

Gabriele Mohrmann-Pochhammer

REITEN

**In zehn Schritten
zum Reiterpaß**

Mit praktischem
Trainingsbegleiter

sporfm/brm

Inhalt

Zu diesem Buch.	9
Erster Schritt: Der Reiterpaß.	11
Wozu dient ein Reiterpaß?	11
Was wird beim Reiterpaß verlangt?	11
-Die Prüfungsanforderungen.	12
Wo kann man den Reiterpaß erwerben?	13
Ein kritischer Blick auf den Reitlehrer.	14
Das richtige Pferd.	15
Zweiter Schritt: So macht Reitenlernen Spaß.	16
Die körperlichen Voraussetzungen des Reiters.	16
Die mentalen Voraussetzungen des Reiters.	17
Die nötige Fitneß.	19
Vom Umgang mit dem Pferd.	22
Psychologie: Pferde sind anders.	25
Dritter Schritt: Ausrüstung, Pflege und Haltung.	28
Die Ausrüstung des Reiters.	28
Die Ausrüstung des Pferdes.	30
- Das Zaumzeug.	30
- Das Reithalter.	33
- Der Sattel.	34
- Das Sattelzubehör.	36
- Die Hilfszügel.	37
Satteln und Auftrensen.	37
Die Pferdepflege.	45
- So wird geputzt.	46
- Die Pflege nach dem Reiten.	52

- Frisieren.	52
- Die Einstreu.	54
- Die Lederpflege.	54
- Ein Tag im Stall.	55
Die Fütterung.	56
- Das Kraftfutter.	57
- Das Rauhfutter.	57
- Das Saftfutter.	58
Die Pferdehaltung.	59
- Die Stallhaltung.	59
- Die Gruppenhaltung (Laufställe).	62
- Die Weidehaltung.	63
Das Verladen von Pferden.	64
- Der Anhänger.	65
- Vor dem Verladen.	65

Vierter Schritt: Die neue Reitschule. 68

Auf- und Absitzen.	68
Der richtige Sitz.	73
- Bevor Sie losreiten.	73
- Üben an der Longe.	74
- Der Dressursitz.	75
- Der Leichte Sitz.	79
Gymnastik zu Pferde: So werden Sie locker.	80
Die Gangarten des Pferdes.	82
Reiten im Schritt.	83
Reiten im Trab.	85
- Leichttraben.	85
- Aussitzen.	87
Reiten im Galopp.	88
- Galoppieren an der Longe.	88
- Angaloppieren.	89
Die Hilfen-»Absprachen« zwischen Pferd und Reiter	90
- Schenkelhilfen.	91
- Zügelhilfen.	91
- Gewichtshilfen.	92
- Hilfsmittel.	93
- Paraden.	94

Fünfter Schritt: Das Üben einfacher Lektionen ... 95

Das Anreiten.	95
Das Antraben.	95

Das Angaloppieren.	96
Das Durchparieren.	96
Hufschlagfiguren.	97
Das Reiten auf gebogenen Linien.	98
Das Rückwärtsrichten.	98
Die Hinterhandwendung.	99
Das Reiten im Leichten Sitz.	99

Sechster Schritt: Das Reiten in der Bahn. 100

Der Reitbahn-Knigge.	101
Das Reiten in der Abteilung.	102
-Regeln fürs Abteilungsreiten.	102
-Kommandos beim Abteilungsreiten.	104

Siebter Schritt: Der erste Ausritt. 105

Vorbereitungen für den ersten Ausritt	105
Das richtige Pferd für den ersten Ausritt	107
Die »Marschordnung«.	107
Die goldenen Regeln für das Reiten im Gelände	109
Der Ablauf eines Ausritts.	110
- Die zwölf Gebote für das Reiten im Gelände.	111
Krisenfälle während des Ausritts.	112
-Unliebsame Zwischenfälle.	112
-Widersätzlichkeiten des Pferdes.	114
-Richtiges Führen.	116

Achter Schritt: Das Verhalten im Straßenverkehr. . 118

Reiten bei Dunkelheit	119
Abbiegen und Überqueren einer Straße.	119
Wo darf man reiten?.	121
Freundlichkeit zahlt sich aus.	121

Neunter Schritt: Erste Hilfe bei Reitunfällen. 123

Erste Hilfe beim Reiter.	123
Erste Hilfe beim Pferd.	124
-Was tun wenn...?.	124
-Vergiftungen.	126
-Die Stallapotheke.	127
Medizinische Fachausdrücke.	130

Zehnter Schritt: Das erste eigene Pferd.	132
Die Auswahl des richtigen Pferdes.	133
Vorübungen zum Springen.	137
Reiten über Stangen.	139
-Cavaletti-Arbeit und einzelne Hindernisse.	140
Die häufigsten Fehler beim Springreiten.	140
Anhang	143
Auszug aus dem Tierschutzgesetz	143

Trainingsbegleiter

Erfolgskontrolle.	1
Einige hilfreiche Tips.	1
Anleitung zur Benutzung des Trainingsbegleiters.	1-2
Meine persönliche Checkliste.	3-16