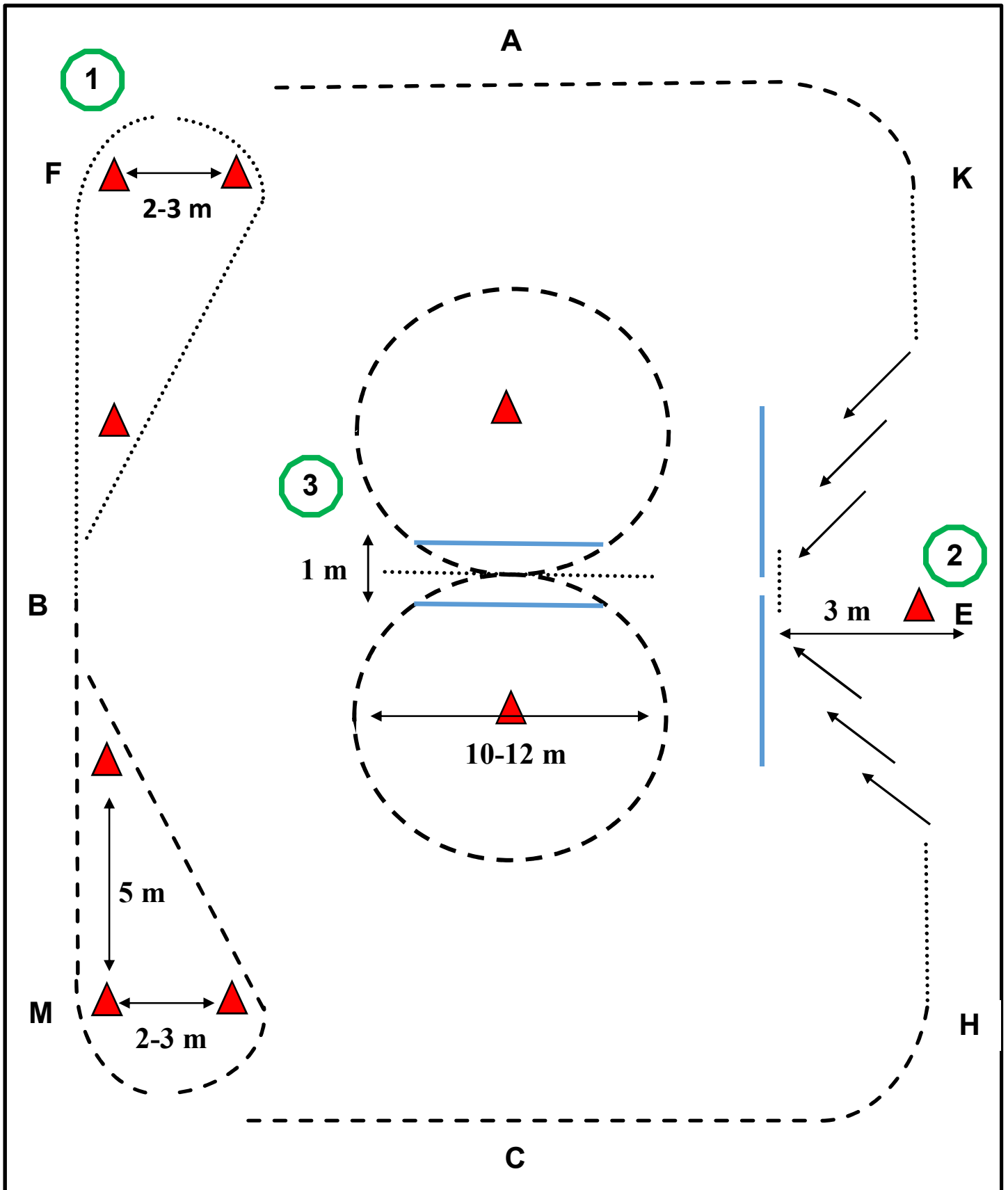


Gymnastizierung Nr. 7 – Workout mit Stationen



Übungsaufbau:

1. Station:

- Idealerweise mit 6 Hütchen, kann aber auch 4 Hütchen reduziert werden
- Übungsaufbau wie auf der Skizze, zwei Hütchen um die Größe der Kehrtvolte zu bestimmen und eins zur Unterstützung beim Abwenden.

2. Station:

- 1 – 2 Stangen nebeneinander gelegt mit mind. 3 m Abstand zur Bande
- Ein Hütchen auf dem 2. Oder 3. Hufschlag, mind. 1 m Abstand zur Stangen und auf Höhe Stangenmitte (oder zwischen den Stangen, wenn 2 liegen).

3. Station:

- Zwei Hütchen zur Kennzeichnung der Zirkelmitte
- Nach Bedarf für den Wechsellpunkt zwei Stangen als Gasse (etwa 1 m breit).

Übungsziel:

Hier ein kleiner Workout mit mehreren Stationen, die Sie und Ihr Pferd gymnastisch und kopfmäßig fordern wird. ☺ Die Schwierigkeit können Sie selbst bestimmen!

- Übungen für Vor-/Hinterhand
- Verbesserung der Beweglichkeit von Pferd und Reiter
- Verbesserung von Biegung/Stellung/Balance
- Verfeinerung der Hilfengebung, Überprüfung des Reitersitzes

Übungsaufgaben:

1. Station: Die Kehrtvolte (Biegung, Stellung, Vor- und Hinterhand)

Mit dieser Übung beginnen Sie am besten im Schritt auf der ganzen Bahn geritten. Vor dem Hütchen stellen Sie den Kopf des Pferdes **leicht** (!) nach innen, das innere Bein hält das Pferd auf dem Hufschlag. Nach dem Hütchen lassen Sie das Pferd eine Halbvolte in Richtung zweites Hütchen gehen. Das innere Bein biegt das Pferd und hält es auf der Voltenlinie. Das verhindert ein „nach innen fallen“ des Pferdes. Das äussere Bein kontrolliert die Hinterhand und verhindert ein nach aussen driften. Die Innenstellung des Kopfes bleibt dabei die ganze Zeit erhalten. Keine Gewichtshilfe, aber das Becken mit in die Volte nehmen (d.h. bei einer Rechtsvolte: rechten Beckenknochen zusammen mit der rechten Hand/Schulter leicht nach hinten nehmen – Vorsicht: innen nicht einknicken!) Nach Passieren des zweiten Hütchens Pferd gerade stellen und im zügigen Schritt auf den ersten Hufschlag zurückreiten. Dabei innen am dritten Hütchen vorbei, so kann man sich besser orientieren und reitet keine $\frac{3}{4}$ Volte. ☺

Vorsicht: Innenstellung NICHT zu stark / immer Tempo erhalten in der Volte / Biegung verlangen

Steigerungsmöglichkeiten:

- Übergänge reiten: Trab auf dem Hufschlag, am Hütchen durchparieren und Volte im zügigen Schritt
- Kehrtvolte im Trab (Achtung nicht zu eng machen) und Galopp

2. Station: Vorwärts-Seitwärts (Vor- und Hinterhand)

Zu Beginn auf dem Hufschlag locker traben (dient der Lockerung), nach der kurzen Seite in den Schritt durchparieren.

Zur Vorbereitung des vorwärts-seitwärts den äusseren Zügel annehmen (nicht den Kopf stellen!) und mit dem inneren Zügel den Weg nach innen zeigen. Dazu am besten den inneren Arm schön nach innen nehmen und Zügel komplett weg vom Hals. Der äussere Zügel verhindert, dass das Pferd den Kopf nach innen nimmt.

Mit dem äusseren Bein das Pferd mittig im Takt treiben; und zwar immer dann, wenn das äussere Vorderbein abfusst. Wenn das Pferd zu stark mit der Schulter nach innen drängelt, etwas weniger treiben und das Bein weiter nach hinten nehmen. Nun das Pferd jeden zweiten Schritt seitwärts treiben bis auf Höhe der Stange. Anschließend Zügel lang und im Schritt vorwärts gehen lassen.

Macht es diese Übung gut, kann diese noch gesteigert werden. Bis auf Höhe der Stange vorwärts-seitwärts nach innen, 1-2 Schritte im Schritt geradeaus und anschließend vorwärts-seitwärts zurück auf den Hufschlag. Ein Hütchen kann dabei die Mitte markieren.

Hier werden Hüfte und Schulter des Pferdes mobilisiert und die Hilfen verfeinert !!!

3. Station: Acht reiten (Stellung/Biegung/Hinterhand)

Im Schritt vom Hufschlag geritten in Richtung Wechselgasse reiten. Nach der Wechselgasse das Pferd leicht nach innen stellen. Mit dem Becken ebenfalls in die Volte gehen, das innere Bein kontrolliert die Kreislinie und erarbeitet die Biegung. Der äussere Zügel und das äussere Bein verhindern, dass das Pferd nach aussen schiebt (gleichzeitig immer wieder Sitz kontrollieren!). Stellung und Biegung, falls möglich, die komplette Volte über erhalten bis zur Wechselgasse.

In der Wechselgasse Pferd gerade stellen. Erst nach der Wechselgasse Pferd auf die andere Hand umstellen.

Steigerungsmöglichkeiten:

- erst einen Zirkel in Innenstellung, danach Wechsel auf Aussenstellung (Kontervolte)
- Volte mit Innenstellung im Trab/ Wechselgasse im Schritt
- Komplette Übung in Aussenstellung im Schritt und Trab
- Übung im Galopp mit Übergang in Trab oder Schritt in der Wechselgasse bis hin zum fliegenden Wechsel in der Gasse

Bitte die Reihenfolge beibehalten und nach JEDEM Workout eine Schrittrunde am langen Zügel. Viel Spaß! ☺