

Inga Wolframm

Springen für Einsteiger



Müller
Rüschlikon



Einleitung	6	3. Eine gute Basis: Der Sitz und die Hilfen	31
Der Springsport – eine spannende Geschichte		So stimmt die Basis – der richtige Sitz	32
		<i>Der Dressursitz</i>	32
		<i>Der leichte Sitz</i>	32
		<i>Der Springsitz</i>	34
1. Das ideale Pferd	11	Wenn's mal richtig wackelt	35
Pferd und Reiter – passt es oder passt es nicht?	12	Am allerwichtigsten: unabhängig sitzen!	36
Springpferde-Exterieur: Garantien gibt es keine, aber jedes bisschen hilft	13	<i>Übung: Unabhängig sitzen</i>	37
<i>Gebäude</i>	14	Mit dem Sitz die Richtung beeinflussen	37
<i>Rücken</i>	15	Die Hilfen	38
<i>Hals</i>	16	<i>Takt</i>	38
<i>Hinterhand</i>	16	<i>Losgelassenheit</i>	39
<i>Extremitäten</i>	17	<i>Anlehnung</i>	39
Die inneren Werte zählen	17	<i>Schwung</i>	39
So sieht gutes Springen aus	20	<i>Geraderichten</i>	39
Ausnahmen bestätigen die Regel	22	<i>Versammlung</i>	39
		Wie Pferde lernen	41
2. Sattel, Trense & Co.	23	4. Stangenarbeit und Springdressur	43
Wie man sattelt, so sitzt man	24	Abwechslung ist der Schlüssel zum Erfolg	44
Die richtige Verbindung zwischen Pferdemaul und Reiterhand	24	Die Grundlage: eine einzelne Stange	44
<i>Englisches Reithalfter</i>	25	<i>Übung: Maß halten</i>	46
<i>Hannoversches Reithalfter</i>	25	Durchlässigkeit trainieren	47
<i>Martingal</i>	26	<i>Übung: Galoppstange auf der Geraden</i>	47
Gebisse	26	<i>Übung: Traben auf dem Zirkel</i>	47
Einfach oder doppelt gebrochen?		Zwischen zwei Stangen: Dressur zwischen den Sprüngen	47
<i>Wassertrense und Olivenkopftrense</i>	28	<i>Übung: Rhythmus finden</i>	48
<i>Pelham</i>	28	<i>Übung: Vor und zurück</i>	49
<i>Ungebrochene Mundstücke (Stangengebisse)</i>	29	Gute Wendung = guter Sprung	50
»No foot, no horse«	29	Reiten von gebogenen Linien	50
Und zu guter Letzt ...	30		

Reiten von Wendungen	51	»Passend« reiten – was ist das?	69
<i>Übung: An den Hilfen durch die Wendung</i>	51	Schwierig, schwierig ...	71
<i>Übung: Hat es in sich – Galoppieren auf dem Zirkel</i>	52	Für gehobene Ansprüche:	
		Springtraining für Fortgeschrittene	71
		<i>Übung: Vor und zurück – aber diesmal mit Hindernissen</i>	72
		<i>Übung: Springen auf dem Zirkel</i>	72
		<i>Übung: Springen in einer Acht</i>	72
		<i>Übung: Gymnastikreihen</i>	72
		<i>Übung: In-Out-Reihen</i>	74
5. Jetzt geht's richtig los: Die ersten Sprünge	53		
Wie fliegen, nur schöner	54		
Die ersten kleinen Sprünge:			
Haltung bewahren!	54		
1. Das Anreiten	56		
<i>Aus dem Trab</i>	56		
<i>Aus dem Galopp</i>	57		
2. Vor dem Hindernis	57		
3. Der Absprung	57		
4. Die Schwebephase	57		
5. Die Landung	57		
6. Das Wegreiten	58		
Stange und Kreuz geben den Ton an	59		
<i>Übung: Stange und Kreuz</i>	59		
<i>Übung: Stange und Steilsprung</i>	60		
<i>Übung: Eine Stange zum Abfangen</i>	60		
Checkliste: Der perfekte Sprung	62		
6. Und so geht's weiter: Reiten von Kombinationen, Hindernisfolgen und »das Auge« trainieren	63		
Hindernisse: viel und vielfältig	64		
Was für Hindernisarten gibt es eigentlich?	65		
<i>Steilsprung</i>	65		
<i>Oxer</i>	65		
<i>Triplebarre</i>	65		
<i>Wassergraben</i>	66		
Kombinationen: 1 + 1 = 2	66		
Hindernisfolgen	68		
		7. Der erste Parcours: Präzision und Reitkunst	75
		Abgehen des Parcours	77
		Übungsparcours	79
		Vielfalt im Parcoursbau	80
		8. Das erste Turnier	82
		Formalitäten vorweg	83
		Das »Springalphabet«	84
		Am Turniertag	85
		<i>Nennung</i>	85
		<i>Ankommen</i>	85
		<i>Parcours abgehen</i>	85
		<i>Abreiten</i>	85
		<i>Einreiten und Grüßen</i>	87
		<i>Parcours reiten</i>	88
		<i>Das Pferd</i>	88
		6. Wenn es mal schief geht	90
		Übung macht den Meister	91
		Ein Sturz vom Pferd	91
		Verweigerung und Vorbeilaufen	91
		Bocken und Steigen	92
		Noch einmal ganz zum Schluss ...	93
		Autorenportrait	94