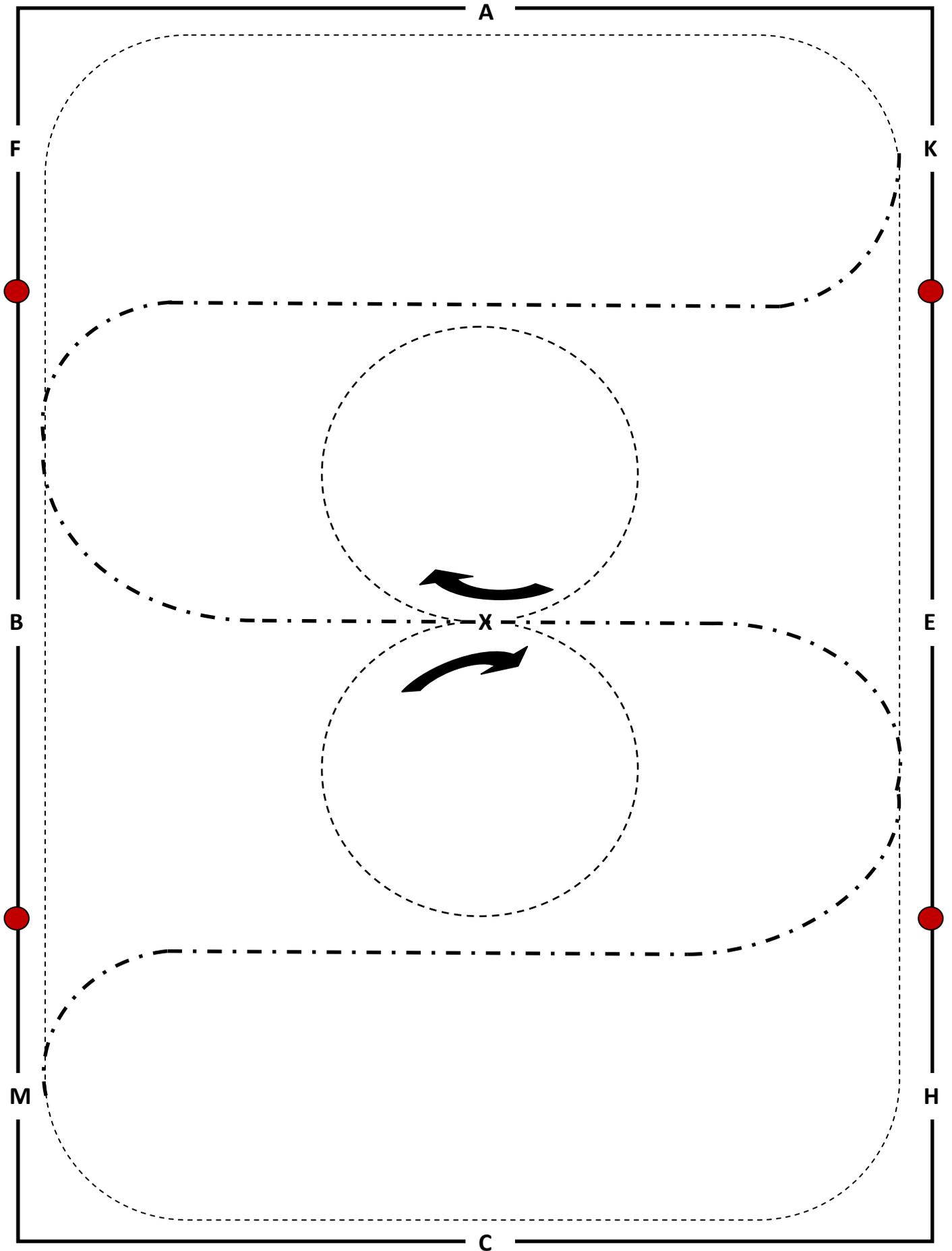


# Übung Gymnastizierung S/B Nr. 1



## Übungsaufgabe:

- 1.) Nach dem Aufwärmen und locker reiten, im Trab auf die ganze Bahn (gestrichelte Linie). Dabei schon aussitzen.
- 2.) Nun den Kopf des Pferdes langsam auf der Geraden nach innen stellen (max. bis der obere Rand der Nüster zu erkennen ist). Das innere Bein verhindert ein nach innen drängen der Vorhand. Das Pferd wird weiter auf der Geraden geritten. Das ganze max. eine lange Seite von **M bis F** bzw. von **H bis K**. Danach das Pferd ohne Stellung weiter reiten.
- 3.) Anschließend dasselbe mit dem nach außen gestellten Pferd. Diese Übung wird solange wiederholt, bis der Kopf des Pferdes dem Zügeldruck weich und willig folgt.  
**→ Beachte:** Den Kopf des Pferdes LANGSAM mit so wenig Zügeldruck wie möglich stellen. Bei ruckartigem rumreißen können Muskel- und Sehnenverletzungen entstehen bzw. das Pferd wird mit Gegendruck und Stress reagieren.
- 4.) Sobald sich das Pferd willig auf jeder Hand nach außen und nach innen stellen lässt ohne dabei in die Bahn zu „fallen“, kann mit Schlangenlinien reiten begonnen werden (siehe Strich-Punkt-Linie).  
Die Übung beginnt bei **M** oder bei **K** (je nachdem auf welcher Hand geritten wird). Das Pferd wird schon vor Erreichen des Buchstabens gestellt, das innere Bein verhindert das Verlassen des Hufschlags. Anschließend erfolgt das Reiten der Halbvolte mit nach innen gestelltem Kopf, dabei ist darauf zu achten, dass das Tempo gleichmäßig bleibt. Auf der Geraden wird das Pferd **nicht** gestellt.
- 5.) Die Schlangenlinien sollten 2 – 3 mal geritten werden. Anschließend geht es wieder eine Bahn mit losen Zügeln auf den Hufschlag. Ist das Pferd zum Schluss schön geschmeidig im Takt und ausbalanciert durch die Volten getrabt?  
Wenn ja geht's zur nächsten Übung! Nicht? Dann nochmal wiederholen!
- 6.) Bei der letzten Übung, von **X** ausgehend, wird das Pferd mit Innenstellung auf dem Zirkel geritten. Anschließend Handwechsel bei **X** auf den nächsten Zirkel ohne die Stellung zu ändern (heißt das Pferd läuft jetzt in Aussenstellung). Danach wieder auf den ersten Zirkel zurück, Stellung beibehalten (jetzt Innenstellung). Anschließend Handwechsel.  
Im Grunde genommen, wird eine 8 geritten, ohne dabei die Stellung zu verändern. Nicht mehr als 3 mal wiederholen!