

MIT LEBENSFREUDE FREIZEITREITEN



GRUNDLAGEN FÜR EIN SPIELERISCHES
UND VERTRAUTES MITEINANDER

IMPRESSUM

Eine kreative Inspiration von BERGKAISER
Hergestellt in Deutschland

Autor sowie Urheber: Timo Kaiser
Freischaffende Künstlerin: Marion Berg
Umschlag, Illustration sowie Fotografie: Yannic Kaiser

ADRESSE:

Heidsteige 9, 74549 Wolpertshausen
service@bergkaiser.de
www.bergkaiser.de

DRUCK:



Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!

ISBN: 978-3-00-079614-2

HAFTUNGSAUSCHLUSS:

Der Verkauf dieses Buches erfolgt unter Ausschluss jeglicher Gewährleistung.
Wir schließen jegliche Haftung für die in diesem Buch beschriebenen Übungen und Tätigkeiten aus.

Copyright 08.2024 / Timo Kaiser

VORWORT

Vertrauen ist die Grundlage für eine Freundschaft. Einander gut zu kennen ist die Grundlage, sich zu vertrauen. Freundschaft bedeutet, auf die Bedürfnisse voneinander einzugehen. Dieses Buch beschreibt eine Möglichkeit, wie du über Vertrauen und Respekt Sicherheit aufbauen kannst. Sicherheit, die du brauchst, um mit einem Meisterläufer- deinem Pferd- auf Augenhöhe und mit viel Spaß im Gelände unterwegs zu sein.

Die in diesem Buch aufgeführten Übungen und Kreativreittechniken sind aus dem Wunsch heraus entstanden, sicher sowie präzise und ohne Sattel nur mit Reithalter im Gelände reiten zu können. Nach über einem Jahrzehnt Praxis und Erfahrung mit vielen verschiedenen Pferden hat sich erwiesen, dass sie in jeder Situation des Freizeitreitens anzuwenden sind. Mit dem Einüben der Techniken und ihrer Anwendung können alle Pferdefreundinnen und Pferdefreunde jeden Alters dem Wunsch, mit ihrem einfühlsamen und sensiblen, zugleich starken und schnellen Partner mit Lebensfreude im Gelände und über Wiesen ohne Sattel nur mit Reithalter zu reiten, einen Galoppsprung näher kommen.

Das Pferd Windy präsentiert sich am liebsten in seiner natürlichen Schönheit. Es lässt sich auch gern ohne Sattel reiten, deshalb sind alle Fotos von Windy und seiner Reiterin Maya ohne Sattel. Denn direkt auf dem Pferd zu sitzen, gibt dir das wunderbare Gefühl, „eins zu werden mit deinem Pferd“.

Die hier beschriebenen Übungen und Signale können von dir aber auch mit Trense, Sattel oder Reitpad angewendet werden.

WICHTIG:

Ein Helm schützt deinen Kopf vor schlimmen Verletzungen.

Grundsätzlich ist es am besten, wenn du beim Reiten immer einen Helm trägst!

DIE DARSTELLER/INNEN



MAYA IHLE und WINDY ohne Sattel mit Reithalfter



SUSANNE KRONMÜLLER und BALLATON mit Sattel und Zaumzeug
MARCEL KAISER und PAMELA mit Reitpad und Trense

INHALTSVERZEICHNIS

1. Aufwärmen	S. 1
2. Gleichgewicht	S. 4
3. Sicherheitsabrollen	S. 7
4. Vertrauen	S. 11
5. Loben und Belohnen	S. 20
6. „Cool Training“	S. 27
7. Ein sicherer Sitz	S. 37
8. Sicher auf- und absteigen	S. 39
9. Signale	S. 43
10. Einhändig reiten	S. 50
11. „Kreativ“ reiten auf der Wiese	S. 53
12. Spaß im Gelände	S. 66



1. KAPITEL

AUFWÄRMEN

Aufwärmen ist super, um für den Start fit zu sein..

Hier ein paar Beispiele:



Leg dich auf den Rücken, kreuze deine Arme hinter deinem Kopf und strecke deine Beine abwechselnd in die Luft.



In dieser Übung umgreifst du deine Beine und ziehst dich zu deinen Knien heran.



Hier beugst du dich nach vorn und wippst von einem Bein zum anderen.



Dein Pferd wird dir zeigen, wenn es meint,
dass du genügend Aufwärmübungen gemacht hast.



Und jetzt ist es wirklich genug!

2. KAPITEL

GLEICHGEWICHT



Ein gutes Gleichgewichtsgefühl hilft dir, sicher auf deinem Pferd zu sitzen. Bei den Gleichgewichtsübungen konzentrierst du dich auf deine Körpermitte und schaust dabei nach vorn auf einen Punkt, den du dir aussuchst. Du kannst dir dein Pferd als Gleichgewichtshilfe dazu holen.



Dann geht es gleich schon viel besser.



Dein Pferd wird staunen.



Und ein bisschen strecken.



Zeit für eine kleine Belohnung.

3. KAPITEL

SICHERHEITSABROLLEN

Sollte es dir einmal nicht gelingen, das Gleichgewicht zu halten, kannst du durch Abrollen verhindern, auf den Kopf zu fallen oder dir sehr weh zu tun. Nützlich ist es, dass dein Pferd die weiche Unterlage vor dir überprüft.





Du gehst leicht in die Knie und beugst dich nach vorn. Dabei winkelst du deinen linken Arm an und deinen rechten Arm streckst du leicht nach vorn. Bewege dich weiter nach unten und gleichzeitig nach vorn.





Behalte deine Armposition bei, bis deine Arme die Unterlage berühren und du mit den Armen deinen Kopf schützt.



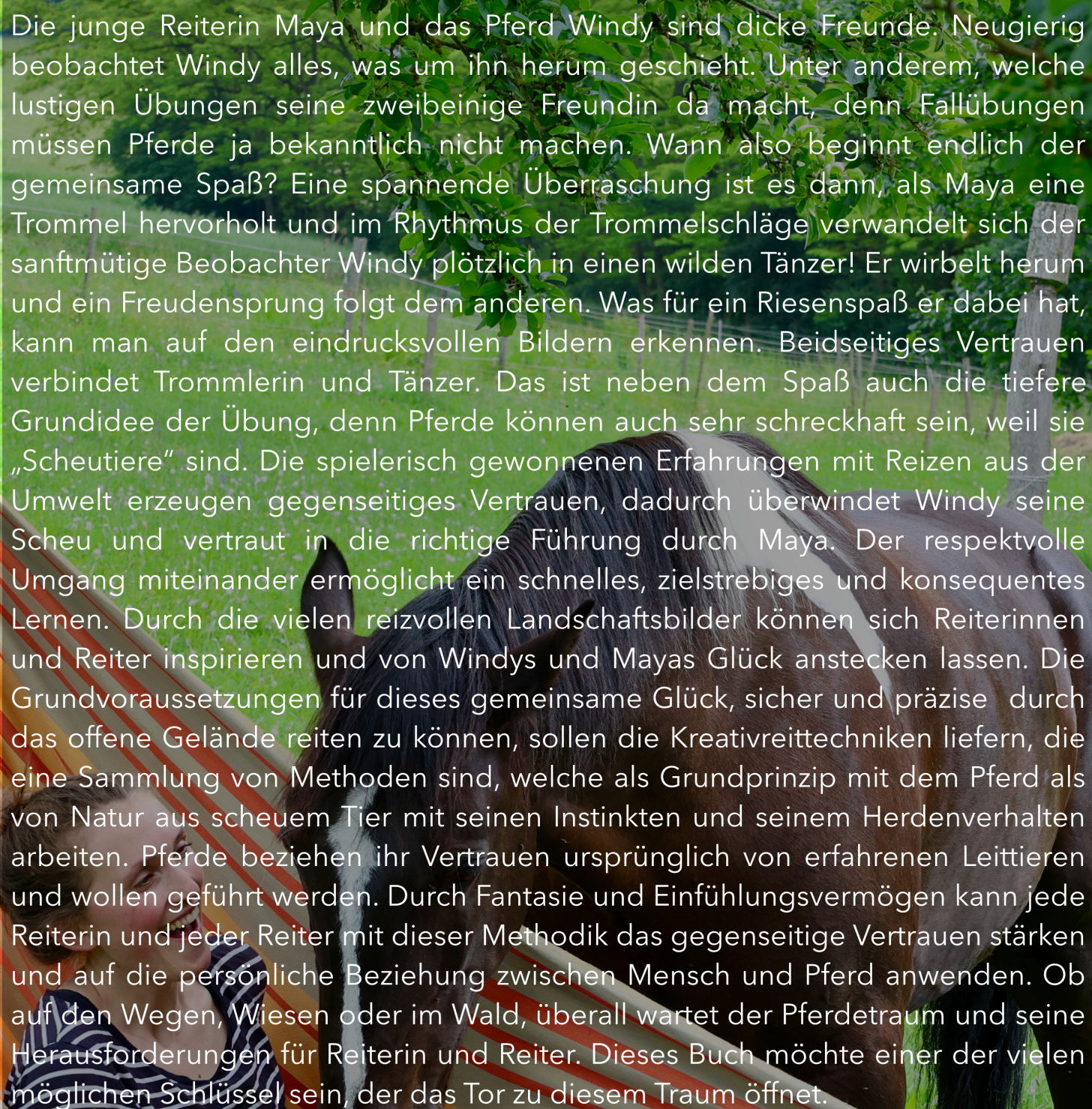
Du spannst deine Bauchmuskeln an, gleichzeitig machst du einen runden Rücken und rollst dich ab.



Geschafft.



Das macht Spaß!



Die junge Reiterin Maya und das Pferd Windy sind dicke Freunde. Neugierig beobachtet Windy alles, was um ihn herum geschieht. Unter anderem, welche lustigen Übungen seine zweibeinige Freundin da macht, denn Fallübungen müssen Pferde ja bekanntlich nicht machen. Wann also beginnt endlich der gemeinsame Spaß? Eine spannende Überraschung ist es dann, als Maya eine Trommel hervorholt und im Rhythmus der Trommelschläge verwandelt sich der sanftmütige Beobachter Windy plötzlich in einen wilden Tänzer! Er wirbelt herum und ein Freudensprung folgt dem anderen. Was für ein Riesenspaß er dabei hat, kann man auf den eindrucksvollen Bildern erkennen. Beidseitiges Vertrauen verbindet Trommlerin und Tänzer. Das ist neben dem Spaß auch die tiefere Grundidee der Übung, denn Pferde können auch sehr schreckhaft sein, weil sie „Scheutiere“ sind. Die spielerisch gewonnenen Erfahrungen mit Reizen aus der Umwelt erzeugen gegenseitiges Vertrauen, dadurch überwindet Windy seine Scheu und vertraut in die richtige Führung durch Maya. Der respektvolle Umgang miteinander ermöglicht ein schnelles, zielstrebiges und konsequentes Lernen. Durch die vielen reizvollen Landschaftsbilder können sich Reiterinnen und Reiter inspirieren und von Windys und Mayas Glück anstecken lassen. Die Grundvoraussetzungen für dieses gemeinsame Glück, sicher und präzise durch das offene Gelände reiten zu können, sollen die Kreativreittechniken liefern, die eine Sammlung von Methoden sind, welche als Grundprinzip mit dem Pferd als von Natur aus scheuem Tier mit seinen Instinkten und seinem Herdenverhalten arbeiten. Pferde beziehen ihr Vertrauen ursprünglich von erfahrenen Leittieren und wollen geführt werden. Durch Fantasie und Einfühlungsvermögen kann jede Reiterin und jeder Reiter mit dieser Methodik das gegenseitige Vertrauen stärken und auf die persönliche Beziehung zwischen Mensch und Pferd anwenden. Ob auf den Wegen, Wiesen oder im Wald, überall wartet der Pferdeträum und seine Herausforderungen für Reiterin und Reiter. Dieses Buch möchte einer der vielen möglichen Schlüssel sein, der das Tor zu diesem Traum öffnet.

€ 14,90 [D]

ISBN:

978-3-00079-614-2



9 783000 796142