

10 Tipps

für eine wirkungsvolle Lösungsphase

1

Schritt reiten

Um den Organismus in Schwung zu bringen, ist Schritt die Gangart erster Wahl. Mindestens 15 Minuten lang und zwar im fleißigen Mittelschritt, am besten mit hingebendem Zügel.

2

Leichttraben

Das Leichttraben zu Beginn entlastet den Pferderücken und hilft dem Reiter, sich den Pferdebewegungen anzupassen. Rhythmisches Aufstehen und Ein-sitzen hilft, den Zweitakt des Trabes zu erfühlen und zu unterstützen.

3

Große Linien

Zirkel, ganze Bahn, weite Schlangenlinien: In der Lösungsphase sind große Linien gefragt. Die Längsbiegung auf den gebogenen Linien macht locker und geschmeidig. Die ersten 20 Minuten nur auf 20-Meter-Zirkeln, lautet eine Faustregel.

4

Häufige Übergänge

Häufig zwischen Arbeitstrab und Arbeitsgalopp zu wechseln, fördert effektiv die Rückentätigkeit. Trab-Schritt-Übergänge bringen bei eher eiligen oder temperamentvollen Pferden Ruhe und Kontrolle, während Tempounterschiede innerhalb einer Gangart auf die weiterführende Arbeit vorbereiten.

5

Regelmäßige Handwechsel

Regelmäßige Handwechsel sind wichtig, um das Pferd gleichmäßig zu gymnastizieren. Daher: Öfter mal der Schokoladenseite widerstehen und alle Übungen konsequent auf beiden Händen reiten. Sonst wird die schlechte Seite auf Dauer immer schlechter.

6

Wohlfühltempo beachten

Jedes Pferd hat sein eigenes Wohlfühltempo, in dem es entspannt und einschwingt. Wird das Pferd zu Beginn der Arbeit „über Tempo“ geritten, drohen Verspannungen, Taktstörungen und Unzufriedenheit. Um das richtige Tempo zu erfühlen, hilft es, zwischendurch einige Tritte auszusitzen. In gut gewähltem Tempo sitzt es sich meist gut.

7

Stangenarbeit

Stangenarbeit ist in der Lösungsphase eine super Sache. Tritt das Pferd über die Stange, verändert sich der Fußbogensbogen. Die Muskulatur wird anders beansprucht, das erhöht den gymnastizierenden Effekt. Aber Achtung: Den Aufbau individuell auf den Bewegungsablauf des Pferdes abstimmen!

8

8. Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen

Dehnt sich das Pferd vertrauensvoll an die Reiterhand heran und folgt dem Gebiss bei länger werdendem Zügel nach vorwärts-abwärts, hat der Reiter gute Arbeit geleistet. Wenn nicht, zurück zu Tipp 1 und weiter lösen.

9

Abwechslung schaffen

Longe, Springgymnastik, Ausritte ins Gelände - Abwechslung tut Pferd und Reiter gut. Der Wechsel des Trainingsorts hilft außerdem, Pferde an unterschiedliche, optische Reize zu gewöhnen. So bleiben sie auch auf dem Turnier und in fremder Umgebung gelassen.

10

Lockerungsübungen

Die beste Lösungsphase nützt nichts, wenn der Reiter verspannt und steif auf dem Pferd sitzt. Gezielte Lockerungs- und Dehnübungen während des Schrittreitens lösen Verspannungen und schaffen beste Voraussetzungen für einen losgelassenen und geschmeidigen Sitz.



Fachkompetenz rund ums REITEN in Sachsen

Landesleistungsstützpunkt Reiten
Anlage Landgestüt Moritzburg/RFV Moritzburg e.V.
Stützpunktleiterin Susann Krönert
Landestrainer Manfred Kröber - Tel. 0171 8073287

Neben dem Landesstützpunkt Reiten in Moritzburg stehen in Sachsen folgende Talentstützpunkte Reiten zur Verfügung:
PSV Großbuch e.V. - Schwerpunkt Dressur
Stützpunkttrainerin S. Kriebitzsch - 0174 3123079
RFV Lengenfeld e.V./Fohlenhof Schöniger - Schwerpunkt Ponysport
Stützpunkttrainerin A. Schöniger - Tel. 0173 8541256
PSI Tannehof Neu Krauscha e.V. - Schwerpunkt Vielseitigkeit
Stützpunkttrainer S. Stiefelmeyer - 0172 6353613
RFV Seelitz e.V.
Stützpunkttrainerin K. Großer - 0172 7971585

Ebenfalls auf der Anlage in Moritzburg und Teil des Gestütsbetriebes ist die Landesfachschule für Reiten und Fahren. Schulleiter Falk Sieber

