

INGRID KLIMKE

KOSMOS

— Reiten im Gelände

Sicheres Ausreiten
Konditionstraining
Kleine Geländehindernisse

MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN

EXTRA
— Mit 10
Filmen

SEIT 1822



INGRID KLIMKE

— Reiten im Gelände

Sicheres Ausreiten
Konditionstraining
Kleine Geländehindernisse



KOSMOS

Inhalt

5	Am liebsten draußen	31	Sicherheit hat Vorrang
6	DIE NATUR — mit dem Pferd genießen	34	SPEZIAL Immer im Team – entspannt und sicher ausreiten
8	Warum ich so gerne im Gelände reite	36	ENTSPANNT DURCHS WASSER — erfrischende Abwechslung
8	Abwechslung für Dressurpferde	38	Gewöhnung an Wasser
9	Vielseitige Grundausbildung junger Pferde	38	Pflichtaufgabe
10	Gewöhnung an Umweltreize	38	Zu Beginn mit Führpferd
10	Trittsicherheit	40	Erst im Schritt, Trab und dann im Galopp
11	Kraft- und Konditionsaufbau	42	SPEZIAL Greta und Scrabble im Wasser
11	Das lernt der Reiter	44	SPEZIAL Wasserspaß beim Ausreiten
11	Ausreiten bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit	46	KLEINE HINDERNISSE — im Gelände
12	SPEZIAL Abwechslungsreiche Ausritte durchs ganze Jahr	48	Vorbereitung zum Springen
14	BEREIT FÜRS GELÄNDE — entspannt ausreiten	48	Immer im Schritt beginnen
16	Grundregeln	50	Lösen im Leichttrab
16	Die Ausrüstung des Reiters	50	Vorbereitende Galopparbeit
17	Die Ausrüstung des Pferdes	52	Kontrolle und halten
18	Nie alleine	52	Zusammenfassung
19	Ausreiten in der Gruppe	53	Springen von Hindernissen
19	Zusammenstellen der Gruppe	53	Grundregeln
23	Rücksicht	55	Zusammenfassung
23	Abstand halten	56	Der Chris-Bartle-„Oh-Shit“-Sitz
23	Aufwärmphase	56	Was der Reiter hierfür braucht
24	Sitz und Einwirkung des Reiters	57	Geländehindernisse
25	Bodenbeschaffenheit	57	Wellenbahn
25	Tempo	58	Baumstämme
27	Geordnetes Durchparieren	60	Hecken
27	Wegreiten von der Gruppe	61	Gräben
29	Volten oder große Kreise	63	Zusammenfassung
29	Vorhandwendung	64	Auf- und Absprünge
29	Wechsel des Anfangsreiters	66	Zusammenfassung
29	Reiten auf der Straße	68	SPEZIAL Niedrige Gelände- hindernisse
30	Überqueren von Straßen		



70	SPEZIAL Hecken in unterschiedlicher Ausführung	91	GYMNASTIZIEREN — im Gelände
71	SPEZIAL Turnierhindernisse für Fortgeschrittene	92	Dressur im Gelände
72	Wasseraus- und -Einsprünge	92	Vorteile
73	Vorbereitung	93	Lektionen im Gelände
74	Wie gehe ich vor?	94	Verstärkungen
74	Was kann passieren?	94	Trabverstärkungen
76	SPEZIAL Der Sprung ins kalte Wasser	96	Galoppverstärkungen
78	KONDITIONSTRaining — im Gelände	98	Fliegende Galoppwechsel
80	Kondition, Kraft, Muskelaufbau	99	Fliegende Wechsel erarbeiten
80	Langsam beginnen	100	Fliegende Galoppwechsel im Gelände
81	Bergauf- und Bergabreiten	101	Rechzeitig Schluss machen
83	Training am Berg	102	SPEZIAL Dressurtraining im Gelände
84	Galopptraining	104	SERVICE — zu guter Letzt
86	Intervalltraining	106	Zum Weiterlesen
88	SPEZIAL Kondition aufbauen	108	Register
		110	Impressum



AM LIEBSTEN DRAUSSEN

Wer mich kennt, der weiß, dass ich am liebsten draußen reite. Ich genieße das Reiten an der frischen Luft bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit. Für meine Pferde und mich bedeutet es Lebensfreude, eine willkommene Abwechslung im Trainingsalltag, aktive Entspannung, Motivationsschub oder Konditionsaufbau.

Schon als Kind liebte ich unsere sonntäglichen Familienausritte, die oft auch ein bisschen abenteuerlich waren. Im Gelände kann ja immer mal etwas Unvorhergesehenes passieren, was bei uns manchmal der Fall war. Ich fand das sehr spannend. Mein Vater bestand darauf, dass jeder von uns beim Sonntagsausritt dabei war. „Tummeln im Gelände“ nannte er das Ausreiten, von dem alle seine Dressurpferde profitierten. Ich habe das von ihm übernommen. Bei unseren beliebten Sonntagsausritten sind wir an den turnierfreien Wochenenden manchmal mit bis zu 10 Pferden unterwegs. Das ist unser Spaß und Erholungstag mit Familie, Team und Freunden. Die Freude am Ausreiten in der Natur steht immer im Vordergrund.

Das Reiten in der Natur macht aber nicht nur Spaß, sondern es schult die Pferde auf vielfältige Weise. Von den Dingen, die sie im Gelände lernen, profitiere ich beim Dressurreiten im Viereck oder beim Springen im Parcours. Für meine Vielseitigkeitspferde

ist das Geländereiten ohnehin ein fester Bestandteil ihres Trainingsprogramms.

In diesem Buch zum Reiten im Gelände möchte ich mein Herzensthema mit euch teilen und euch mit meiner Begeisterung fürs Geländereiten anstecken.

Ihr erfahrt alles über die richtige Ausrüstung, die optimale Gruppenzusammenstellung, was ihr für eure Sicherheit beim Ausreiten beachten solltet, wie ihr eure Pferde an Wasserdurchritte gewöhnt, wie ihr kleine Hindernisse überwindet und die Kondition, Ausdauer und Kraft eurer Pferde steigern könnt. Das letzte Kapitel ist mir besonders wichtig, weil ich mich dafür einsetze, dass auch Dressurpferde regelmäßig draußen und im Gelände geritten werden. Hier findet ihr Ideen, wie ihr die Energie und den frischen Wind aus dem Gelände nutzen könnt. Gymnastizierende Übungen, die eurem Dressurpferd Motivation und Kondition fürs Viereck bescheren und zudem seine Gelassenheit und Nervenstärke fördern. Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Buch – auf dass ihr das Ausreiten genießen könnt, euch sicher fühlt und die Natur mit euren Pferden für euch erobert.



DIE NATUR

— *mit dem Pferd genießen*





WARUM ICH SO GERNE IM GELÄNDE REITE

Nichts bereitet mir mehr Freude, als mit den Pferden bei einem schönen Ausritt die Natur zu genießen. Wir können die schöne Landschaft erleben, die frische Luft genießen und die Seele baumeln lassen. Ausreiten bedeutet für mich eine aktive Auszeit mit den Pferden, die wir ganz bewusst in unseren Alltag einplanen. Nirgendwo sonst können wir die Bewegungsbedürfnisse unserer Pferde so befriedigen wie beim Reiten im Gelände. Die Bewegung in der Natur innerhalb der Gruppe ist für Pferde das Natürlichste der Welt.

Darüber hinaus bietet das Geländereiten den Pferden eine Abwechslung in ihrem Trainingsplan, die ihre Motivation steigert

und sie in vielfältiger Weise schult. Deswegen reite ich mit allen meinen Pferden ins Gelände, auch mit den Dressurpferden und den jungen Pferden.

ABWECHSLUNG FÜR DRESSURPFERDE

Alle Pferde brauchen Abwechslung und mentale Pausen. Da alle meine Pferde vielseitig ausgebildet werden, genießen auch die Dressurpferde ein abwechslungsreiches Training. Sie sammeln wichtige Erfahrungen außerhalb des Dressurvierecks. Wir üben Dressurlektionen auch mal im Gelände, am Berg oder auf dem Stoppelfeld. Das Reiten am Berg fördert die Kondition, stärkt die Muskulatur, besonders die der Hinterhand und die Rückenmuskeln. Diese vielfältigen Eindrücke und Erfahrungen tragen zur Gelassenheit und Ausgeglichenheit meiner Pferde bei. Die Pferde lernen, selbstständig mitzuarbeiten und schnell zu reagieren. Dass diese Art der Ausbildung den Pferden guttut, merke ich an ihrer Gelassenheit und ihrer großen Motivation.

Ganz gleich ob ein entspannter Wellnessausritt oder Gymnastizierung am Berg, dein Pferd wird es dir danken und am nächsten Tag mit neuer Kraft und Frische motiviert auf dem Dressurplatz glänzen.



In der Gruppe ist das Ausreiten am schönsten.



Ausreiten ist für alle Pferde ein Genuss: Vielseitigkeitsstar Bobby, Dressurpferd Firlefranz, Pony Mustang und Vielseitigkeitscrack Scrabble

VIELSEITIGE GRUNDAUSBILDUNG JUNGER PFERDE

Auch junge Pferde sollten möglichst vielseitig und abwechslungsreich ausgebildet werden. Hierbei spielt das Reiten in der Natur bei unterschiedlichen Bodenverhältnissen eine wichtige Rolle. Manche Pferde müssen Geschicklichkeit und Trittsicherheit erst erlernen. Grundsätzlich gilt für alle Pferde: Je freier sie in der Natur aufgewachsen sind und je häufiger sie sich auf

unterschiedlichen Böden bewegen, umso ausbalancierter und trittsicherer werden sie. Meine Erfahrung zeigt mir, dass sich das Reiten im Gelände immer lohnt, egal in welche Richtung der weitere Ausbildungsweg dann auch führt. Gerade für die spätere Spezialisierung auf die Disziplinen Dressur und Springen, die wesentlich von der Veranlagung des Pferdes abhängen, ist eine vielseitige Grundausbildung äußerst vorteilhaft. Alles Wichtige zur Ausbildung des jungen Pferdes findet ihr detailliert in meinem Buch „Grundausbildung des jungen Reitpferdes“.



Das Obrenspiel zeigt, dass beide Stuten die Umgebung aufmerksam und interessiert aufnehmen.

GEWÖHNUNG AN UMWELTREIZE

Die Gewöhnung an unterschiedliche Umweltreize ist für jedes Pferd wichtig. Gerade beim Ausreiten ist mein Pferd vielen Reizen ausgesetzt, die es widerstandsfähiger und belastbarer machen. Egal ob es das Wetter mit Wind und Regen ist oder unbekannte Situationen, wie flatternde Siloplanen, vorbeifahrende Traktoren, plötzliche Geräusche oder Bewegungen, Wildtiere, auf die man beim Ausreiten trifft - all diese Eindrücke stärken den Mut meines Pferdes und fördern seine Gelassenheit. Die gewonnene Nervenstärke kommt mir auch zugute, wenn ich mit meinen Pferden Turniere reite und sie ihre gewohnte Umgebung verlassen müssen.

TRITTSICHERHEIT

Das Reiten im Gelände trainiert den gesamten Pferdekörper. Die natürlichen Reflexe der Pferde werden dadurch geschult. Das Ausreiten fördert die Geschicklichkeit und Trittsicherheit und gewöhnt die Pferde optimal an unterschiedliche Bodenverhältnisse. Dafür eignet sich nahezu jedes Geläuf, wie z. B. Gras-, Sand- oder Waldböden, bergauf und bergab, je nach Witterungsverhältnissen. Beim Training, nicht nur von Vielseitigkeitspferden, ist es ratsam, ausgedehnte Schritt- und kurze Trabstrecken auf festeren Wegen zurückzulegen, um die Sehnen und Bänder der Pferde zu stärken. Voraussetzung hierfür ist natürlich, dass die Pferde rundherum beschlagen sind.

KRAFT- UND KONDITIONSAUFBAU

Die vielfältigen Bewegungsreize fördern auch die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit meines Pferdes. Bei längeren Ausritten mit Trab- und Galoppeinheiten kann ich die Kondition des Pferdes verbessern. Besonders beim Reiten am Berg ist dieser Effekt groß, und zudem wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und das Pferd gymnastiziert. Auch meine Dressurpferde werden regelmäßig am Berg trainiert. Mehr dazu könnt ihr ab S. 90 im Kapitel „Gymnastizieren im Gelände“ lesen.

DAS LERNT DER REITER

Nicht nur die Pferde lernen viel im Gelände, werden gelassener, geschicklicher und ausdauernder. Auch der Reiter sammelt wichtige Erfahrungen in der Natur. Er lernt sein Pferd noch besser kennen und kann seine Reaktionen besser einschätzen, das gegenseitige Vertrauen wird beim Meistern von neuen Situationen gestärkt.

Der Sitz des Reiters wird durch das Reiten im Gelände sicherer und ausbalancierter. Der Reiter wird sattelfester und gewinnt dadurch an Selbstvertrauen.

AUSREITEN BEI JEDEM WETTER UND ZU JEDER JAHRESZEIT

Ich reite zu jeder Jahreszeit und fast bei jedem Wetter aus. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize, finde ich. Der Frühling ist für viele die schönste Zeit zum Ausreiten. Man erlebt das Erwachen der Natur, die Bäume und Büsche blühen, es ist noch nicht so heiß, die Fliegen sind noch nicht da und die Pferde sind frisch und lustig. Der Sommer lädt zum Wasserspaß ein und zieht uns auch oft in den kühlen Wald. Die Tage sind lang und wir können frühmorgens oder später am Abend noch zu einem Ausritt aufbrechen.

Im Spätsommer und Herbst liebe ich es, über die Stoppelfelder zu reiten und ab und zu an einer Jagd teilzunehmen. Ganz besonders mag ich die stille Atmosphäre eines nebligen Novembermorgens. Die Ruhe in der Natur kommt auch bei mir und meinem Pferd an.

Im Winter hoffe ich immer auf einen schönen Ausritt im Schnee, was leider bei uns in Münster selten vorkommt. Bei beschlagenen Pferden kann sich der Schnee unter den Hufen ballen und aufstollen. Schneegrips schaffen hier Abhilfe.

*»Das Reiten in der Natur heißt für mich,
die Seele baumeln zu lassen.«*