

Pferdebörse
24 GRATIS-SEITEN

● Rasse-Porträt: Curly ● Top-Tipps:
So bekommt ein Pferd Papiere

**HIER FINDEN SIE
IHR TRAUMPFERD**

CAVALLO

6 | Juni 2011

Deutschland € 3,90 · Österreich € 4,40 · Schweiz sfr 7,80
Italien € 5,20 · Spanien € 5,20 · BeNeLux € 4,60

Das *für aktives Reiten*

DESSUR-SPECIAL



3 WÜNSCHE, 3 PLÄNE
So klappen
die Traum-
Lektionen

DAS MÄRCHEN VOM EINRENKEN

**Wenn Knochenbrecher
an Pferden pfuschen**

JETZT GEWINNEN!



**Leserwahl mit
tollen Preisen
für 22 000 Euro**

FOTOKURS FREIHEITS-DRESSUR

Komm her zu mir!

Wie Pferde sich leicht selbst trainieren

Spielen Sie Ihr Pferd fit

Tipps
**So gesund ist
der Freilauf**

Grasen, Kicken, Buckeln:
Die besten Fitmacher
ab Seite 20

► **FLIEGEN-TEST**

Welche Augenmasken
schützen zuverlässig?

► **PFERDE-KLO**

So lernen Pferde, sauber
in eine Ecke zu äpfeln

► **WILDE JAGD**

Deutschlands Wildpferde:
Reif für den Schlachter?

www.cavallo.de





Catherine Gunzenhauser und Leandra im ersten Renvers.

Übung: „Aus dem Schulterherein in eine Volte und daraus ins Travers, also Kruppe in die Bahn“, erklärt sie. Stellung und Biegung für das Travers kommen aus der Volte.

Zum Schluss geht's ans Renvers: „Hier müssen Sie umdenken“, sagt Elke Potucek-Puscha. „Das Pferd ist nun mit der Hinterhand auf dem Hufschlag.“ Diese Übung sollen

die Beiden anfangs im Schritt probieren. So hat die Reiterin Zeit, die Hilfen genau zu überlegen. „Die Schwierigkeit ist, dass das Pferd mit der Hinterhand auf dem Hufschlag bleibt, die Vorhand aber ins Bahnnere kommt. Das Pferd ist also auf der linken Hand nach rechts gestellt und gebogen.“ Der linke Schenkel wird vom inneren zum äußeren, hält das Pferd gebogen und treibt es seitwärts. „Führen Sie Leandras Vorhand mit beiden Zügeln vom Hufschlag weg ins Innere der Bahn, der innere stellt und verwahrt, der äußere biegt und führt“, sagt Elke Potucek-Puscha und freut sich auf die Entwicklung des Duos in den kommenden Monaten. „Aus dem Wechsel Travers-Renvers entstehen später die Zickzack-Traversalen.“



Weitere Artikel zum Thema Ausbildung finden Sie hier www.cavallo.de/training

Trainings-Plan



Längsbiegung verbessern:
Volten, Reiten in Stellung, Zirkel verkleinern, auch im Leichttraben und im Schenkelweichen vergrößern, Schultervorn, Schulterherein und auch Kurzkehrt.

Achten Sie darauf, Ihren **Oberkörper bewusst zu drehen** und das **wechselseitige Treiben zu verinnerlichen**. In der Traversale sitzen Sie nach innen und treiben außen seitwärts. Ihr Oberschenkel muss offen sein, sonst blockieren Sie Leandra. Doppelte Schlangenlinien helfen.

Leandra muss **konstanter in der Anlehnung** werden. Hier helfen Schenkelweichen und Übergänge. Fühlen Sie immer wieder in die Hand hinein, ob sich etwas verändert. Das Fühlen der Anlehnung kommt mit der Zeit, braucht aber stetige Aufmerksamkeit und Hinweis durch den Trainer. Drückt ein Pferd auf den inneren Zügel, erleichtert schwenkelweiches Treiben die Anlehnung. Gleichzeitig tritt das Pferd dadurch vermehrt an den Außenzügel.

Kontrolle des seitwärts treibenden Schenkels:
Damit Leandra weiterhin so fein am Bein ist, immer mal wieder aus der Ecke kehrt machen und mit Längsbiegung zurück zum Hufschlag.

Leandra muss **mehr Vorwärtsbewegung entwickeln**, damit sie den Schwung mit in den Seitengang nehmen kann. Das verhilft ihr zu raumgreifenden Traversalen.

Elke Potucek-Puscha trainiert mit Catherine Gunzenhauser und Leandra Seitengänge.



„Schweinehund überwinden“

Mentaltrainer Andreas Mamerow hat für unmotivierte Reiter einen genauen Plan.



Foto: privat

CAVALLO: Wieso können sich manche Reiter so schlecht motivieren?

MAMEROW: Weil sie keinen Plan im Kopf haben. Sie

wissen nicht, wie sie es anpacken sollen.

Woher nehme ich die Motivation?

Indem Sie sich mit dem Thema intensiv beschäftigen. Daraus entwickelt sich eine gewisse Eigendynamik. Lesen Sie etwa Bücher und Artikel dazu.

Dann sitze ich aber immer noch nicht auf dem Pferd und übe.

Nun müssen Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden. Vielen hilft es, wenn sie sich ihre Ziele aufschreiben. Das hat eine höhere Verbindlichkeit und macht den Plan sichtbar.

Und wie bleibe ich am Ball?

Zum einen motiviert natürlich der Fortschritt, genauso aber auch ein Lob vom Trainer. Stellen Sie sich außerdem immer wieder neuen Herausforderungen, und nehmen Sie sich für die nächste Reitstunde ein bestimmtes Ziel vor.

Was ist, wenn ich mir das falsche Ziel setze? Das frustriert doch.

Hier spielt die Selbsterkenntnis eine Rolle. Sie müssen die Herausforderungen an Ihre Fähigkeiten anpassen. Und trotzdem immer einen Tick besser werden wollen. Deshalb dürfen Sie aber getrost vom Eiererwechsel träumen. Seien Sie sich aber darüber klar, dass der Weg dahin eben sehr weit sein wird.

Gibt es einen besonderen Tipp?

Ja, behalten Sie den Spaß an der Sache. Macht es keinen Spaß mehr, sollten Sie vielleicht den Trainer wechseln.