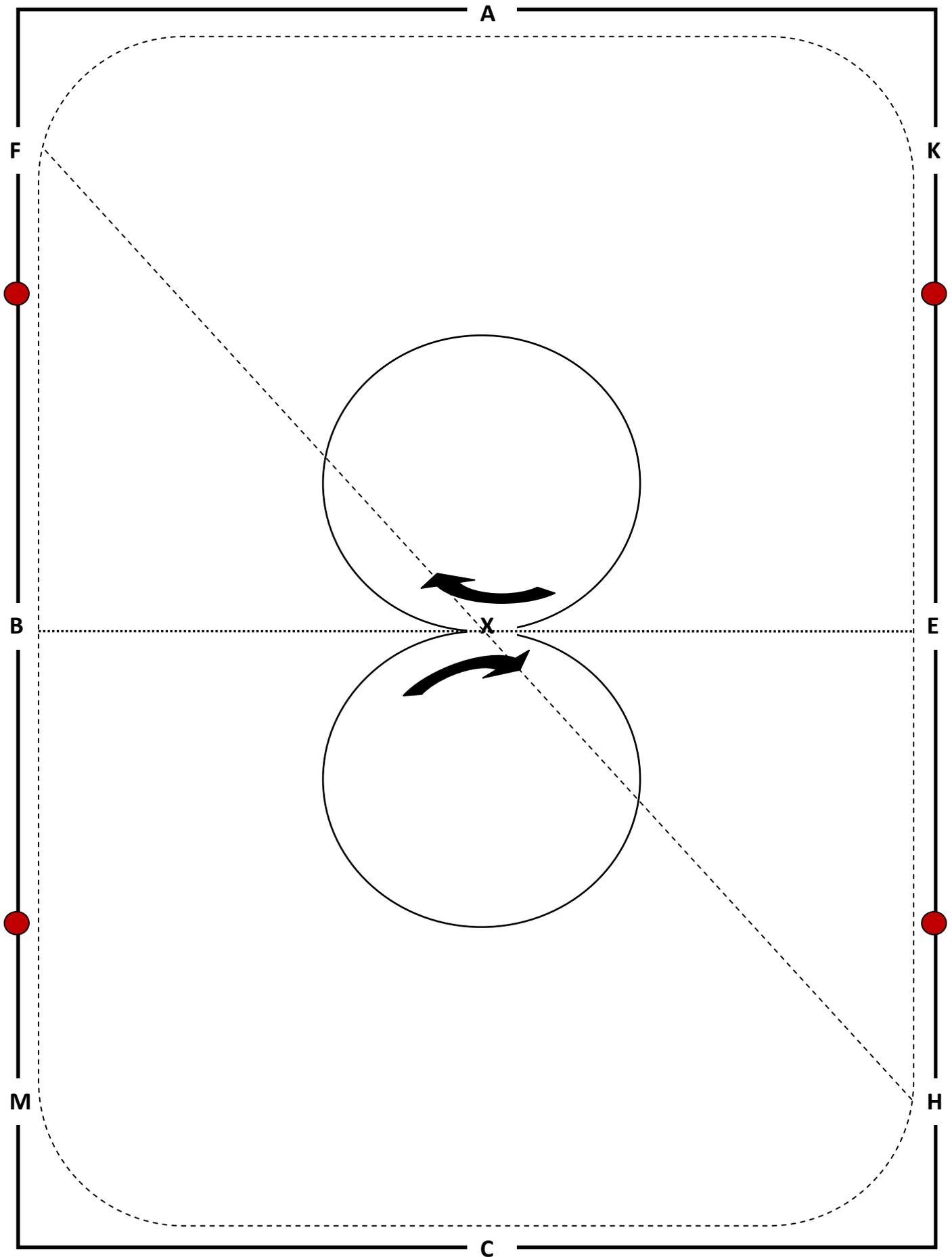


Übung Gymnastizierung/Übergänge Nr. 3



Übungsaufgabe:

- 1.) Nach dem Aufwärmen und locker reiten, im Trab auf die ganze Bahn (gestrichelte Linie). Dabei schon aussitzen.
- 2.) Wir kommen zu ersten Übung - der „Speed Control“ im Trab. Dazu auf der ganzen Bahn im lockeren ruhigen Trab (Jog) solange reiten, bis das Pferd gleichmäßig und im Takt läuft. Danach das Pferd in einen flotten Trab (Trabverstärkung) treiben und durch die Mitte der Bahn wechseln von **F** nach **H** und **M** nach **K**. Auf dem Hufschlag angekommen, das Pferd durch tiefes Einsitzen und wenig Bewegung in der Hüfte zum langsamen Trab zurück bringen. Nur wenn nötig den Zügel zur Hilfe nehmen. Ziel sollte es sein allein durch das tiefere Einsitzen das Tempo zu regulieren.
- 3.) Wenn diese Übung gut klappt, geht es zur zweiten Übung. Dabei wird das Pferd vom Trab beim Abwenden von **B** oder **E** in der Mitte der Bahn ebenfalls durch tiefes Einsitzen zum Schritt durch pariert. Dabei ist es wichtig, dass man wirklich solange tief sitzen bleibt (und sich im Sattel schwer macht, d.h. das Becken geht die Bewegung des Pferdes nicht mit), bis das Pferd wirklich im Schritt ist. Anfangs wird die Reaktion des Pferdes etwas dauern, bis es das verstanden hat. Bei weiterer Wiederholung sollte sich die Reaktionszeit verkürzen. Diese Übung funktioniert nur, wenn man wirklich ausschließlich mit dem Gewicht arbeitet und den Zügel nicht zur Hilfe nimmt.
- 4.) Die dritte Übung sollten Sie erst beginnen, wenn die beiden oberen Übungen bereits gut klappen! Das Pferd wird nach dem Abwenden von **B** auf der rechten Hand aus dem Schritt angaloppiert. Dann einen großen Rechtszirkel reiten und bei **X** durch tiefes Einsitzen das Pferd erst in den Trab und dann in den Schritt durch parieren. Das gleiche auf der linken Hand wiederholen. Diese Übung so oft wiederholen bis der Übergang vom Galopp in den Schritt flüssig wird. Maximal 4x/Trainingstag.
- 5.) Ziel der Übungen ist es, dass Ihr Pferd in allen Gangarten durch die Einwirkungen des Sitzes im Tempo reguliert werden kann und damit auch Übergänge flüssiger geritten werden können – ohne Zügeleinwirkung!

Je öfter diese Übungen wiederholt werden (zusammen mit den Übungen für die Aktivierung der Hinterhand), umso rittiger wird Ihr Pferd werden.