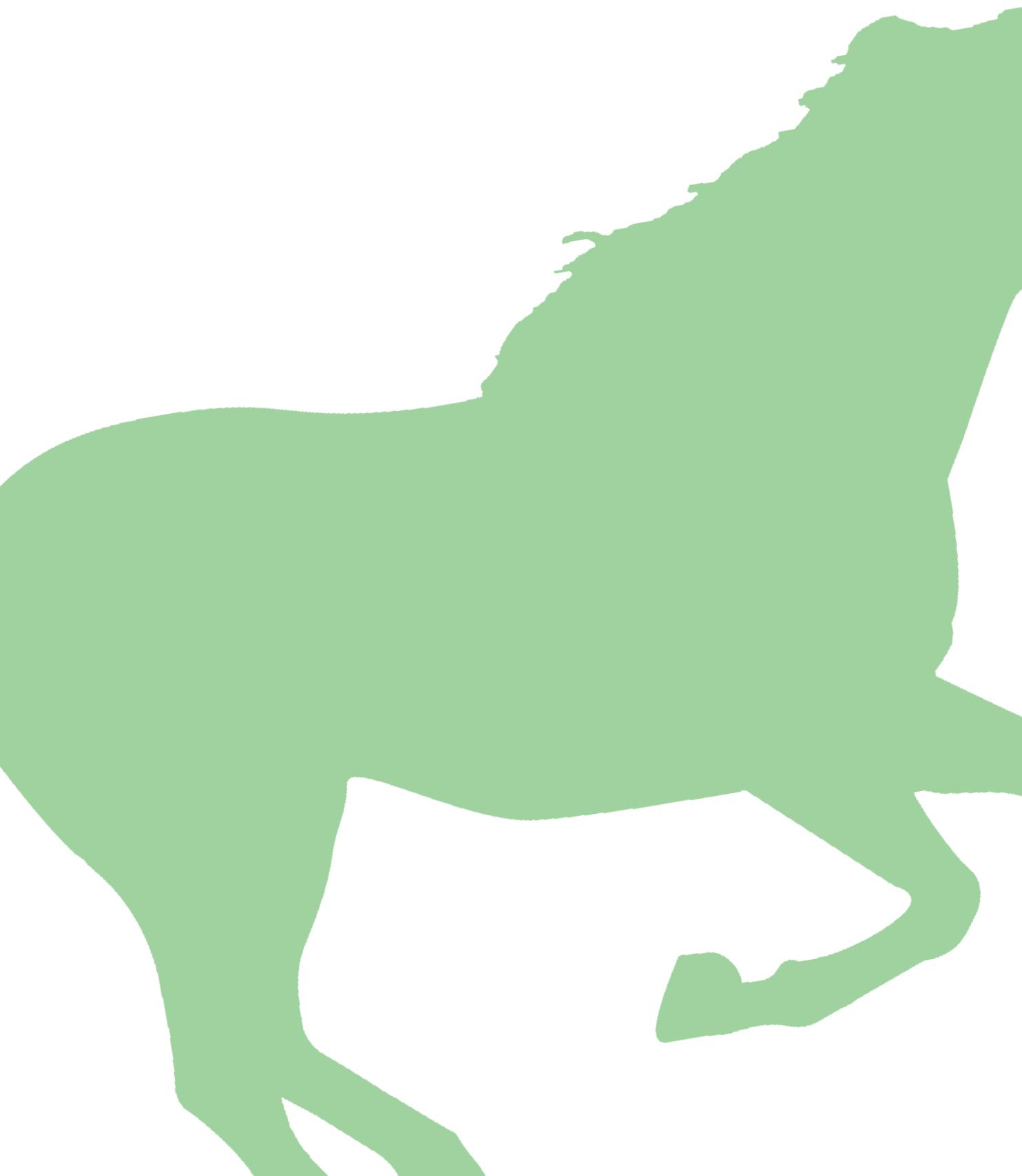


Entspannt reiten mit Ostwind





Entspannt reiten
mit
OSTWIND

Geschrieben von
Almut Schmidt

Inhalt

Vorwort 7

Vorbereitung ist alles 8

Im Gleichgewicht 9

Locker und kräftig 11

Alles gleichzeitig 15

Rhythmus im Blut 16

Atmen und Energie 17

Ruhe und Pausen 20

Extra: Interview Hanna Binke: So habe ich reiten gelernt 23

Hallo, Pferd! 26

Kontaktaufnahme 26

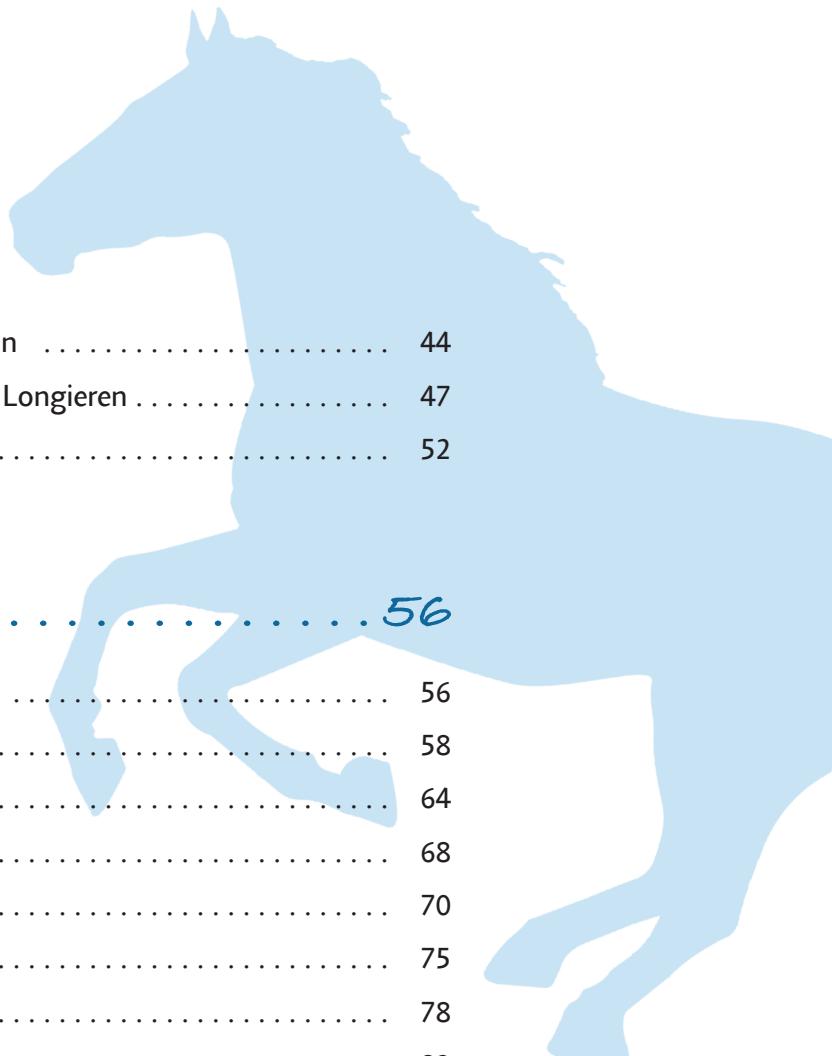
Energetisches Putzen 29

Extra: Pferdegurus 32

Das Outfit fürs Pferd 36

Fest oder weich: der Sattel 36

Mit oder ohne Gebiss? 39



Sicher unterwegs: Darauf kommt es an	44
Aufwärmen und lockern ohne Reiter: Longieren	47
Extra: Das schönste Pferd von allen	52

Entspannt reiten 56

Satteln und Trensen Schritt für Schritt	56
Hauptsache bequem: der Sitz	58
Fühl doch mal: Übungen im Führen	64
Probier's mal ohne	68
Da war noch was: die Zügel	70
Go and Stop	75
Kurven und Kreise	78
Ruckelt anfangs: der Trab	82
Fast wie fliegen: der Galopp	89
Freiheit: das Ausreiten	93
Extra: Brauche ich Gerte, Sporen und Co.?	98

Tipps zum Weiterlesen 101

Stichwortverzeichnis 102



Vorwort

Entspannt reiten – träumst du auch davon? Mika und Ostwind machen vor, wie es geht. Oft reitet Mika nur mit einem Halsring, sogar eine ganze Dressurprüfung absolvieren sie ohne Trense und Sattel. Ostwind reagiert auf fast unsichtbare Hilfen: magisch.

Bis dahin ist es im wahren Leben ein langer Weg. Aber du kannst schon heute mit den ersten Schritten anfangen, die wir dir in diesem Buch zeigen!

Zum entspannten Reiten gehört zunächst gegenseitiges Vertrauen. Eine gute Beziehung zwischen dir und deinem Pferd ist wichtig. Verbringe also wie Mika viel Zeit mit ihm.

Damit ihr entspannt unterwegs sein könnt, muss auch die Ausrüstung passen: Das Pferd darf nicht eingezwängt werden von einem drückenden Gebiss oder Sattel oder einem schlechten Hufbeschlag.

Und schließlich: Reiten ist dann entspannt, wenn du wie Mika aufrecht und locker auf dem Pferderücken sitzt und feine Hilfen geben kannst. Das Zauberwort ist „Balance“. Wenn du weißt, wie du ohne Anstrengung in die richtige Balance findest, wird das Reiten für dich und dein Pferd viel leichter. Dann musst du auch gar nicht viel machen, damit dein Pferd dich versteht – es spürt jede kleine Gewichtsverlagerung von dir.

Balance und Leichtigkeit fallen aber nicht vom Himmel. Sogar Mika bereitet sich einige Wochen vor, bevor sie sich das erste Mal auf Ostwinds Rücken setzt. Herr Kaan verordnet Balance-, Atem- und Koordinationsübungen. Solche Übungen helfen auch dir, deinen Körper besser kennenzulernen und zu steuern. Dazu kommen Dehn- und Kräftigungsübungen, die dich geschmeidig machen.

Am Anfang wirst du viel an der Longe oder geführt reiten, damit du dich ungestört in die Pferdebewegungen einfühlen kannst. Das ist das Fundament. Wusstest du, dass die Schüler der berühmten Hofreitschule in Wien sogar ein ganzes Jahr lang nur an der Longe reiten, um den Sitz zu schulen? Und das tun sie nicht, damit sie später für ihre elegante Haltung bewundert werden, sondern damit das Pferd sich möglichst frei und ungestört unter ihnen bewegen kann.

Der Vierbeiner hat nämlich den anstrengenderen Part. Die Natur hat kein Gewicht auf seinem Rücken vorgesehen, das Pferd muss erst mit vorsichtigem Training daran gewöhnt werden. Da ist es nur fair – wenn nicht Voraussetzung –, dass du lernst, deinen Körper geschickt und gefühlvoll einzusetzen.

Und nicht vergessen: Sicherheit ist oberstes Gebot! Wenn du wenig Erfahrung hast, sollte IMMER ein Erwachsener dabei sein; egal ob du das Pferd putzt, mit ihm spazieren gehst oder reitest. Im Sattel ist ein Reithelm Pflicht – auch wenn Mika im Film oft ohne reitet.