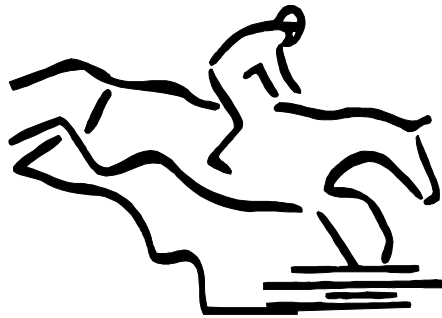


# Sicherer Geländereiten



## William Micklem

William Micklem ist ein internationaler Ausbilder, Autor von Bestsellern und bekannter Sprecher aus Irland. Sein umfassendes Buch, the DK Complete Horse Riding Manual, wurde jetzt in 11 Sprachen übersetzt und ist das bestverkaufte Handbuch der Welt. Er ist der Erfinder der „Micklem Multibridle“, die kürzlich auf der BETA International 08 den Innovationspreis gewonnen hat, und er wirkt regelmäßig an internationalen Pferde-Konferenzen mit. Außerdem züchtet William Pferde, einschließlich Karen O’Connors’ Mandiba und Zara Phillips’ High Kingdom, und er hat für Karen und David O’Connor drei berühmte Olympia-Pferde gefunden: Custom Made, Gilt Edge und Biko. Er ist Mitglied der British Horse Society.

## Inhalt

- 1. Ganzheitliches Training und Training des „5. Beines“**
- 2. Der Vertrag zwischen Pferd und Reiter und schneller reiten**
- 3. Variable Länge des Galoppsprungs, die 3 „On’s“ und die goldene Sicherheits-Position**
- 4. Ängste überwinden und negative Einstellung verändern**

[www.WilliamMicklem.com](http://www.WilliamMicklem.com)

übersetzt von Carola Bierlein  
im Auftrag der



## Vorwort des Bundestrainers Hans Melzer

# Empfehlungen zur richtigen Ausrüstung beim Geländereiten

William Micklem gibt auf den folgenden Seiten, die freundlicherweise von Carola Bierlein aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt wurden, viele gute Hinweise und Ideen zur Ausbildung des Geländepferdes in puncto Sicherheit.

Für einen richtigen, sicheren Sitz ist jedoch auch die passende Ausrüstung unverzichtbar. Hier sei insbesondere auf Zäumung und Sattel sowie Helm und Weste hingewiesen.

### **Sattel**

Die Sattelgröße wird häufig falsch ausgewählt. Entscheidend ist hier die Oberschenkellänge des Reiters, so dass der Bügel ausreichend kurz verschnallt werden kann. Der Sattel sollte möglichst große, nach vorn gewölbte Sattelblätter und nur kleine Klötze vorn und hinten haben, damit das Knie nicht zu sehr fixiert ist und der Reiter im Falle eines Sturzes nicht zu sehr im Sattel“ eingeklemmt“ ist, um möglichst schnell vom Pferd wegzukommen. Der Sattel sollte in seiner Sitzfläche nach hinten nicht zu hoch sein, damit der Reiter mit kurz geschnalltem Bügel beim Anreiten eines Hindernisses dicht genug mit dem Gesäß an den Sattel kommt, um das Pferd sicher vor dem Schenkel zu haben, und beim Landen in der Lage ist im Steigbügel zu „landen“(Unterschenkel leicht nach vorn, Oberkörper wieder aufrichten ,Gleichgewicht/Sicherheit). Es sollten Steigbügel mit breiter Trittlfläche benutzt werden, damit man möglichst bis zum Fußballen den Bügel austritt, um so einen sicheren Halt im Bügel zu haben.

### **Zäumung**

Es sollte das Ziel sein, im Gelände mit normalen weichen Gebissen zu reiten. Jedes neue und auch schärfere Gebiss sollte mit einem erfahrenen Trainer/Reiter verschnallt und häufiger probiert werden. Es empfiehlt sich, dies zuerst bei dressurmäßiger Arbeit und beim Springen von kleineren Hindernissen aus und in Wendungen hinein zu probieren. Wichtig ist, dass das Pferd lernt, das neue Gebiss zu akzeptieren, ohne Widerstand aufzubauen. Das gleiche gilt bei der Verwendung anderer Nasenriemen.

Wenn man ein Martingal benutzen will, sollte man darauf achten, dass es so lang verschnallt ist, dass es beim landen, besonders bei Hindernissen mit tieferer Landestelle, nicht den Zügel bricht und somit ein sicheres landen behindert, da die Schulter des Pferdes blockiert wird.

### **Helm**

Der Helm sollte gut passen, richtig verschnallt sein und nicht wackeln oder verrutschen. Nach einem Sturz sollte er sicherheitshalber ausgetauscht werden, da eventuelle Fissuren unter Umständen nicht von außen erkennbar sind.

### **Weste**

Die Weste (Body Protector) sollte gut passen. Sie sollte insbesondere den Reiter nicht in seiner Bewegungsfreiheit einschränken. So sollte der Reiter mit angewärmter Weste (nach ca. 10 Min. tragen) problemlos eine Rolle vorwärts machen können. Außerdem sollte die Weste nicht hinten auf den Sattel anstoßen, damit sie sich nicht beim Einsitzen nach oben schiebt.

Viel Erfolg und Sicherheit im Gelände!

## Mache Dein Geländereiten sicherer

### 1. Ganzheitliches Training und Training des „5. Beins“

Für das Geländereiten ist es wichtig, sich über die Schlüsselemente des sicheren Übens klar zu werden und sich dem Thema Sicherheit methodisch anzunähern.

Wenn die Vorbereitung gut ist, werden wir beim Geländereiten kein müdes Pferd haben. Sollte Dein Pferd aber dennoch müde ist, solltest Du aufgeben und an einem anderen Tag wiederkommen, denn ein müdes Pferd ist gefährlich. Mit guter physischer Vorbereitung sollte ein Pferd eine Prüfung so beenden, dass es gerne noch etwas mehr tun würde. Wenn ein Pferd gut im Rahmen seiner physischen Möglichkeiten arbeitet, und indem man die Vorbereitung steigert und einen guten Trainer um Rat fragt, wird Geländereiten grundsätzlich sicher.

#### Ganzheitliches Training

Ich arbeite gerne mit allen 3 Disziplinen der Vielseitigkeit, Dressur, Springen und Gelände, und würde mich nicht auf nur eine Spezialdisziplin beschränken. Das geht gegen den modernen Trend, eine Gruppe von Spezialtrainern zu beschäftigen, die mit demselben Pferd und Reiter arbeiten. Wenn man mit Spezialtrainern arbeitet, sollte es immer einen Trainer geben, der ganzheitlich den Überblick über alle Teildisziplinen hat und darauf achtet, dass das Trainingsprogramm insgesamt dem einzelnen Pferd mit seinen Stärken und Schwächen gerecht wird.

Wenn mehr als ein Trainer beteiligt ist, sollten alle ehrlich als Team harmonisch zusammenarbeiten und einen Kern von Prioritäten und eine gemeinsame Sprache zur Kommunikation mit dem Pferd festlegen.

Der Schlüssel zu effizientem Training ist, die Arbeit für Dressur, Springen und Gelände in ein Programm zu integrieren, bei dem jede Übung dem Pferd auf mehr als einem Gebiet weiterhilft. Deshalb ist es wichtig, einen Trainer zu finden, der die gesamten Anforderungen einer Vielseitigkeit versteht oder Spezialtrainer, die ein gutes generelles Hintergrundwissen aufweisen und bereit sind, sich als Teil eines integrativen Trainer -Teams zu sehen.

Für Pferde und Reiter ist die Beziehung der verschiedenen Phasen im Training absolut wichtig. Das Vermischen der verschiedenen Übungen in der Dressur- und Springarbeit soll das Pferd für das Gelände vorbereiten. Deshalb kann die Art von Dressur- oder Springtraining, das die Pferde in eine Unterwürfigkeit zwingt, bestenfalls nicht hilfreich sein, im schlechtesten Fall ist sie gefährlich. Was man braucht ist ein gehorsames Pferd, das den Reiter akzeptiert, aber kein unterwürfiges Pferd, das darauf wartet, dass der Reiter jede Entscheidung trifft und das sein Hirn nicht benutzt. Die kombinierte Dressur- und Springarbeit sollte ein aufmerksames, athletisches Pferd hervorbringen, das sowohl physisch als auch mental fit genug ist, im Gelände zu gehen. Das ist die vorbereitende Arbeit für das Gelände und es sollte ebenso die Überprüfung zwischen Gelände-Trainings-Einheiten sein, kombiniert mit Geländeübungen. Wenn man eine sich derart ergänzende Trainingsstrategie verfolgt und das mit guten Trainern und Trainingsmöglichkeiten tut, kann man das Risiko im Training und in der Prüfung reduzieren. Eine sich ergänzende Strategie, die auf Kommunikation und nicht auf Stärke aufbaut, und auf der Idee, dass die Pferde für sich selber denken, wird auch langfristig zu einem erfolgreichen Training des „5. Beins“ führen.

#### Training des 5. Beins

Was ist das Training des 5. Beins? Es geht darum, den Pferden beizubringen, ihr Gehirn zu benutzen und Verantwortung fürs Springen zu übernehmen und es ist ein wichtiger Teil Deiner Sicherheit. Wenn Dein Pferd genau hinsieht, was es springt und bringt selber automatisch Änderungen und schnelle Reaktionen ein, wenn es zu dicht an den Sprung kommt oder die Distanz zu groß wird, wenn es rutscht oder stolpert, dann kann man sagen, es hat ein 5. Bein. Jedes Pferd sollte ein 5.-Bein-Training durchlaufen, als einen Teil der Vorbereitung für das Gelände. Das ist das eine Gebiet, das in der Ausbildung eines Vielseitigkeitspferdes regelmäßig vernachlässigt wird, obwohl es ja offensichtlich nötig ist. Wenn Du selber im Gelände sicher sein möchtest, ist es das grundlegende Ziel, dem Pferd die Fähigkeit beizubringen, auf sich selber aufzupassen. Das führt wunderbarerweise dazu, dass diese Sorte Training später Platz für Fehler erlaubt.

Die gute Nachricht ist, dass Pferden genau das beigebracht werden kann. In der ursprünglichen Dressur- und Springarbeit sollten Pferde Ruhe, Tragkraft und das Vertrauen, Dinge zu lösen entwickeln. Regelmäßige Arbeit über Stangen mit einem sehr leichten Kontakt zum Maul und Übungen über viele verschiedenartige Hindernisse und Bodengegebenheiten in langsamem Tempo helfen beim Training des 5. Beins. Manche Pferde passen nicht genug auf, ganz einfach deshalb, weil sie zu sehr auf den Reiter hören, der zu viel verlangt und zu schnell reitet. Es ist wichtig, dass Du Geländereiten nicht als etwas betrachtest, was viel Kraft benötigt und besonders näher am Sprung muss man so still wie möglich sitzen. Wenn ein Pferd durch den Reiter abgelenkt ist, oder mechanisch geritten wird, ist das Risiko eines Unfalls deutlich größer. Die Aufgabe ist es, das Pferd „in Gang“ zu bringen, und zwar in einer positiven Weise, ihm dann aber zu erlauben, auf sich selbst aufzupassen und ihm auch zu vertrauen, Entscheidungen in Deinem Sinn zu treffen.

Das Herzstück des Trainings des 5. Beins ist, an der selbständigen Tragkraft Deines Pferdes zu arbeiten. Viele Reiter finden es schwierig, ihren Pferden zu erlauben, ihre eigene Balance zu finden. Es ist sehr verlockend, zu versuchen, das Pferd mit dem Zügel zu balancieren, aber außer dem Pferd die richtige Richtung und das Tempo anzuzeigen, ist es schwierig, irgend etwas anderes mit dem Zügel zu bewirken. Verlangsamung wird eine bessere Balance bewirken, aber der Druck auf dem Zügel alleine kann das nicht erreichen. Wenn Du auf einer Scheune sitzt, die gerade umfällt, würde es keinen Unterschied beim Fallen der Scheune machen, wenn Du stark an einer Seite ziehst, und das gleiche gilt auch für ein Pferd. Es ist das Pferd, das den Reiter trägt und nicht umgekehrt, also wird auch ein noch so starkes Ziehen am Zügel nichts bewirken, außer die Richtung zu ändern oder das Pferd langsamer zu machen.

#### 10 Wege für das Training der Entwicklung des 5. Beins

- Erlaube Deinem Pferd, sich selbst zu tragen. Versuche nicht, es durch Zügelkontakt zu unterstützen, weil das nur den Gebrauch von Hals und Kopf einschränkt und das Pferd ermutigt, mehr Gewicht nach vorne zu nehmen, weil es versuchen wird, sich auf den Kontakt zu lehnen. Die Zügel sollten ein Kommunikationspunkt sein, kein Versuch, als Unterstützung zu dienen.
- Soweit möglich, sollten die Pferde auf Koppel laufen, die hügelig sind und mit unterschiedlichem Geläuf, so dass sich die Pferde daran gewöhnen, auf- und ab zu laufen. Das ist besonders für junge Pferde wichtig. Wenn man Pferde dabei beobachtet, wie sie frei und ungestört über ungleichmäßige Wiesen galoppieren, sollte einen Reiter das ermutigen, den Pferden zu vertrauen, auf sich selbst aufzupassen.
- Beim Ausreiten ist es sinnvoll, absichtlich im Schritt, Trab oder Galopp Kanten rauf und runter zu reiten und über ungleichmäßigen Boden zu reiten. Auch wenn Du nicht in einer Gegend wohnst, die ideal zum Ausreiten ist, solltest Du darüber nachdenken, ob das nicht so wichtig für Dein Pferd ist, dass Du überlegst, regelmäßig in ein passendes Gelände zu verladen, damit es lernt, beweglicher zu werden.
- Mit Unterstützung eines Trainers ist Freispringen sinnvoll, ohne Ausrüstung und ohne Reiter. Das wird das Pferd lehren, eigene Entscheidungen darüber zu treffen, auf verschiedene Übungen zu reagieren, ohne sich darauf zu verlassen, vom Reiter geführt zu werden.
- Stelle sicher, dass Du während des Springtrainings den Sprung des Pferdes so wenig störst wie möglich. Es ist schwierig, stillzusitzen und nur die winzigsten Veränderungen zu machen während Du reitest, aber, wenn Du das hinbekommst, wird Dein Training des 5. Beines davon maßgeblich profitieren.
- Lege Stangen oder Schwellen vor jede Stalltür, zwischen Koppeln und entlang der Reitwege. So muss Dein Pferd dauernd üben, auf sich aufzupassen, zu gucken, wo es seine Hufe hinsetzt und Koordination zu entwickeln. Das ist besonders wichtig für junge Pferde.

- Baue solide, breite Wälle um Deinen Hof, entlang der Auffahrt und zwischen die Paddocks, dort, wo man sie regelmäßig aus niedrigem Tempo springen kann. Außerdem fülle natürliche Senken auf oder nahe beim Hof mit Wasser (auch die Zu- und Abwasserwege) und reite täglich durch. Das kann auch auf dem Weg zum Reitplatz sein.
- Versuche, Dein Dressurtraining ab und zu auf unterschiedlichem Boden durchzuführen. Es ist sinnvoll wenn ein Teil Deines Reitplatzes ein kleines Gefälle hat, so dass Du üben kannst, den kontrollierten Schwung zu erhalten, während Du rauf und runter reitest. Neben den Vorteilen für das 5.Bein-Training hat dies auch erhebliche Vorteile für die physische Entwicklung Deines Pferdes.
- Beginne Deine Springstunden mit Standard-Distanzen, aber verkürze oder verlängere sie dann leicht. Eine Standard-Springprüfungs-Galoppsprung-Länge ist 3,75, aber Du kannst Dein Pferd schrittweise so trainieren, dass es mit 3 m- und mit 4,20 m Galoppsprung-Länge umgehen kann. Dieser Prozess kann viele Monate dauern und Hilfe von Deinem Trainer wird erforderlich sein, aber das Resultat ist es wert.
- Mache alle niedrigen, 50 bis 60 cm Übungshindernisse so solide wie möglich, so dass Dein Pferd sie mit Respekt behandelt. Unter Anleitung Deines Trainers solltest Du sie nicht nur als gerade Linien springen, sondern aus Wendungen und aus allen Winkeln, dabei mit variierenden Distanzen zwischen den Hindernissen. Sei nicht besorgt, wenn Dein Pferd einen Fehler macht, es wird ihm helfen, eine sicherere Springtechnik zu entwickeln. Dein Trainer kann Dich dahin führen, dieselbe Übung über etwas höhere Hindernisse zu machen, aber auf jeden Fall übe NIE über hohe feste Sprünge zu Hause, aus Sicherheitsgründen und um das Vertrauen Deines Pferdes zu erhalten.

## **2. Vertrag zwischen Reiter und Pferd und schneller reiten**

Jede Reitübung handelt von der Kunst des Möglichen. Das trifft besonders auf Springübungen zu, bei denen jeder Schritt zu viel die Sicherheit beeinträchtigt. Übungen und eine Methode sollten entwickelt werden, die schrittweise Vertrauen und Kompetenz von Pferd und Reiter aufbaut, auch deshalb im besondern, um Raum für Fehler zu lassen.

### Wenn Geländereiten wie Rennreiten ist

Die fundamentale Voraussetzung für das Training des 5. Beins, das dem Pferd in schwierigen Situationen ermöglicht, ein extra Bein zu finden, ist, dass sich das Pferd selbst trägt – was natürlich auch ein grundlegendes Ziel beim Dressur reiten ist. Viele Leute sagen, dass das unmöglich ist, wenn man im Gelände einen Sprung anreitet. Aber sieh Dir die besten Hindernisgalopper mit ihren Reitern an und achte vor allem darauf, wie die Pferde springen, nachdem der Reiter nicht mehr drauf sitzt, oder ein Pferd beim Freispringen – sie springen alle viel besser, wenn die Pferde die Verantwortung für den Sprung selber haben und sie auf sich selbst aufpassen müssen.

Zusätzlich sieh Dir einen Film an, in dem Mark Todd, Ginny Leng, Mary Thompson und Andrew Nicholson Gelände reiten, sie alle erlauben ihren Pferden, mit einem sanften Zügelkontakt für sie zu arbeiten. In diesem Beispiel versuchen sie nicht, den Zügel als Unterstützung zu benutzen, sondern nur als Kommunikationsmedium. Natürlich lernt man das nicht über Nacht und es beginnt nicht im Gelände. Diese Arbeit beginnt im Dressurviereck, setzt sich in der Springarbeit und beim Ausreiten fort und ist ein fortlaufender Prozess, der unerlässlich als Vorbereitung für sicheres Geländereiten ist.

### Der Partnerschaftsvertrag zwischen Pferd und Reiter

Ich betrachte das ganze als einen Vertrag zwischen Pferd und Reiter. Die besten Partnerschaften sind die, bei denen beide Partner einverstanden sind, besondere Verantwortung im Rahmen ihrer eigenen individuellen Stärken zu übernehmen. Geländereiten ist eine ernste Angelegenheit und ein Vertrag dieser Art ist, was benötigt wird. Wenn man es als Vertrag betrachtet, ermutigt es Dich,

Deine Verantwortung ernst zu nehmen und zu beachten, dass Dein Pferd für andere Dinge Verantwortung trägt.

### Die Verantwortung des Pferdes

Der Reiter muss in dem Vertrag unterschreiben, dass das Pferd die physische Verantwortung dafür hat, das Hindernis zu überwinden. Wer würde das bestreiten? Aber immer noch sieht man Reiter, die sich so benehmen, als wären es ihre eigenen Beine auf dem Boden, die ihre Körper vor und zurückwerfen und an den Zügeln reißen. Zusätzlich dazu muss der Reiter etwas viel schwierigerem zustimmen: Der Reiter muss zustimmen, dem Pferd beizubringen, die zu überwindenden Hindernisse anzusehen und abzuschätzen, und er muss erlauben, dass es die Entscheidung über die Höhe und die Art des erforderlichen Sprunges und über den Absprungpunkt trifft. Zu viele Reiter versuchen, den Pferden diese Verantwortung total abzunehmen und reduzieren damit wesentlich das Potential des Pferdes und machen schlimmstenfalls das Geländereiten gefährlich!

### Die Verantwortung des Reiters

Die erste Anforderung des Reiters ist, sein Pferd „in Gang“ zu setzen. Es ist nicht sicher, Gelände zu reiten, wenn das Pferd nicht „in Gang“ ist und freiwillig vorwärts zum Sprung zieht. Das Pferd „in Gang bringen“ ist ein anderer Weg auszudrücken, kontrollierten Schwung zu entwickeln (siehe separaten Abschnitt oben) Die Voraussetzung für ein Pferd, das von sich aus vorwärts geht, ist eine gute Dressurausbildung.

Die Verantwortung des Reiters, nachdem er sichergestellt hat, dass das Pferd „in Gang“ ist, ist einfach, für die richtige Richtung und das richtige Tempo zu sorgen, mit wenigen, kleinen Änderungen im Grad der Spannung. Ein zu einfaches Rezept? Probier es aus und Du wirst feststellen, es funktioniert. Das Schwierige dieses Teils des Vertrages ist, dass das Pferd ausreichend gehorsam sein muss, dem Reiter die Entscheidung über die richtige Richtung, das Tempo und den Grad der Spannung zu überlassen, und wenn sie das nicht unterschreiben, sollten sie noch nicht Gelände in einer Prüfung reiten. Anstatt dessen sollte man ein paar Schritte zurückgehen und einfachere Übungen machen.

Das Pferd „in Gang“ zu haben, mit der richtigen Richtung und dem richtigen Tempo hat auch Priorität in der Dressur und im Springen. Indem man eine Struktur bei allen 3 Disziplinen durchhält, hilft es, vertrauensvoll und kontinuierlich zu handeln und es hält die Arbeit einfach und verständlich für Dein Pferd. Jedenfalls gibt es einen noch wundervolleren Vorteil bei dieser Strategie: es funktioniert bei allen Schwierigkeitsgraden. Auch wenn Du in Badminton reiten möchtest, wäre diese Strategie effektiv und die Grundlage für eine gute Runde.

### Dein Pferd „in Gang bringen“

Ein Pferd, das wegrennt ist nicht „in Gang“ weil es außer Kontrolle eine Gefahr für Reiter und sich selbst ist. „In Gang“ zu sein heißt, ausreichend Ruhe und Akzeptanz zu haben, zusätzlich eine Bereitschaft nach vorne zu gehen und eine Verbindung zum Rücken herzustellen, um ehrliche Spannung und Schwung aufzubauen. Ein Geländepferd braucht die Spannung genauso wie ein Dressur- oder Springpferd. Deshalb lernt ein Pferd die Zutaten, um „in Gang“ zu kommen im Basistraining und nicht im Gelände. Unglücklicherweise verlieren viele Pferde die Ruhe, wenn sie im Gelände galoppieren und das führt dazu, dass die Spannigkeit (Verspannung) sofort die sinnvolle positive Spannung beeinträchtigt. Das ist die größte Herausforderung im Training eines Pferdes für das Gelände – sie 100 % „in Gang“ zu haben, aber nicht ihre Ruhe zu verlieren. Deshalb wird nur ein ruhiger und gleichmäßiger Aufbau zum Erfolg führen.

Außer einem wegrennenden Pferd ist das am meisten verbreitete Element, das ein Pferd daran hindert „in Gang“ zu sein, ein Mangel an Reaktion auf den treibenden Schenkel des Reiters und ein Mangel an Begeisterung vorwärts zu gehen. Der erste Schritt ist, zu klären, ob das Pferd gesund ist und keine Schmerzen hat. Danach arbeite solche Pferde in Gesellschaft anderer Pferde, langsames galoppieren auf Wiesen und durch den Wald, die ganze Zeit daran arbeitend, die Balance und Harmonie Deiner Position zu verbessern. Außerdem stelle sicher, dass Du klar und begeistert mit

Deinem Pferd kommunizierst, nicht mit Kraft, und natürlich ist es wesentlich, dass Du die Übungen einfach machst. Es muss hier daran erinnert werden, dass auch eine mentale genetische Komponente hier am Werk ist, warum so viele irische Pferde gute Geländepferde sind. Rein physisches Talent sollten einen Reiter nicht blenden wenn die richtigen mentalen Qualitäten zu kurz kommen.

### Eine Distanz sehen

Es ist wichtig zu wissen, welchen Galoppsprung ein Pferd hat, und sehr kleine Veränderungen können hilfreich sein, aber Du musst aufpassen, das Pferd nah an einem Hindernis nicht zu stören, indem Du im letzten Moment große Veränderungen an der Länge des Galoppsprungs bewirken möchtest. Stattdessen solltest Du Dein Pferd ermutigen, selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, seinen Galoppsprung anzupassen, wenn es nötig ist. Es ist erstaunlich, wie viel ein Pferd für Dich tut, wenn Du es ihm erlaubst. Auf der anderen Seite wird das Pferd eher einen Fehler machen, wenn es in seinem Versuch, den „richtigen“ Absprungpunkt zu finden, vom Reiter gestört wird, weil dieser plötzliche Änderungen am Tempo oder am eigenen Gewicht direkt vor dem Sprung vornimmt. Das hat unweigerlich ein negatives Resultat zur Folge und endet damit, dass das Pferd einen sehr kleinen Galoppsprung einfügt und so zu dicht an den Sprung kommt.

Weil immer mehr Geländesprünge ein Parcourstempo erfordern, wäre es albern nicht zu versuchen sich darüber klar zu sein, welcher Galoppsprung für ein Pferd passend ist und „damit zu arbeiten“ Damit arbeiten heißt sicherzustellen, dass Du es für ein Pferd leicht machst, etwas zu dicht oder etwas zu weit weg vom Hindernis abzuspringen, indem Du genügend Spannung und Schwung hast und eine konstante balancierte Position beibehältst. Über einen gewissen Zeitraum kann sich das Auge eines Reiters entwickeln, wenn die richtigen Übungen regelmäßig ausgeführt werden, und dann wird es immer wahrscheinlicher, die winzigen Veränderungen so auszuführen, so dass der Absprungpunkt gefunden wird, der sowohl regelmäßiger als auch einfacher wird. Der Trick an diesen Veränderungen ist, dass das Pferd nicht das Gefühl hat, der Partnerschaftsvertrag würde gebrochen. Stattdessen wird das Pferd aktiv an diesem Prozess teilnehmen.

### Schneller reiten

Die Arbeit an ihrer Grund-Spring-Technik ist vorrangig. Es macht keinen Sinn, schneller über Hindernisse zu reiten, bevor ein Pferd gelernt hat, beim Absprung beide Hinterbeine zu benutzen, die Schulter und die Ellbogen einzusetzen, indem es sie nach vorne nimmt, und gerade bleibt. Wenn sich außerdem eine Methode etabliert hat, bei der eine gleichmäßige Länge des Galoppsprungs vor und nach dem Hindernis entsteht und wenn Du eine gleichmäßige Balance mit einer guten Position des Unterschenkels erreicht hast, bei der der Steigbügelriemen parallel zum Gurt liegt, hast Du bereits eine gute Basis, um sicher schneller zu reiten. Jedenfalls ist der riesige Unterschied zwischen Springen und Gelände die Spanne von Tempi und Galoppsprunglängen, mit denen der Reiter umgehen muss. Zum Beispiel ist für Tiefsprünge ein langsames Tempo erforderlich, aber es ist die Fähigkeit sicher in höherem Tempo zu springen, die das Geländereiten ausmacht.

Erinnere Dich daran, dass die erforderlichen Zeitvorgaben im Gelände auf jedem Niveau immer Durchschnittsgeschwindigkeiten sind. Du wirst über größere Abschnitte im Gelände ein Tempo von 100m/Min schneller reiten müssen als diese Durchschnittsgeschwindigkeit ist, weil Du an mehreren Hindernissen langsamer reiten musst und es wird auch langsamere Passagen in dem Kurs geben. Du musst Dich an dieses schnellere Tempo heranarbeiten, weswegen Du am Anfang damit zufrieden sein solltest, Zeitfehler zu haben. Solange Dein Pferd „in Gang“ ist, ist es immer sicher, das in Kauf zu nehmen, als das Risiko einzugehen, schneller zu reiten, als Dein Pferd und Du es zu dem Zeitpunkt können, denn je schneller Du reitest, um so weniger Platz gibt es für Fehler. Schnelleres Reiten reduziert auch die Höhe, die ein Pferd erreichen kann aufgrund der vertikalen Kräfte des Galopps. Das ist ein anderer Grund dafür, das Tempo schrittweise zu erhöhen.

Die große Mehrheit der Pferde wird Geländehindernisse respektieren und nicht mehr tun, als gelegentlich mal drüberzurutschen oder kurz anzuklopfen. Das wird umso mehr der Fall sein, wenn Du zu schnell reitest oder wenn sie müde sind. Schnelleres Reiten über Hindernisse erfordert nicht

nur die vorbereitende Dressur- und Springarbeit, sondern auch mehr Fitness vom Pferd. Wenn Dein Pferd müde wird gibt es nur eines zu tun: Du musst durchparieren und an einem anderen Tag wiederkommen mit einem fitteren Pferd. Seltsamerweise vermeidet die Fähigkeit, aus höherem Tempo zu springen auch die Energieverschwendung, weil man nicht mehr dauernd vor den Sprüngen verlangsamen muss, um dann nach dem Sprung wieder Gas zu geben. Wie in einem Auto verbraucht nichts mehr Energie als schnelle Beschleunigung.

### Absprung- und Landepunkt

Der größte Unterschied beim schnelleren Reiten sind die Absprung- und Landepunkte. Wenn Du schneller reitest ist der ideale Absprungpunkt etwas weiter weg und mit einem symmetrischen Bogen wird also auch der Landepunkt weiter weg sein. Bei 500 m/Min ist es normal, ungefähr 2,5 m von der höchsten Stelle des Hindernisses entfernt abzuspringen, im Springen 1,80 Meter. Bei 600 m/Min wird sich diese Distanz auf ca. 3 m vergrößern. Aus Sicherheitsgründen muss das in die Überlegung einbezogen werden, wenn man Distanzen misst und die Anzahl der Galoppsprünge zwischen den Hindernissen berechnet.

Ein gut trainiertes Pferd mit etwas mehr Vermögen wird in der Lage sein, entweder einen akzeptablen Absprungpunkt zu finden, ohne den Galoppsprung zu verändern, oder wird einen kleinen Galoppsprung einfügen. Es besteht keine Notwendigkeit, den Galoppsprung zu verlängern, also muss der Reiter sich nur daran erinnern, still zu sitzen und so gleichmäßig wie möglich zu bleiben, nur kleine Veränderungen zu machen falls es angebracht ist. In der Praxis werden gute Pferde kaum einen sehr kleinen Galoppsprung vor dem Absprung „reinbasteln“, weil sie die Veränderung schon vor dem letzten Galoppsprung vornehmen.

Der wesentliche Vorteil dieser Methode ist, dass, wenn Du Dir unsicher über den Galoppsprung bist, Du ruhig sitzen bleiben kannst und Vertrauen haben kannst, dass Dein Pferd damit fertig wird. Andererseits wird sich Dein Pferd, wenn Du öfter den Galoppsprung plötzlich verlängerst um einen guten Absprungpunkt zu finden, abgewöhnen, einen kurzen Galoppsprung einzufügen, wenn es angebracht ist. Also musst Du vermeiden, Dein Pferd zu stören und vor dem Sprung zu viel Gas zu geben. Diese Strategie ist der goldene Schlüssel, um alle Geländehindernisse zu springen. Wenn Du die Logik dahinter verstanden hast und es in die Praxis umsetzt, wirst Du herausfinden, dass Du mehr und mehr Vertrauen gewinnst. Du wirst Dir zunehmend bewusst über den Galoppsprung, den Du reitest und wirst in der Lage sein, zum Wohle des Pferdes damit zu arbeiten, indem Du minimale Veränderungen vornehmen kannst.

### **3. Veränderliche Galoppsprung-Länge, die 3 On's & die Goldene Sicherheitsposition**

Moderne Geländestrecken haben die Betonung auf verbundenen Kombinationen, die oft ein oder zwei schmale Hindernisse enthalten. Es ist deshalb wichtig zu verstehen, wie die Länge des Galoppsprungs von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, damit Du die Distanzen für Dich arbeiten lassen kannst und den Raum für Irrtum und Risiko reduzierst. Es ist außerdem lebenswichtig, eine „2. Natur“ Sicherheits-Position zu entwickeln.

#### Veränderliche Galoppsprung-Länge

Welche Faktoren beeinflussen die Länge des Galoppsprungs eines Pferdes? Der offensichtlichste ist, dass der Galoppsprung sich natürlich verlängert, wenn das Pferd schneller wird und sich verkürzt, wenn es langsamer wird. Ein normaler Parcours-Galoppsprung ist etwas über 3,50m bei einem Tempo von ungefähr 400m/Min. Über den Daumen gerechnet verkürzt oder verlängert sich der Galoppsprung um einen Meter für jede 100m/Min langsameres oder schnelleres reiten. Bei einem Tempo von 300 m/Min, das passend wäre für typische Tiefsprünge, käme ein Galoppsprung von ungefähr 2,50 m heraus, bei einem Tempo von 500m/Min, passend als Grundtempo für diejenigen, die mit dem Geländereiten anfangen, ein Galoppsprung von 4,50m.



Es gibt noch eine Reihe anderer Faktoren, die die Länge des Galoppsprungs verändern, so wie berauf- oder bergab reiten, der Zustand des Geläufs, und viele kleinere Faktoren, so z.B. wie geschmeidig ein Pferd ist und ob sie auf ihren Stall zu- oder von ihm wegspringen. Manche Distanzen zwischen Hindernissen erscheinen kurz, weil die Pferde so groß springen, während das Gegenteil eintritt, wenn Dein Pferd nur über das Hindernis krabbelt. Diese veränderlichen Faktoren (siehe separaten Absatz) betonen die Notwendigkeit, sowohl sein Pferd sehr gut zu kennen als auch einen Trainer einzusetzen, um das richtige Tempo und die richtige Galoppsprunglänge für jede Kombination zu finden. Selbstverständlich ist Deine Lebensversicherung in all diesen Situationen, ein Pferd mit einem guten 5. Bein zu haben, das in der Lage ist, den Großteil der Arbeit für Dich zu machen.

#### DER GALOPPSPRUNG WIRD LÄNGER WENN

- man schneller reitet, man leicht bergab reitet, das Pferd frisch ist, das Pferd geschmeidig ist und eine gute Schwebephase hat, das Geläuf gut ist, man Richtung Stall/nach Hause reitet, der Reiter zu viel Gas gibt.

#### DER GALOPPSPRUNG VERKÜRZT SICH, WENN

- man langsamer reitet, man leicht bergauf reitet, das Pferd müde wird, das Pferd steif ist und keine gute Schwebephase hat, der Boden sehr weich ist, der Boden sehr hart ist, man vom Stall/zu Hause weg reitet, der Reiter steif und begrenzend einwirkt

#### Ein Trainings-Fokus

Zusätzlich zur Notwendigkeit des Trainings des 5. Beins benutze ich meine 3 Gelände-Ons, um die Prioritäten zu betonen, die sitzen müssen, bevor man in einer Prüfung reitet: KICK ON, STICK ON & GET ON am nächsten Tag. Indem man die Dinge so einfach hält, ergibt sich ein Fokus für Dein Geländetraining und die Planung. Dadurch reduziert man ohne Zweifel das Risiko.

#### Kick on

Du kannst „in Gang kommen“, indem Du gut abreitest, mit besonderem Schwerpunkt darauf, dass Dein Pferd bei normalem Zügelkontakt auf den Schenkel reagiert, bis Du leicht zulegen und aufnehmen kannst. Es ist offensichtlich die Schlüsselanforderung, dass Dein Pferd und Du physisch und mental „in Gang“ seid und Deine Fähigkeit und das Vertrauen, Dein Bein zu benutzen und „kick on“ ist der größte Teil des Rezepts um das zu erreichen. Ein Reiter muss darauf vorbereitet sein, manchmal zu kicken und gelegentlich den Schenkeleinsatz mit dem Sporen zu unterstützen. Das ist kein Ersatz für eine gute Vorbereitung oder weil die Aufgabe einfach zu schwierig ist! Wenn die Vorbereitung gründlich war und die Höhe der Hindernisse angemessen, dann ist es sicherer ab und zu den Sporen zu benutzen, wenn das Pferd vorübergehend vergisst, „in Gang“ zu bleiben, als halbherzig zu springen, Dein Pferd dabei zu ängstigen und möglicherweise den Reiter zu verlieren, weil ein merkwürdiger Sprung dabei herauskommt. Wenn Du so weit bist, Gelände zu reiten, bist Du auch so weit, Sporen zu tragen, die dicke, runde, weiche Enden haben. Außer wenn Dein Pferd übersensibel ist, ist es wahrscheinlich besser, sie immer zur Verfügung zu haben, falls nötig.

Wenn Du allerdings nur „in Gang“ bleibst, weil Du dauernd den Sporen benutzt, ist auch etwas verkehrt mit der Vorbereitung. Du musst noch mal über die Situation nachdenken und entscheiden, ob Dein Pferd mehr Basisarbeit oder kleinere Sprünge braucht oder über Schmerz und Unwohlsein nachdenken. Viele Pferde werden unwillig, weil sie zum Beispiel Schmerzen in den Beinen haben oder einen drückenden Sattel.

#### „Stick on“ - Bleib drauf

Manche Leute reden über die Fähigkeit, oben zu bleiben, als ob es etwas Magisches ist, das nur einigen wenigen gegeben ist. Aber das oben bleiben kann gelehrt werden. Eine ausbalancierte Position, kombiniert mit wirklicher Weichheit und Beweglichkeit, die es Dir erlauben, Dich mit der Bewegung des Pferdes zu bewegen, und eine sichere Lage des Unterschenkels machen das runterfallen schwierig.

Weichheit und Beweglichkeit werden größtenteils unterschätzt, denn wenn Du total steif wirst, kannst Du abgeschossen werden wie ein Ball vom Schläger. Aber der Bereich, dem wir wirklich mehr Beachtung schenken sollten, ist die Position des Reiters während der zweiten Hälfte des Sprunges. Um es hervorzuheben, nenne ich es die „Sicherheitsposition“, aber in Wirklichkeit sind die Zutaten für eine sichere Position dieselben für alle Hindernisse und Geländereiter müssen hart daran arbeiten, eine sichere Position über jedem Sprung zu haben. Ehrlich gesagt würde ich gerne sehen, dass alle Reiter die Fähigkeit der Sicherheitsposition beweisen müssten, bevor sie auf ein Turnier gehen dürften.

### Goldene Sicherheitsposition

Es gibt einen simplen Weg, um eine sichere „2.- Natur-Position“ zu erlangen, der selten angewendet wird. Als erstes erarbeitest Du eine Balance ohne Dein Gesäß im Sattel zu haben, ohne Dich festzuhalten, genauso, als ob Du Deine Springbalance verbessern wolltest. Dann tust Du dasselbe bergab, immer noch mit dem Gesäß aus dem Sattel, aber der Steigbügelriemen darf senkrecht bleiben. Dadurch entsteht eine Rotation des Knies während der Fuß sich vorwärts bewegt. So behält der Unterschenkel eine sichere Position, was die Grundlage einer Springposition ist und das Gewicht abwärts durch das Bein führen lässt. Wenn das einfach geht, kannst Du damit beginnen, die Winkel des Knies und der Hüfte zu öffnen, für ungefähr 3 Sekunden, dann schließe diese Winkel wieder.

Die zweite Phase ist, von einer Kante aus langsamem Trab herunter zu springen, und dabei die Winkel zu öffnen, wenn das Pferd abspringt, und wieder zu schließen, wenn es landet. Dies erlaubt dem Reiter, die Bewegungen auszuführen und die zweite Hälfte des Sprunges zu üben, ohne sich Gedanken über irgendetwas anderes zu machen. Wenn Du den Winkel des Knies und der Hüfte öffnest, während Du einen Tiefsprung springst, endest Du fast in einer Dressurposition aber ohne das Gewicht durch das Bein und mit dem Gesäß klar aus dem Sattel heraus. Die Reiterposition beim Absprung ist dieselbe, die erforderlich ist bei allen Tiefsprüngen und, mit einem weniger geöffneten Winkel, für die zweite Hälfte des Sprunges bei allen Geländehindernissen. Wenn also die Bewegung beim Springen von einer Kante richtig sicher sitzt, wird es bei der Balance bei allen anderen Typen von Hindernissen helfen - ein weiterer Sicherheitsbonus dieser Entwicklung.

Außerdem bedeutet sicherer sein auch, dass Du in einer guten Ausgangsposition bist, Dein Pferd in der Landung in Richtung des nächsten Hindernisses zu lenken. Das macht gerade bei Wassereinsparungen einen großen Unterschied, weil es der Verlust der Reiter-Balance beim herunter springen ist und nicht der Sprung selber, der Wassersprünge so einflussreich macht. Unglücklicherweise sind Reiter oft von ihrem Trainer nicht gut beraten, wenn es heißt: „Lehn Dich nach hinten“ rufen diese Trainer, mit dem Resultat, dass sich ihre Schüler mit ihrem Gesäß im Sattel nach hinten lehnen und der Unterschenkel nach hinten rutscht, um sie zu balancieren. Dann führt der direkte Kontakt mit dem Sattel kombiniert mit keiner Unterstützung durch das Bein, dass sie vom Pferderücken oder der Kraft beim Landen vorwärts befördert werden und auf dem Hals des Pferdes, dem Boden oder schlimmstenfalls im Wasser landen. Was Du denken solltest, ist nicht „zurück“, sondern „hoch“, weil der Winkel geöffnet wird, die Zügel dürfen etwas durchrutschen und bleiben weich. In dieser Position ist es auch im Notfall möglich, den Fuß für noch mehr Sicherheit etwas mehr nach vorne zu nehmen.

### Get on .... Am nächsten Tag

Schließlich darfst Du nie vergessen, dass eine gute Geländevorbereitung auch bedeutet, am nächsten Tag weiterzumachen, nicht dass Pferd und Reiter zu Hause bleiben müssen und sich um ihre Steifheit, Wunden oder den Vertrauensverlust kümmern müssen. „Ein Pferd ist keine Maschine“, sagen immer alle, also gestalte das Training wirklich aufbauend und mit Spaß und mache ein gutes Fitness-Programm zu einem Teil des Gesamtplans, der nicht verhandelbar ist. Pferde sollten nicht nur gerade fit genug sein, sie sollten deutlich mehr als fit genug sein, um Müdigkeit und Verletzungen zu vermeiden. Ein gutes Fitnessprogramm ist ein wichtiger Teil Deiner Sicherheitsstrategie und heißt, dass Dein Pferd so vorbereitet ist, dass es auch mit größeren Anforderungen fertig werden würde, als mit denen, mit denen er in der Prüfung konfrontiert wird.

Das sollte größtenteils Müdigkeit ausschließen und damit das Risiko erheblich vermindern und außerdem die Pferde in der Arbeit fröhlich halten.

Wenn Dein Pferd durch Mangel an Fitness müde wird, riskierst Du, dass es sich verletzt und – noch schlimmer – dass Du Dich verletzt. In dieser Situation musst Du durchparieren und aufhören. Besonders am Ende der Strecke ist es sehr verlockend, weiter zu reiten, aber es braucht nur ein Hindernis, um zu fallen, also lass Dich nicht verführen. In der Aufregung einer Prüfung verlieren einige Reiter das Gefühl und reiten zu schnell, was dazu führt, dass das Pferd schnell ermüdet. Deshalb ist es so wichtig, eine Methode zu etablieren, die es erlaubt, die Geschwindigkeit im Training und in der Prüfung richtig einzuschätzen. Manchmal wird Dein Pferd trotz guter Vorbereitung und gutem Reiten müde sein, weil es sich unwohl fühlt. Sei immer sensibel für unnormales Verhalten, kontrolliere die Temperatur, den Puls und die Atmung schon aus Gewohnheit. Es ist wichtig, ein peinlich genaues Gesundheitsprogramm durchzuführen, einerseits, um zu wissen, was eigentlich normal ist für Dein Pferd und andererseits, um in der Lage zu sein, ein kleines Problem zu behandeln, bevor es eine Großes wird.

Auch Du als Reiter musst genauso fit sein. Fit genug, um 15 Minuten im leichten Sitz zu reiten, bevor Du eine Geländestrecke von 5 Minuten anstrebst. Wenn Du außerdem fit genug bist, um leicht auf Dein Pferd aufzuspringen und auch wieder herunter, wird Reiten eine sicherere Angelegenheit. Dann wirst Du auch am nächsten Tag wieder in Gang kommen und eine der wunderbarsten und aufregendsten Sportarten der Welt genießen.

#### **4. Angst überwinden und negative Einstellung ändern**

Warum reden wir nicht mehr über Angst, wenn Angst eine durchaus übliche Emotion bei Geländereitern ist? Es gibt wahrscheinlich keinen geistig gesunden Menschen, der komplett furchtlos ist und jeder hat seine Grenzen. Sogar ein Grand Prix Autorennfahrer, der mutig genug ist bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 150 Meilen pro Stunde im Kreis zu fahren, kann Angst dabei bekommen, zu versuchen, seine Zeit um nur eine halbe Sekunde zu verbessern. Angst ist ein grundlegender menschlicher Mechanismus, um Grenzen bei dem zu setzen, was wir tun. Also sollte uns die Angst nicht peinlich sein, oder wir sollten nicht versäumen, uns Hilfe zur Überwindung der Angst oder zur Veränderung der negativen Einstellung zu suchen.

#### **Reiten und Angst**

Pferde reagieren auf Eingebung. Kontakt mit Pferden kann uns positiv beeinflussen, und es möglich machen, dass wir unsere Leistung in allen Aspekten unseres Lebens verbessern. Denn wenn wir uns erfolgreich neuen Aufgaben stellen, werden wir sicherer und mutiger. Auf diese Weise können uns Pferde dabei helfen, mit Ängsten fertig zu werden. Die andere Seite der Medaille ist, dass Geländereiten für viele Reiter beängstigend sein kann. Auch wenn Du Deine „Angstrate“ nur bei 4 von 10 einschätzt, wirst Du ein besserer und sicherer Reiter werden, wenn Du es auf 1 herunterbringst. Das ist, warum wir dieses Thema nicht ignorieren dürfen.

Die Leute sagen, dass sie am besten Gelände reiten, wenn ihr Adrenalin fließt, aber es ist unmöglich zu unterscheiden, ob es das tut, weil sie motiviert oder ängstlich sind. Da Angst mental und physisch lähmt, wird Deine Leistung im Gegenzug in demselben Umfang beeinflusst und macht Dich weniger sicher. Das bedeutet nicht, dass Du den Sport aufgeben musst, weil Vertrauen mit einem ordentlichen Trainingsfortschritt und dem richtigen Trainer schnell zurückkehren kann. Wenn Du vertrauensvoll und motiviert bist, werden Konzentration und Reaktionen wahrscheinlich gut sein, aber wenn Du Dich fürchtest, wirst Du angespannt, verlierst Deine Lockerheit und wirst langsam in der Reaktion. Es ist auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass es bewiesen ist, dass ein nervöser Reiter ein Pferd mehr nervös macht, was zu gefährlichen Angstreaktion der Pferde führen kann. Eine negative Einstellung wird diese Probleme nach sich ziehen, Spannung erzeugen und Ängste ohne logische Gründe hervorbringen. Viele Reiter haben beide Anforderungen zu überwinden: Angst und eine negative Einstellung.

## Angst vor dem Unbekannten und dem Bekannten

Es gibt zwei Haupttypen von Angst. Angst vor dem Unbekannten und Angst vor dem Bekannten. Angst vor dem Unbekannten kann dadurch überwunden werden, dass man zu einem guten, erfahrenen Trainer geht und außerdem anderen Reitern Deines Niveaus zusieht und mit denen spricht, die sich erfolgreich steigern. Außerdem wird Dir ein guter Trainer jeden Schritt, den Du tun musst, vorher erklären und vormachen, was das Unbekannte auf ein Minimum reduziert. Wenn Du dann Vertrauen in Dich und Deinen Trainer entwickelst, wirst Du Dich wundern, warum Du jemals diese Bedenken hattest. Das richtige Pferd, das auf Dich aufpasst, ist das Schlüsselement, weshalb es so wichtig ist, ein Pferd oder Pony auszuwählen, das von Natur aus sicher auf den Beinen und vernünftig ist. Ohne Zweifel haben zu viele Reiter Pferde, die – obwohl sie eigentlich beeindruckend aussehen – zu ungeschickt und zu langsam in der Reaktion sind fürs Gelände. Ich kann nicht stark genug betonen, wie wichtig es ist, das Training des 5. Beins zu machen und ein Pferd zu reiten, das einen starken Instinkt dafür hat, sich selbst zu schützen.

Alternativ dazu kann es sein, dass Du weißt, wovor Du Angst hast. Vielleicht hast Du selbst bereits eine schlechte Erfahrung gemacht oder jemanden in Schwierigkeiten gesehen, oder Du stellst Dir einfach nur Katastrophen vor, die passieren könnten. Die Tatsache, dass Du Dir das nur vorstellst macht Deine Angst nicht weniger real als die anderen. Schon wieder kann ein Trainer enorm helfen, weil gutes Training die Türen für einen Vertrauensfortschritt öffnet. Ein guter Trainer wird sicherstellen, dass Du schlechte Erfahrungen vermeidest, indem er immer nur in kleinen Schritten vorgeht, so dass Du das erwünschte Resultat bei jeder Stufe leicht erreichst. Bei kontinuierlicher Wiederholung wirst Du feststellen, dass Du vertrauensvoller und mutiger wirst. Das wird dazu führen, dass Du auf jeder Stufe gutes Arbeiten übst, bis es sich normal anfühlt – was man als unterbewusste Kompetenz bezeichnet. Wenn das passiert, schmilzt die Angst, weil die Übung so natürlich wird wie Fahrrad fahren.

## Negative Einstellung

Angst ist oft verbunden mit einer negativen mentalen Einstellung. Es gibt zwei zusammenhängende Aspekte dieser negativen Haltung: Der erste ist, wenn Du Dich auf alle Dinge fokussierst, die schief gehen könnten, anstatt auf die, die richtig sind – siehe Fallbeispiel Nr. 2. Ich mache eine goldene Regel daraus, von dort aus zu arbeiten, was meine Schüler und deren Pferde in der Lage sind zu tun, nicht von dem, was sie nicht tun können, und das macht einen riesigen Unterschied. Es erlaubt qualitativ hochwertige Übungen von Anfang an und dann sind zunehmendes Vertrauen und beschleunigter Fortschritt kaum zu vermeiden.

Zweitens haben so viele Reiter diese „Meise im Kopf“ immer zu sagen: „ich kann das nicht... die anderen Reiter sind besser... ich bin schlecht!“ Was anstatt dessen nötig ist, ist eine „gute Fee“, die sagt: „das macht Spaß... Ich kann das... JA!“ In beiden Fällen hat es einen riesigen Effekt auf Deine Leistung, wenn Du vom Positiven ausgehst. Positiv sein ist sehr effizient und selbst-motivierend als Trainingsmethode und bringt Dich vorwärts, während Pessimismus nur Barrieren aufbaut und Vertrauen und Träume zerstört.

Also ist der Motor für den Erfolg in kleinen Schritten vorzugehen und positiv zu denken. Das Geheimnis ist, erst die langfristigen Ziele festzulegen und dann rückwärts zu planen bis dorthin, wo du jetzt stehst. Dann führe diese winzigen Schritte in Richtung Deines mittelfristigen Zieles aus. So schichten sich die Kleinigkeiten Deiner Wünsche übereinander und produzieren das Gegenteil einer Schraube ohne Ende. Wenn wir Vertrauen haben, dass wir über die internen Möglichkeiten und Methoden verfügen, eine neue Herausforderung anzunehmen, erreichen wir mehr und bekommen im Gegenzug dann wieder mehr Vertrauen. Ein guter Trainer wird Dich ermutigen, Reiter und Trainer zu beobachten, die offensichtlich einen guten Job machen, weil ihre Standards und ihr Vertrauen auf Dich abfärben werden.

## Angst vorm Stürzen

Besonders bei den jungen Reitern kann die Angst, herunterzufallen, dadurch enorm reduziert werden, dass man lernt, wie man fällt und unter Anleitung eines qualifizierten Gymnastiklehrers fit genug zum Stürzen wird. Das ist eine positive Strategie, die der großen Mehrheit der Reiter zugute kommen wird, weil Reiter auf jedem Niveau ab und zu Stürze haben. Natürlich sollten alle Bemühungen unternommen werden, um Stürze zu vermeiden, aber das reduziert nicht den Wert des Lernens wie man fällt. Es ist es wert, den National Hunt jockeys zuzusehen, denen das regelmäßig passiert. Sie klemmen ihr Kinn auf die Brust, machen einen Rundrücken und ziehen die Beine an, so bereiten sie sich vor, zu rollen, wenn sie auf dem Boden aufkommen.

## Eine kluge Investition

Die wahrscheinlich beste Investition in die Sicherheit, die Du machen kannst, ist das Gelände mit einem erfahrenen Trainer oder Reiter abzugehen. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass sie gesehen haben, wie Du reitest und Deine Stärken und Schwächen kennen, sonst passt ihr Ratschlag, auch wenn er vernünftig sein mag, nicht zu Deiner Situation. Was der erfahrene Trainer tun wird, ist die Geländebesichtigung zu einer positiven Erfahrung zu machen. Er wird die Dinge auf den richtigen Weg bringen und die Konzentration eher auf die Dinge lenken, die Du tun sollst, als auf die, die Du nicht tun solltest und nur Dinge von Dir verlangen, die Du auch in der Lage bist zu tun.

Der wertvollste Teil des Abgehens ist zu verstehen, warum bestimmte Hindernisse und Wege einfach sind, wenn sie in einer gewissen Weise geritten werden und was Deine spezielle Linie und Dein Tempo sein wird. Zweifel und ein Mangel an Klarheit führt zu abnehmendem Vertrauen und das macht Dich weniger fokussiert und weniger sicher. Wenn Zweifel reduziert werden und das Vertrauen, wie Du das Hindernis reiten wirst, erhöht ist, ist es sehr viel wahrscheinlicher, das gewünschte Resultat zu erzielen und es ist sicherer. Selbstverständlich sollte die ganze Philosophie des Geländereitens so sein, dass es Raum für Irrtümer zulässt, so dass eine kleine Ungenauigkeit keine gefährliche Situation zur Folge haben sollte, und mit dem richtigen Maß an täglicher Übung und dem richtigen Pferd wird alles in diese Richtung aufgebaut.

Dein Trainer wird auch in der Lage sein, Dir Hinweise zu Deiner Sicherheitsausrüstung zu geben, die Verletzungen im Fall eines Unfalls vorbeugen soll. Der Helm sollte der geforderten Sicherheitsnorm entsprechen. Die Schutzweste und Schulerschützer haben sich ebenfalls als sehr effektiv darin erwiesen, Verletzungen zu reduzieren und sollten immer getragen werden, aber stelle sicher, dass sie gut passt, so dass Deine Beweglichkeit nicht eingeschränkt wird. Der größte Gewinn dabei, einen guten Trainer zu beschäftigen ist, dass sein Wissen einen Unfall sehr viel unwahrscheinlicher macht.

## Angst vor Wasser

Viele Reiter und Pferde haben Angst vor Wasser, weil sie schlechte Erfahrungen gemacht haben. Es lohnt sich, die Vorderbeine eines Pferdes beim landen nach einem Hindernis zu beobachten, um zu verstehen, warum viele Stürze passieren. Sie sollten mit ihren Vorderbeinen nach vorne gestreckt landen und dabei Gewicht auf das Bein verlagern, das näher am Hindernis ist und dann auf das andere Vorderbein, wenn das Landebein den Boden verlässt. Dasselbe passiert ganz natürlich bei der Landung nach einem Tiefsprung und sollte passieren, wenn die Pferde nach einem Wassereinsprung landen. Aber durch die Angst passiert manchmal etwas anderes.

Wenn ein Pferd Angst davor hat, ins Wasser zu springen, hat es die Neigung, beide Beine zusammen als Paar nach vorne zu strecken. Das heißt, dass beide Vorderbeine gleichzeitig Gewicht aufnehmen. Dann stolpern sie entweder oder fallen ins Wasser und die Reiter sind überzeugt, dass ein Loch im Wasser ist. Deshalb muss das Springen ins Wasser mit kleinen Tiefsprüngen und flachem Wasser angefangen und so lange geübt werden, bis das Pferd regelmäßig normal auf einem Bein landet.