz anpassen. Am Anfang wirst du ziemlich durchgerüttelt, aber mancher Gang ist auch recht bequem für den Reiter.

Grundgangarten

Schritt

Der Schritt ist die langsamste Gangart der Pferde. Alle vier Beine werden gleichmäßig nacheinander bewegt. Auf einem harten Untergrund hörst du deutlich das Aufsetzen der vier Hufe. Du hörst also einen Viertakt.

Trab

Der Trab ist etwas schneller als der Schritt. Manchmal denkt man fast, dass das Pferd über den Boden schwebt. Es werden immer zwei Beine gleichzeitig bewegt: vorn links und hinten rechts, dann vorn rechts und hinten links. So hörst du einen Zweitakt.

Galopp

Mit dem Galopp ist das Pferd am schnellsten. Es werden immer zwei Beine gleichzeitig und zwei Beine nacheinander bewegt. Hören kann man einen Dreitakt. Es gibt den Rechts- und den Linksgalopp.

Von Natur aus verfügt jedes Pferd über die drei Grundgangarten. Aber jedes Pferd ist auch anders und hat eine Gangart, in der es sich am wohlsten fühlt und am liebsten bewegt.



Spezialgangarten

Tölt

Der Tölt ist der natürliche Gang von Gangpferden (siehe S. 125), muss aber bei manchen trotzdem geübt werden. Er kann auch sehr schnell im Renntempo gelaufen werden. Auf jeden Fall ist der Tölt für den Reiter eine sehr angenehme Gangart, bei der er kaum „durchgeschüttelt“ wird.

Rennpass

Der Rennpass ist eine Spezialgangart von Gangpferden, bei der das Pferd das Hinterbein und das Vorderbein auf einer Seite gleichzeitig nach vorn bewegt. Dabei können auch hohe Geschwindigkeiten erreicht werden. Der Reiter schaukelt beim Rennpass gemütlich hin und her.

Jedes Pferd ist anders und daher ist auch die Ausführung des Gangs etwas unterschiedlich.

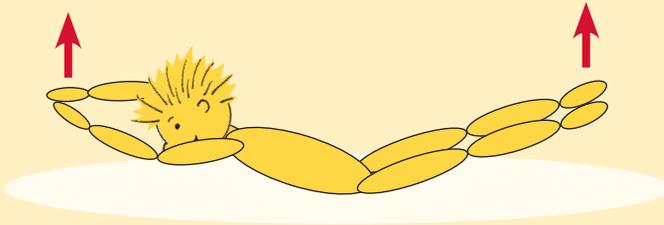




Übungen für einen starken Rücken

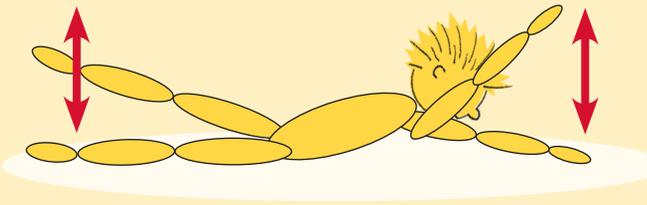
Flieger

Lege dich flach auf den Bauch. Deine Arme streckst du u-förmig nach vorn. Spanne Bauch- und Pomuskeln fest an und hebe nun Arme und Beine leicht vom Boden ab. Halte diese Position ca. 10 Sekunden (bis 10 zählen) bei 5 Wiederholungen.



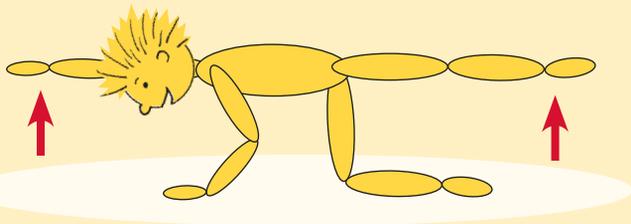
Paddeln

Aus der Endposition wie beim Flieger paddelst du leicht mit den Armen und Beinen auf und ab. Halte diese Position ca. 10 Sekunden (bis 10 zählen) bei 5 Wiederholungen.



Wechselstrecken

Strecke die Arme abwechselnd nach vorn und dann die Beine abwechselnd nach hinten. Nun versuche es zusammen: rechter Arm und linkes Bein, dann linker Arm und rechtes Bein (3 x 20 Wiederholungen).



Die Angaben zu den Wiederholungen sind ein Vorschlag. Ist es dir zu schwer und zu anstrengend, dann schreibe dir einen anderen Plan. Sind dir die Wiederholungen zu wenig, dann erhöhe sie!

Sitzen

Hast auch du schon beobachtet, wie stolz die Reiter auf ihren Pferden sitzen? Der Oberkörper ist gerade und der Blick nach vorn gerichtet. Geschmeidig und unverkrampft geht der Reiter mit den Bewegungen des Pferdes mit. Das Wichtigste, was ein Reiter gleich zu Beginn lernen muss, ist der richtige Sitz auf dem Pferd. Der Reiter lernt, das Gleichgewicht auf dem Pferd zu finden und mit dem Pferd eine Einheit zu werden.

Kopf ist hoch und gerade.

Blick nach vorn und nicht nach unten zum Pferd.
(Reiter schaut zwischen den Pferdeohren durch.)

Aufrecht sitzen und stolz werden.

Fäuste aufrecht tragen.

Absatz ist der tiefste Punkt.

Fuß ist mit der breitesten Stelle im Steigbügel.



So wie du Dressur, Springen und Vielseitigkeit reiten kannst, so gibt es dafür auch verschiedene Sättel und verschiedene Möglichkeiten, darin zu sitzen. Auch die Bügel werden angepasst.

Mit Übung zum richtigen Sitz

Dein Reitlehrer wird deinen Sitz immer wieder korrigieren und dir viele Hinweise geben. Für einige Reitanfänger ist es kein Problem und ganz schnell finden sie den richtigen Sitz. Man könnte denken, dass sie schon immer reiten. Anderen jungen Reitern fällt diese ungewohnte Position etwas schwerer und sie brauchen länger, um das richtige Gefühl für ihren Körper auf dem Pferd und die Bewegung zu bekommen.



Auf alles gleichzeitig zu achten ist am Anfang sehr schwer. Deshalb nimm dir in jeder Reitstunde eine Sache ganz besonders vor, auf die du aufpassen möchtest. Hier kannst du ankreuzen und ergänzen, was dir dein Reitlehrer gesagt hat und worauf du noch besonders achten sollst!



<input type="checkbox"/>	Blick nach vorn!	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Oberkörper gerade!	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Hände tragen!	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Absatz runter!	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Schultern locker!	<input type="checkbox"/>	_____



Probier es aus: So wird dein Körper gerade!

- 1. Schultern hochziehen.*
- 2. Nach hinten rollen.*
- 3. Nach unten fallen lassen.*