

10 Tipps

für abwechslungsreiche Ausritte

1

Gut für den Kopf

Ein Ausritt entspannt, motiviert und macht Freude - und zwar Pferd und Mensch. Ausgiebiges Schrittreiten neben einem vertrauten Partner durch Wälder, Felder und Wiesen fördert die Losgelassenheit und macht den Kopf frei.

2

Gut für den Körper

Beim Ausritt werden meist längere Strecken zurückgelegt als in der Reitbahn. Das kommt der Kondition zugute: Ausgedehnte Trabreisen und flotter Galopp bringen Abwechslung und fördern die Ausdauer.

3

Auf allen Wegen

Wer beim Ausritt bewusst auf unterschiedlichen Wegen reitet, der setzt ganz nebenbei zusätzliche Trainingsreize für mehr Beweglichkeit. Denn das Pferd passt sich an das Geläuf an, wird geschickter und ausbalancierter.

4

Bergauf, bergab

Glücklich ist, wer Hügel im Gelände hat. Bergauf reiten fördert die Schubkraft, bergab nimmt das Pferd Last auf und bekommt mehr Tragkraft - wie ein Fitnessstudio, nur mit Vogelgezwitscher.

5

Über Stock und Stein

Gepflegte Reitwege sind toll zum Galoppieren, aber auch unwegsameres Gelände hat seinen Reiz. Über Wurzeln, Äste und Steine steigen, verbessert die Trittsicherheit, Koordination und Konzentration beim Pferd. Stolpern im Dressurviereck ade!

6

Immer im Wechsel

Auch der Feldweg hilft beim Gymnastizieren im Gelände. Wunderbar lassen sich hier Übergänge aller Art einbauen, entweder als Tempounterschiede innerhalb der Gangart oder von einer Gangart in eine andere. Das macht geschmeidig und durchlässig.

7

Schenkelweichen

Das Pferd ist aufgereggt und abgelenkt? Schenkelweichen kann helfen. Denn es fördert die Akzeptanz der Reiterhilfen und fordert Konzentration und Koordination, auch im Gelände.

8

Ab aufs Stoppelfeld!

Der Spätsommer und Herbst lockt mit weiten Stoppelfeldern. Ein frischer Galopp tut den Atemwegen gut, aber ein Stoppelfeld eignet sich auch als Dressurviereck: viel Platz für Traversalen, Wechsel und Verstärkungen.

9

Schockt mich nicht!

Beim Reiten im Gelände wirken viele Umweltreize auf das Pferd ein - gewollt oder ungewollt. Wind, Wetter, Wildtiere oder Fahrzeuge, alles was dem Pferd im Gelände begegnet, härtet es ab und macht es gelassener.

10

Weg mit dem Speck

Das Pferd hat einen zu dicken Bauch? Klettern lautet die Devise! Immer senkrecht zum Hang und vernünftig dosiert, stärkt es die Rücken- und Bauchmuskeln, macht geschickt, geschmeidig und locker.