

Workbook

Pia Stettler



Bereit zum Losreiten?

Mit einfachen Übungen zu einem entspannten Start in das gemeinsame Reitvergnügen.



HALLO, ICH BIN PIA

Zusammen mit meiner Maultier-Stute Hildegard werde ich Dich durch dieses Workbook führen.

Ich habe mein ganzes Leben mit Pferden, Ponys und als Kind mit zwei Eseldamen verbracht und arbeite seit rund 25 Jahren als Reitlehrerin. Der pferdegerechte Umgang und das Augenmerk auf ein entspanntes, partnerschaftliches Verhältnis mit meinen Tieren ist mir sehr wichtig. Auch haben mich immer die Nicht-0815-Tiere angezogen. Mit ihnen zu arbeiten finde ich einfach spannend!

Seit zwei Jahren ist nun Hildegard an meiner Seite und sie hat meine Sicht auf das Pferdetraining fundamental verändert.

Ich habe dieses Workbook für Pferde- und Maultier-ReiterInnen geschrieben. Deshalb steht jeweils Pferd/Muli. Ich wollte die Mulis nicht einfach weglassen oder mitmeinen, denn schliesslich verdanke ich viele Erkenntnisse, die ich in diesem Workbook mit Euch teile meiner Arbeit mit Hildegard.

Ich wünsche Dir viel Spass und Erfolg mit diesem Workbook!

BIST DU BEREIT ZUM REITEN?

Ist Dein Pferd/Muli bereit
geritten zu werden?

Einführung

DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...



Du stolze **Besitzerin eines Maultieres** bist. Mulis sind wesentlich weniger tolerant als Pferde. Ist irgend etwas im Training nicht optimal verlaufen, lernen Maultiere schnell sich zu entziehen. Mulis können eine echte Herausforderung im Handling sein.



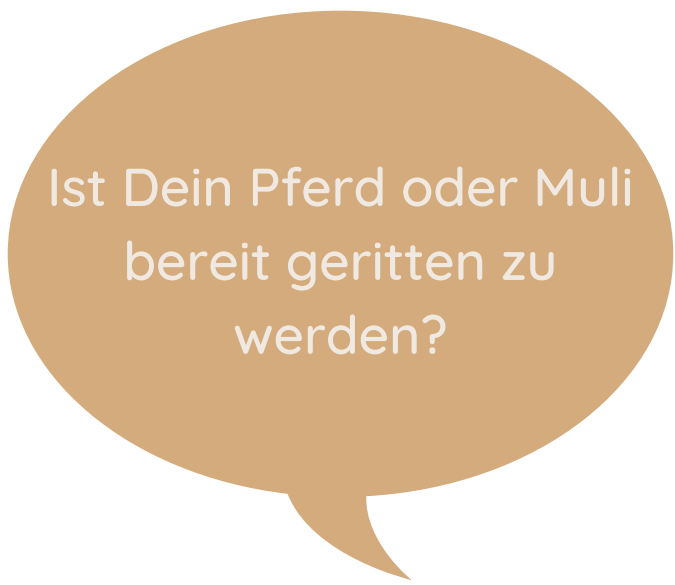
Du stolze **Besitzerin eines Pferdes** bist. Vermutlich schaffst Du es einigermaßen problemlos Dein Pferd zu putzen und zu satteln. Auch aufsteigen lässt es Dich mal mehr mal weniger gut. Aber wirklich entspannt ist Dein Pferd nicht. Du fühlst, dass es anders gehen muss. Du möchtest entspannter und harmonischer zu Eurem gemeinsamen Ritt starten.



Du Dich oft **unsicher im Umgang mit Deinem Pferd** oder beim Reiten fühlst. Du bist Dir manchmal wirklich nicht so ganz sicher, ob Du bereit zum Reiten bist. Daher ist es Dir sehr wichtig Dich und Dein Pferd/Muli optimal zum Reiten vorzubereiten. Je weniger Spannung Du mit in den Sattel nimmst desto besser.



Bist Du bereit zum
Reiten?



Ist Dein Pferd oder Muli
bereit geritten zu
werden?

Ja natürlich, was soll die Frage? Ich reite schon seit vielen Jahren und mein vierbeiniger Partner hat das Einreiten auch schon eine Weile hinter sich!

Das ist wohl die erste Reaktion auf diese Frage. Eine Frage die Du Dir vielleicht noch gar nie so gestellt hast.

Aufgabe

Nimm Dir kurz Zeit und überlege Dir, welche Punkte Dir wichtig sind, damit Du sagen kannst: «Ja, wir beide sind bereit los zu reiten.»



Du siehst, das Thema ist vielschichtiger als es auf Anhieb scheint.

Ich werde mich in diesem Workbook auf das Pferd/Muli konzentrieren. Wo treten zwischen dem Moment wenn wir es von der Weide oder dem Stall holen bis zum Zeitpunkt andem wir los reiten, häufig Schwierigkeiten auf? An welchen Punkten kann es zu Verspannungen und Stress beim Pferd/Muli kommen? Stress, den wir unweigerlich mit in den Sattel nehmen.

Dieses Workbook ist **kein Lehrbuch über Bodenarbeit**. Ich möchte Dir zeigen, wie Du das Können, welches Du schon hast, gezielt anwenden kannst, um Fortschritte zu erzielen.

WARUM ICH MICH IN DIESEM WORKBOOK AUCH AN MAULTIER-REITERINNEN WENDEN MÖCHTE

Nein, Maultiere sind keine Pferde mit zu lang geratenen Ohren!

Mulis verhalten sich anders als Pferde. Sie haben einen ausgeprägteren Selbsterhaltungstrieb und denken viel analytischer als Pferde.

Mulis lassen sich nicht zu etwas zwingen. Das sollte man Pferde natürlich auch nicht, aber leider ist dies möglich und wird all zu oft getan! Auch lernen Mulis sehr schnell sich zu entziehen. Gerade bei Mulis sind Probleme wie Nicht-Einfangen-Lassen, Losreißen oder Probleme beim Satteln viel weiter verbreitet als bei Pferden.

Leider funktionieren viele Trainingsmethoden oder Ratschläge die bei Pferden gut wirken und durchaus pferdegerecht sind bei Maultieren nicht so wirklich.

Das war für mich unbefriedigend. Deshalb habe ich mich intensiv mit dem maultier-gerechten Training auseinandergesetzt und dazu über den Atlantik geschickt, wo Maultiere zur Reittradition gehören. Vom amerikanischen Trainer Ty Evans habe ich unheimlich viel gelernt und lerne immer noch!

Dieses Wissen möchte ich an andere Maultier-Reiterinnen weitergeben. Aber auch Pferde- und Ponyreiterinnen können davon profitieren. Denn interessanterweise funktioniert was bei Mulis klappt auch bei Pferden tiptop:

«Maultiere MUSS man so behandeln wie man Pferde behandeln SOLLTE!» (Tom Dorrance)

01 DIE GRUNDLAGEN ZUERST

So schaffst du ein gutes
Arbeitsklima für dein
Pferd/Muli

In diesem Modul zeige ich Dir, wie
Dein Pferd/Muli lernt und wie du
ihm pferdegerecht und effizient
das was du von ihm möchtest
verständlich machen kannst.

Ausserdem lernst Du seine
Körpersprache kennen. Verstehst
Du seine Sprache, kann Dir Dein
Pferd/Muli mitteilen ob es sich
wohl fühlt oder gerade unter
Strom steht.

S
u
i
n
e
i
n
e
r
p
r
o
g
r
a
m
m

Das Wichtigste gleich zu Beginn:

Wir brauchen einen Perspektivenwechsel. Wir messen den Routinearbeiten vor dem Reiten meist wenig Bedeutung zu. Unser Fokus liegt beim Training oder dem Ausritt. Alles vorher ist easy. Was wir nicht bedenken: Wir wirken beim Vorbereiten auf das Reiten genauso auf das Pferd/Muli ein wie beim eigentlichen Training.

Es gibt Pferde/Mulis für die ist das ruhige Stehen beim Satteln anspruchsvoller als ein Schenkelweichen oder das Überqueren einer stark befahrenen Strasse. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein. Für das Pferd/Muli beginnt das Training in dem Moment, in dem wir die Weide oder den Stall betreten und endet wenn wir es wieder dorthin entlassen. Egal an welcher Stelle das Pferd/Muli Schwierigkeiten hat, müssen wir ihm über diese Klippe helfen.

PFERDE/MULIS SUCHEN IMMER NACH KOMFORT

Für uns ist es wichtig zu wissen wie unser vierbeiniger Partner lernt. Ich gehe hier nur auf die absoluten Basics ein. Es lohnt sich jedoch mehr darüber zu lernen. Mittlerweile gibt es viele tolle Publikationen zu diesem Thema.

Einfach gesagt, das Pferd/Muli sucht nach Komfort. Es tut das was ihm in dem Moment Entspannung verspricht. Das klingt banal. Es ist aber absolut entscheidend, dies immer vor Augen zu haben.

Wollen wir unsere Pferde/Mulis erfolgreich und pferdegerecht trainieren ist es entscheidend, dass das Pferd/Muli Komfort, das heisst Entspannung, in der Zusammenarbeit mit uns findet.

Was heisst das? Wenn wir unserem Pferd/Muli eine Aufgabe stellen, belohnen wir jeden Versuch diese Aufgabe zu lösen sofort mit einer Pause. Je nach Anstrengung und Anspannung kann diese länger oder kürzer sein. Ziel ist, dass das Pferd/Muli Komfort findet. Dieser Komfort ist DER Antrieb für ein Pferd/Muli nach der Lösung für eine Aufgabe zu suchen.

Das Pferd/Muli lernt schneller, wenn wir uns genügend Zeit nehmen, ihm Pausen zu gönnen. Wir beschleunigen quasi das Training in dem wir Tempo rausnehmen.

Mit der Zeit lernt das Pferd/Muli, dass es in der Zusammenarbeit mit uns Komfort finden kann. Auch wenn es eine Aufgabe schwierig findet und es sich gestresst fühlt, bleibt es mit uns in Verbindung und sucht nach einer Lösung. Im Vertrauen darauf, dass seine Bemühungen zur erwünschten Entspannung führen.

Diese Selbstregulation macht ein Pferd/Muli «sicher» für uns. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Pferd/Muli scheinbar aus dem Nichts explodiert, wird viel kleiner.

Du kannst Dein Pferd/Muli auch innerhalb der Übungen immer wieder belohnen, für jeden Schritt. So bestätigst Du Dein Pferd/Muli immer mit einem «Gut gemacht, weiter so!». Für Dein Pferd/Muli eine unheimliche Motivation.

Im englischen nennt man diese Methode «Partial Release», sehr rudimentär übersetzt Teil-Aussetzung der Hilfen.

PARTIAL RELEASE

Hier siehst Du wie Du Schritt für Schritt vorgehen musst, um Dein Pferd/Muli sehr effektiv zu belohnen und zu motivieren.

01

SCHRITT EINS – SIGNAL GEBEN

Gib Deinem Pferd/Muli das Signal für die Übung, die es ausführen soll. Zum Beispiel rückwärts Gehen. Gib das Signal so fein wie möglich. Kommt keine Reaktion kannst Du das Signal verstärken. Manchmal musst Du einfach die Geduld haben zu warten, bis das Pferd/Muli herausfindet was es tun soll.

02

SCHRITT ZWEI – SIGNAL AUSSETZEN

Sobald Dein Pferd/Muli die gewünschte Bewegung macht, in unserem Beispiel rückwärts geht, setzt Du das Signal sofort aus. Hier kommt es auf das Timing an. Noch besser ist, wenn Du das Signal bereits aussetzt, wenn sich Dein Pferd/Muli anschickt die Bewegung zu machen.

03

SCHRITT DREI – SIGNAL GEBEN

Um den nächsten Schritt abzufragen, gibst Du wieder das Signal, so fein wie möglich.

04

SCHRITT VIER – SIGNAL AUSSETZEN

Sobal sich Dein Pferd/Muli anschickt, die Bewegung auszuführen stoppst Du das Signal.

05

SCHRITT FÜNF – PAUSE

Diesen Ablauf setzt Du so lange fort, bis Dein Pferd/Muli die gewünschte Anzahl Tritte rückwärtsgegangen ist. Nach der Übung gibt es eine Pause als Belohnung.

Aufgabe

Überlege Dir wie Du an der Körpersprache des Pferdes/Mulis erkennst, ob Dein Pferd/Muli angespannt ist, oder ob es sich entspannt. Du kannst auch gerne Dein Pferd/Muli beim Training oder auf der Weide beobachten.

Kennst Du diese Signale kannst Du reagieren, wenn Dir Dein Pferd/Muli anzeigt, dass es sich unter Druck gesetzt fühlt. Und Du erkennst, wann das Pferd/Muli nach einer leichten Anspannung wieder in die Entspannung kommt und bereit ist weiter zu arbeiten.

Am Ende des Kapitels findest Du eine Auflistung der wichtigsten Körpersignale

ANGESPANNT	VS	ENTSPANNT
KÖRPERHALTUNG		KÖRPERHALTUNG
<input type="text"/>		<input type="text"/>
AUGEN		AUGEN
<input type="text"/>		<input type="text"/>
OHREN		OHREN
<input type="text"/>		<input type="text"/>

MAULPARTIE

NÜSTERN

ATMUNG

SCHWEIF

MUSKELN

MAULPARTIE

NÜSTERN

ATMUNG

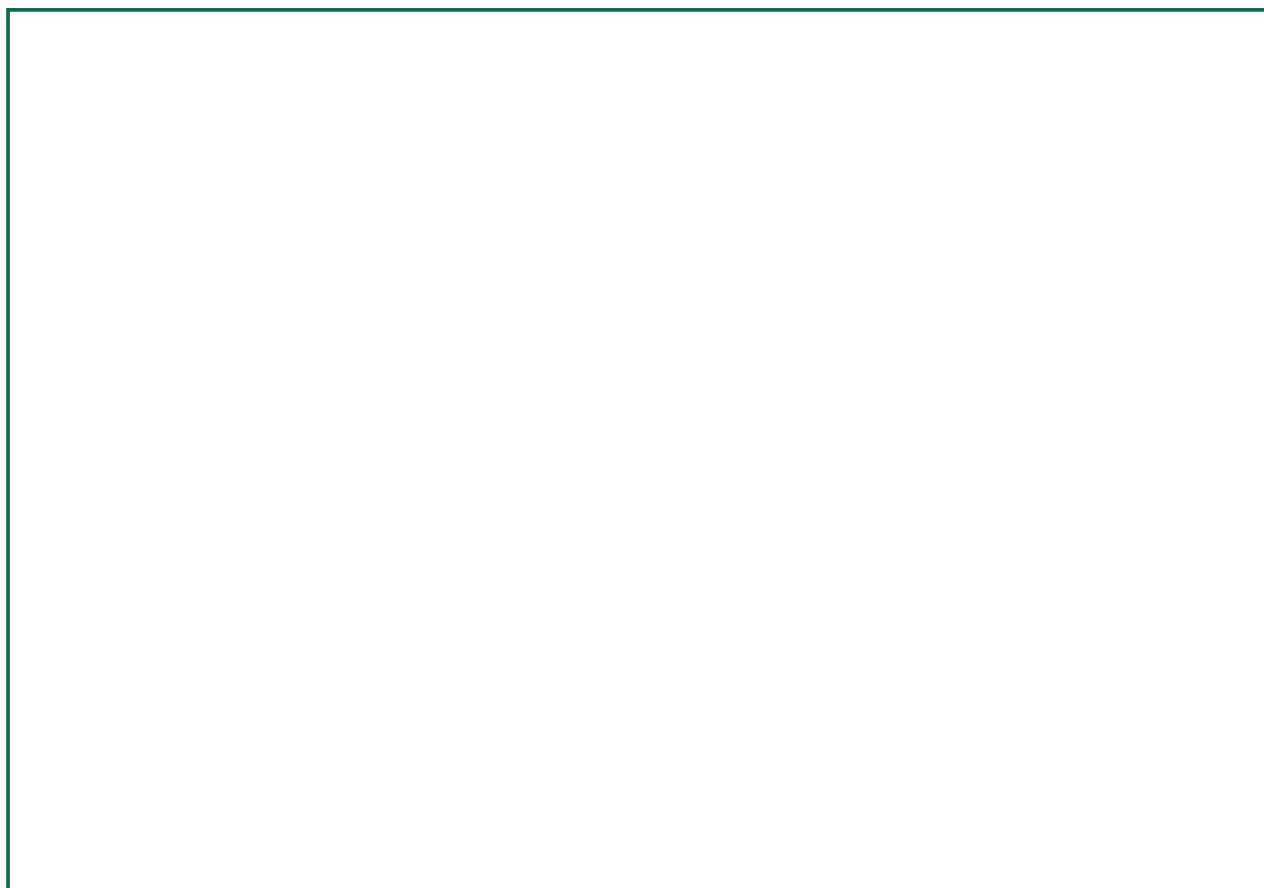
SCHWEIF

MUSKELN

VS

Aufgabe

Beobachte Dein Pferd/Muli bei eurem Training. Spiele mit der Länge der Pausen. Erkennst Du wann es «runterkommt»? Wann braucht es eine lange Pause, wann reicht eine kurze?



Tipp



Beobachte Dich selbst. Dein Pferd/Muli kann sich nur entspannen wenn Du Dich entspannst. Pferde/Mulis haben ein sehr feines Gespür für unsere Körperspannung. Stelle Dich entspannt hin, lass Deine Arme sinken und atme selber tief und ruhig ein und aus. Manchmal hilft auch ein Stosseufzer oder ein Gähnen (nein, hier musst Du Die nicht die Hand vor den Mund nehmen).

Tipp



Manche Pferde/Mulis wirken nach aussen hin sehr ruhig und zeigen wenig Zeichen von Aufregung. Gibst Du ihnen nach einer Übung eine Pause atmen viele von ihnen nach einiger Zeit tief ein und aus. Innerlich waren sie unter Spannung, die sich nun gelöst hat. Nicht alle Pferde/Mulis die ruhig wirken sind es auch. Wie bei uns Menschen gibt es auch bei den Pferden/Mulis Pokerfaces. Mit der Zeit wirst Du ihre subtilen Anzeichen der Spannung lesen lernen.

KÖRPERSIGNALE

Diese Auflistung gibt Dir eine grobe Übersicht, wie Du die Körpersprache deines Pferdes/Mulis lesen kannst. Versuche möglichst oft verschiedene Pferde/Mulis zu beobachten. So kannst Du Dein Auge schulen und erkennst immer besser, was Dein Pferd/Muli dir mitteilen will.

ANGESPANNT

KÖRPERHALTUNG

- Kopf ist erhoben
- Rücken ist durchgedrückt
- Muskeln sind angespannt

AUGEN

- Weit geöffnet
- Der Blick wirkt starr oder sehr unruhig

OHREN

- Starr nach vorne gerichtet
- Bewegen sich schnell und unruhig

MAULPARTIE

- Angespannt
- Lippen zusammengepresst

ENTSPANNT

KÖRPERHALTUNG

- Kopf wird tief getragen
- Rücken ist gerade bis aufgewölbt
- Muskeln sind entspannt

AUGEN

- Die Augen wirken weich
- Blinzeln

OHREN

- Nicht ganz aufgerichtet
- Bewegen sich ruhig hin und her

MAULPARTIE

- Weich und locker
- Oft zeigen die Pferd ein Lecken der Lippen, Kauen oder Gähnen

VS

NÜSTERN

- Fest, weit geöffnet
- Eventuell schnorcheln

ATMUNG

- Schnelles oder flaches Atmen im Brustbereich
- Atem anhalten

SCHWEIF

- Schlagen mit dem Schweif

MUSKELN

- Angespannt (dies merkt man vor allem beim Reiten)
- Bauch ist fest und hochgezogen

VS

NÜSTERN

- Weich

ATMUNG

- Tiefes, ruhiges Atmen
- Bauchatmung

SCHWEIF

- Hängt ruhig hinab
- Beim Gehen lockeres Pendeln in der Bewegung

MUSKELN

- Locker
- Bauch ist weich und entspannt

02 EINFANGEN

Der erste Kontakt ist entscheidend

In diesem Modul lernst Du, wie Du das Einfangen so gestaltest, dass es für Dein Pferd/Muli nicht bedrohlich wirkt.

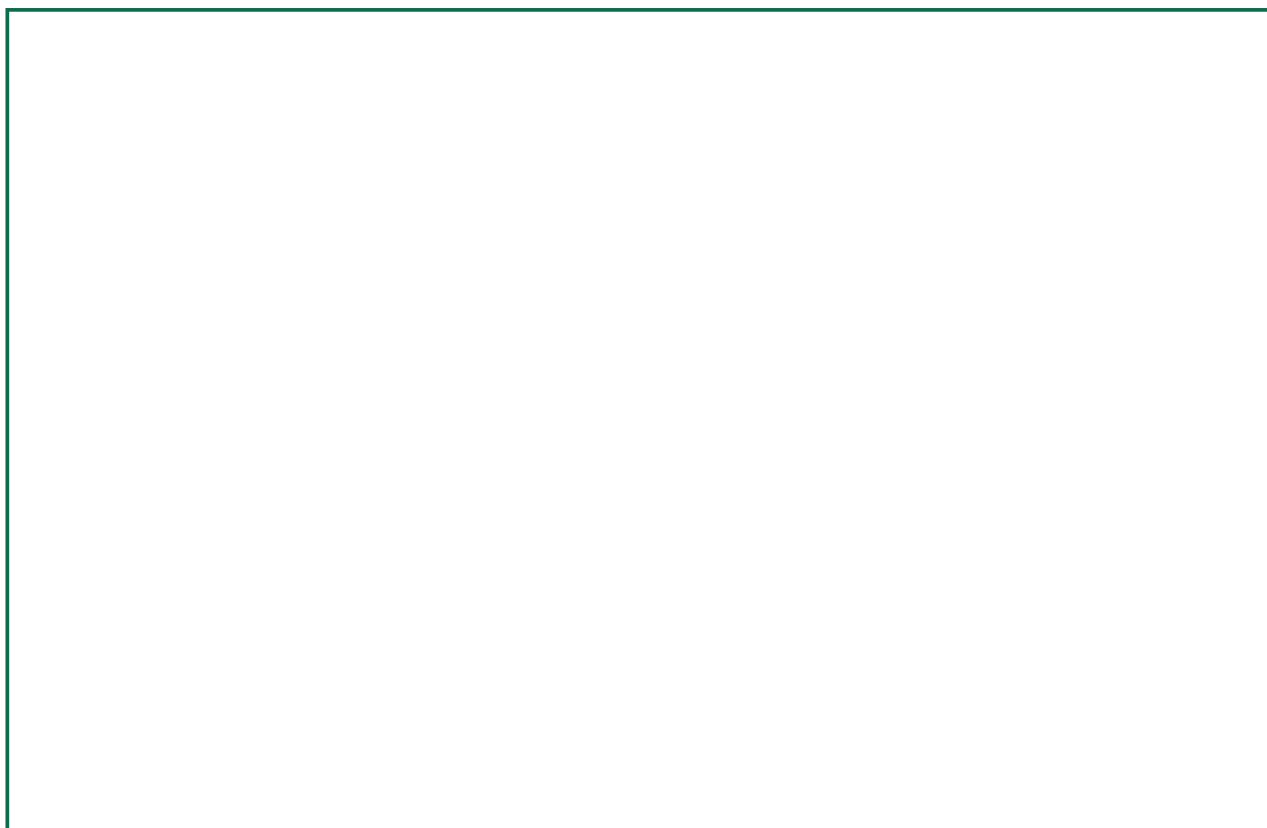
Modul zwei

Das Training beginnt in dem Moment an dem Du das Tor zum Stall oder der Weide öffnest.

Aufgabe

Beobachte Dein Pferd/Muli beim Einfangen:

- Wann reagiert es auf Dich?
- Wirkt es entspannt oder angespannt?
- Wartet es auf Dich?
- Kommt es auf Dich zu?
- Entfernt es sich? Wenn ja ruhig oder fluchtartig?
- Ist es immer gleich? Wenn nicht, erkennst Du ein Muster?

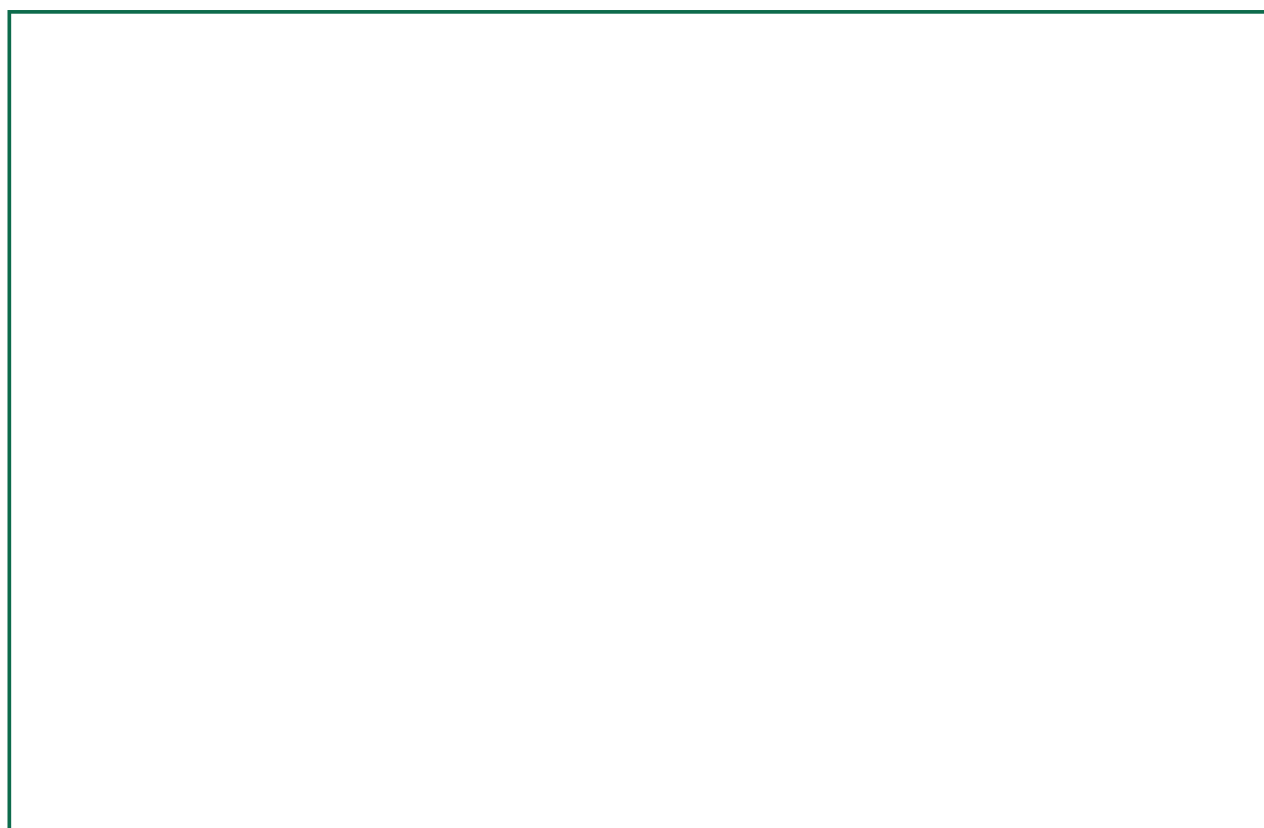


Das Training beginnt in dem Moment an dem Du das Tor zum Stall oder der Weide öffnest.

Aufgabe

Beobachte Dein Pferd/Muli beim Einfangen:

- Wann reagiert es auf Dich?
- Wirkt es entspannt oder angespannt?
- Wartet es auf Dich?
- Kommt es auf Dich zu?
- Entfernt es sich? Wenn ja ruhig oder fluchtartig?
- Ist es immer gleich? Wenn nicht, erkennst Du ein Muster?



Wenn Du das Gefühl hast, Dein Pferd/Muli freut sich Dich zu sehen, es kommt entweder auf Dich zu oder wartet entspannt auf Dich, kannst Du ein grosses Häkchen unter dieses Thema setzen und Dich dem nächsten Kapitel widmen.

Wenn nicht, wie kann ich Deinem Pferd/Muli das Einfangen angenehmer machen?

Nimm Dir Zeit. Es braucht so lange wie es braucht!

Viele Pferde/Mulis empfinden es als Druck, wenn wir uns falsch oder sehr zielgerichtet auf sie zu bewegen. Sie werden sich tendenziell von uns weg bewegen. Schnelle Bewegungen wie den Strick über den Hals werfen oder an der Mähne festhalten führt häufig zu einer instinktiven Fluchtreaktion.

Bewege Dich ruhig auf Dein Pferd/Muli zu. Mach mal Pause, beobachte Dein Pferd/Muli. Vielleicht kannst Du auf dem Weg auch den einen oder anderen Stall-Kumpel streicheln. Bleibt das Pferd/Muli stehen und sieht Dich an, tritt einen Schritt zurück und entspanne Dich bewusst. So belohnst Du es für das Stehenbleiben.

Entfernt es sich folge ihm ruhig auf Schulterhöhe. Versuche nicht es zu stoppen. Folge ihm und warte bis es stehen bleibt. Dann trittst Du wie oben beschrieben zurück.

Und ja, dass kann manchmal ein Weilchen dauern. Ich bin mit Hildegard den Offenstall schon mehrmals auf- und abgeschritten. Rege Dich nicht auf, irgendwann steht dein Pferd/Muli.

Manche Pferde/Mulis verknüpfen Einfangen mit Arbeit. Und vielleicht haben sie hier auch nicht immer die besten Erfahrungen gemacht.

Aufgabe

Führe Dein Pferd/Muli zum Ausgang nachdem Du ihm das Halfter angezogen hast. Dort lässt Du es pausieren und entspannen. Dann lässt Du es wieder frei. Wiederhole dies immer mal wieder, auch mehrmals am Tag.

Verändert sich das Verhalten des Pferdes/Mulis?

Tipp

Lässt sich dein Pferd/Muli sehr schlecht einfangen, übe in einem begrenzten Bereich. Wenn es auf der Weide los galoppiert kannst Du ihm nicht folgen und Du wirst nie einen Fortschritt sehen. Denn so findet das Pferd/Muli Komfort in der Flucht.



Tagebuch für Modul zwei

Dokumentiere für sieben Tage deine Beobachtungen, Erfolge oder Schwierigkeiten.

Diese kurzen Aufzeichnungen helfen Dir, über Dein Training zu reflektieren und auch kleine Erfolge zu erkennen. Gerade die kleinen Erfolge laufen immer in Gefahr übersehen zu werden. Sie sind aber wichtig, um am Ball zu bleiben so dass Du irgendwann grosse Erfolge feiern zu kannst!

Ganz abgesehen davon kann es spannend sein, diese Einträge später wieder einmal zu lesen.

Wenn Du möchtest, kannst Du natürlich Dein Training über einen längeren Zeitraum in einem Notizheft festhalten.

TAG 1	

TAG 2	

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 7

TAG 8

03 WARM UP

Dein Pferd/Muli lernt «JA»
sagen

In diesem Modul lernst Du warum es hilfreich ist, das gemeinsame Training mit einem einfachen Warm Up zu beginnen.

Modul drei

Meistens machen wir das Pferd/Muli für das Reiten bereit und legen dann los mit dem Training.

Ich finde, es lohnt sich, die gemeinsame Arbeit jeweils mit einem kurzen Warm Up zu beginnen.

Das Warm Up besteht aus einer Auswahl an Übungen vom Boden aus, mit der du jede Trainingseinheit startest.

Zwei gute Gründe für uns ReiterInnen:

- An diesen immer gleichen Übungen kannst Du Euren Fortschritt objektiv beurteilen und überprüfen. Das kann Dir Sicherheit geben, auch in der Beurteilung der Tagesform Deines Pferdes/Mulis. Du kannst dein Bauchgefühl mit Fakten überprüfen und schulen.
- Von Warm Up zu Warm Up kannst Du die Kommunikation mit deinem Pferd/Muli verfeinern. Das ist eine gute Basis für das weitere Training.

Zwei gute Gründe für Dein Pferd/Muli:

- Pferde/Mulis sind Gewohnheitstiere. Sie mögen Routine und gerade unsichere Pferde/Mulis können so mehr Sicherheit aufbauen. Jedes Training startet mit Übungen die sie kennen.
- Dein Pferd/Muli kennt die Übungen, weiss was es tun muss, um Komfort zu finden. Das Pferd/Muli kann auf diese Übungen leicht mit «JA, das kann ich!» «JA, das mache ich!» antworten. Und dieses JA nehmt Ihr mit in das weitere Training.

Aufgabe

Stell Dir ein Warm Up für Dich und Dein Pferd/Muli zusammen.

Das Warm Up sollte etwa 5 -15 Minuten dauern.

Ideal sind Übungen die Dein Pferd/Muli lockern, wie Hinterhand und Vorhand verschieben, Rückwärtstreten, in Biegung auf einem Zirkel gehen.

Nimm etwas aus Deinem Bodenarbeits-Wissens-Fundus, was Ihr zwei schon könnt.

Und was ist, wenn Du noch kaum Bodenarbeits-Erfahrung hast? Ist das nun der Moment, das Workbook in die Ecke zu schmeissen? Nein!

Es reichen auch ganz einfache alltägliche Übungen, die Du im Handling mit Deinem Pferd/Muli eh machst. (z.B Führen und Anhalten am lockern Strick). Du kannst zu einem späteren Zeitpunkt Dein Warm Up jederzeit ausbauen.



SEITLICHE BIEGUNG IM STEHEN.

Eine Übung möchte ich Dir noch vorstellen, die Du gut ins Warm Up integrieren kannst und Dir später, vor allem beim Aufsitzen von grossem Nutzen sein kann – die seitliche Biegung im Stehen

01 SCHRITT EINS

- Stelle Dich neben dein Pferd/Muli, gleich hinter der Schulter.
- Der Strick hängt durch.
- Fahre mit Deiner Hand dem Strick entlang Richtung Halfter. Mit der Zeit wird das Pferd/Muli schon auf dieses feine Signal reagieren.



02 SCHRITT ZWEI

- Übe leichten Druck auf das Halfter aus, indem du deine Hand nach aussen und zu Dir hin führst.



03 SCHRITT DREI

- Sobald Dein Pferd/Muli nur ein bisschen nachgibt führst Du Deine Hand sofort Richtung Halfter. Auf das Timing kommt es an!
- Du gibst dem Pferd/Muli immer mehr als Du genommen hast.



04 SCHRITT VIER

- Dies wiederholst Du bis dein Pferd/Muli eine Biegung von etwa 45 Grad erreichen kann. Später kannst Du auch eine Biegung von etwa 90 Grad verlangen. Mehr ist nicht nötig
- Wichtig ist, dass sich der Kopf nicht verdreht. Die Ohren sollten auf der selben Höhe bleiben.
- Lass Dein Pferd/Muli pausieren.



Tipp

Wenn Dein Pferd/Muli das entspannte Stehen beim Putzen oder Satteln als Herausforderung empfindet, kann es sinnvoll sein mit dem Warm Up zu beginnen und erst dann zu Putzen und zu Satteln.



Tipp

Du kannst Dein Warm Up auch im Sattel fortsetzen. Du beginnst am Boden und nach dem Aufsitzen hast Du nochmals ein Repertoire an Übungen die das Pferd/Muli lockern und auf neue Lektionen im Training einstimmen.



Tagebuch für Modul drei

Dokumentiere für sieben Tage Deine Beobachtungen, Erfolge oder Schwierigkeiten.

Diese kurzen Aufzeichnungen helfen Dir, über Dein Training zu reflektieren und auch kleine Erfolge zu erkennen. Gerade die kleinen Erfolge laufen immer in Gefahr übersehen zu werden. Sie sind aber wichtig, um am Ball zu bleiben so dass Du irgendwann grosse Erfolge feiern zu kannst!

Ganz abgesehen davon kann es spannend sein, diese Einträge später wieder einmal zu lesen.

Wenn Du möchtest, kannst Du natürlich dein Training über einen längeren Zeitraum in einem Notizheft festhalten.

TAG 1	

TAG 2	

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7

04 PUTZEN UND SATTELN

Wie Dein Pferd/Muli lernt, sich an einem Ort zu entspannen.

In diesem Modul lernst Du warum es so vielen Pferden/Mulis schwer fällt still zu stehen und wie Du ihm helfen kannst, seine innere Ruhe zu finden.

vier
Modul


Das Putzen und Satteln behandle ich zusammen in einem Kapitel, weil wir hier oft mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind. Und, vor allem, weil der Lösungsansatz sehr ähnlich ist.

Aufgabe:

Beobachte Dein Pferd/Muli sowohl beim Putzen wie auch beim Satteln. Achte darauf, ob es entspannt am Anbindeplatz stehen kann oder ob es unruhig ist.

Wann verspannt es sich (auch auf kleine Details achten, wie etwa leichtes Schlagen mit dem Schweif). Sind beide Seiten gleich?

Putzen



Satteln

Notizen

Wenn Dein Pferd/Muli das Putzen oder Satteln als unangenehm empfindet, wirst Du vermutlich feststellen, dass es nicht ruhig am Anbindeplatz steht. Es scharrt, tänzelt, hängt sich in den Strick oder bewegt sich unruhig hin und her, soweit es der Strick halt zulässt.

Das Pferd/Muli ist als Fluchtier so programmiert, dass es auf Gefahr mit Bewegung reagiert. Bewegung hilft ihm den Stress abzubauen. Ein angebundenes Pferd/Muli fühlt sich «gefangen» entweder es explodiert oder es friert ein. Steht es wie erstarrt da, eventuell noch beidseitig ausgebunden, kann es zwar gelingen das Putzen und Satteln für uns schadlos hinter uns zu bringen. Das Pferd/Muli ist jedoch hochgradig angespannt. Kann sich diese Spannung nicht lösen, nehmen wir diese ein zu eins mit in den Sattel.

«DAS PFERD/MULI IST BEREIT ANZUHALTEN» VS. «DAS PFERD/MULI WIRD ANGEHALTEN»

Wir können unser Pferd/Muli stoppen, also ihn dazu bringen anzuhalten. Oder wir können warten bis es bereit ist anzuhalten. Es ist also bereit anzuhalten, weil es im Anhalten Komfort findet. Wenn wir ein Pferd/Muli stoppen oder am Loslaufen hindern wird das Pferd/Muli keine Spannung abbauen können. Darf es sich bewegen bis es innerlich bereit ist anzuhalten, kann das Pferd/Muli seinen allfälligen Stress fortlaufend abbauen.

Die Idee wäre einfach. Das grosse Problem sind wir Menschen. Wir wollen JETZT satteln.

WIE LEHRE ICH MEINEM PFERD DAS ANHALTEN?

Es ist extrem nützlich, wenn Du Deinem Pferd/Muli das Pausieren lehrst. Wenn es einmal verstanden hat, dass es pausieren kann und soll, sobald Du die Hilfen aussetzt und Dich entspannst, hast Du ein starkes Werkzeug an der Hand. Du kannst bei Deinem Pferd/Muli die «Pausen-Taste» drücken und es so aus einer kritischen Situation herausnehmen.

ANHALTEN LERNEN – SCHRITT FÜR SCHRITT

01

Bewege Dein Pferd/Muli. Mache mit ihm Übungen, die Du und Dein Pferd/Muli kennen. Elemente aus dem täglichen Training.

02

Biete Deinem Pferd/Muli eine Pause an, indem Du pausierst. Du setzt alle Signale aus, stellst Dich entspannt hin, lässt die Arme sinken und atmest tief und ruhig.

04

Nimmt Dein Pferd/Muli das Pausen-Angebot nicht an, bewege es weiter und biete ihm nach kurzer Zeit nochmals eine Pause an.

03

Nimmt Dein Pferd/Muli das Angebot zur Pause an, dann macht Ihr zusammen einen Moment Pause.

05

Das wiederholst Du so lange, bis dein Pferd/Muli versteht, dass es Pause machen kann, wenn du die Hilfen aussetzt. Das Pferd/Muli wird schnell lernen, dieses Angebot gerne anzunehmen.

06

Du kannst deinem Pferd/Muli auch einen Pausenort anbieten, zum Beispiel der Aufteigblock. Beim Block ist Pause, läuft es weg bedeutet das wieder ein bisschen Arbeit.

Wichtig ist, dass das Bewegen keine Bestrafung ist. Du bewegst das Pferd völlig neutral. Du respektierst dass sich Dein Pferd/Muli jetzt noch nicht entspannt genug fühlt um anzuhalten.

Tipp

Für das Putzen und Satteln kann es sehr praktisch sein, deinem Pferd/Muli einen Pausenort anzubieten. So kannst Du Sattel oder Putzbox dort platzieren.



Der Rest ist nun einfach. Wichtig ist alles in kleinen Schritten aufzubauen.

PUTZEN

Wenn Dein Pferd/Muli stoppt lass es pausieren dann beginne vorsichtig zu Putzen. Wenn es ruhig stehen bleibt, pausiere wieder nach ein paar Bürstenstrichen und belohne es so für das «Sich-Putzen lassen». Wenn es nicht stehen bleiben kann, lass es gehen bewege es und frage es wieder für ein Halt.

So kannst Du Dein Pferd/Muli putzen. Am Anfang mit ganz vielen Pausen und dazwischen vermutlich immer wieder Bewegung.

SATTELN

Wenn Dein Pferd/Muli stoppt lass es pausieren, dann lege ihm die Satteldecke auf den Rücken, pausieren, dann kommt vorsichtig der Sattel, pausieren. Dann vorsichtig nachgurten, pausieren. Wann immer das Pferd/Muli gehen will, lass es gehen.

Auch wenn dein Pferd/Muli schon ganz ordentlich stehen bleiben kann, kann es vorkommen, dass Dein Pferd/Muli an einem bestimmten Tag einfach keine Ruhe findet und immer wieder losmarschiert. Auch wenn Du denkst «Echt jetzt? Das kannst Du doch langsam.», lass es gehen, bewege es und warte bis es innerlich zur Ruhe kommt.

Es lohnt sich auch, das Satteln zu üben ohne danach zu reiten. Zum Beispiel kann man das in ein Bodenarbeitstraining einbauen.

Tipp

Es kann sein, dass sich ein Pferd/Muli mit Problemen beim Satteln zu Beginn leichter von rechts aufsatteln lässt. Diese Seite ist in Sachen Satteln für das Pferd/Muli noch unbelastet.



Tipp

Der kritische Punkt ist, wenn Dein Pferd/Muli los laufen will mit dem Sattel auf dem Rücken, der Gurt ist aber noch nicht festgemacht. Dann siehst Du vermutlich schon den teuren Sattel in den Dreck fliegen. Hier kann es helfen zu Übungszwecken irgend einen alten Sattel zu nehmen, der im schlimmsten Fall auch einmal runterfallen darf. Er muss auch nicht wirklich passen, da Du ihn nur locker angurtest.



Tagebuch für Modul vier

Dokumentiere für sieben Tage Deine Beobachtungen, Erfolge oder Schwierigkeiten.

Diese kurzen Aufzeichnungen helfen Dir, über Dein Training zu reflektieren und auch kleine Erfolge zu erkennen. Gerade die kleinen Erfolge laufen immer in Gefahr übersehen zu werden. Sie sind aber wichtig, um am Ball zu bleiben so dass Du irgendwann grosse Erfolge feiern zu kannst!

Ganz abgesehen davon kann es spannend sein, diese Einträge später wieder einmal zu lesen.

Wenn Du möchtest, kannst Du natürlich Dein Training über einen längeren Zeitraum in einem Notizheft festhalten.

TAG 1	

TAG 2	

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7

05 AUFZÄUMEN

Mit Gefühl und Köpfchen

In diesem Modul lernst Du wie Du mit ein paar einfachen Vorübungen das Aufzäumen ganz entspannt gestalten kannst.

für
I
nd
e
M

Aufgabe:

Beobachte Dein Pferd/Muli beim Aufzäumen.
An welchem Punkten versucht es sich zu entziehen?



Um sich entspannt aufzäumen zu lassen muss Dein Pferd/Muli zu vier Dingen Ja sagen können.

- Es biegt den Kopf in Deine Richtung.
- Es senkt den Kopf.
- Es lässt sich an den Ohren und im Gesicht anfassen.
- Es lässt sich leicht das Maul öffnen.

Diese Punkte kann man auch einzeln üben. Du kannst sie am Halfter üben, auch ohne danach aufzäumen. Kannst Du hinter diese vier Punkte ein Häkchen setzen, sollte Dir das Aufzäumen keine Probleme mehr bereiten.

VORÜBUNGEN FÜR DAS AUFZÄUMEN

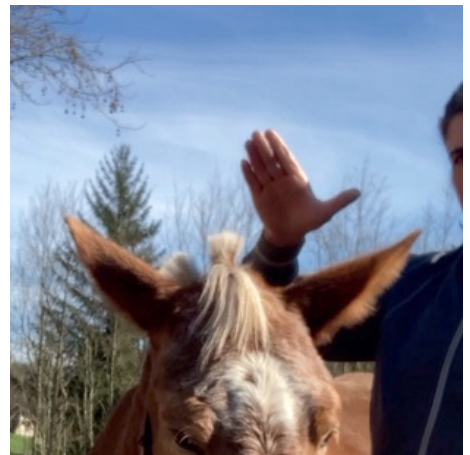
SCHRITT EINS

- Animiere Dein Pferd/Muli den Kopf zu Dir zu nehmen, mit einem leichten Druck am Halfter, ähnlich wie bei der seitlichen Biegung.



SCHRITT ZWEI

Lege Deine Hand auf das Genick des Pferdes/Mulis. Daumen auf der einen Seite des Genicks, die Finger auf der anderen. Gib leichten Druck auf das Genick.



SCHRITT DREI

- Sobald Dein Pferd/Muli seinen Kopf leicht senkt, lässt Du sofort los. Bei manchen Pferden/Mulis macht es Sinn dabei den Kopf leicht zu Dir hin zu führen.
- Klappst das Kopfsenken, lehre Deinem Pferd/Muli nachzugeben, wenn Du ihm den Unterarm zwischen die Ohren legst. So wird Dein Pferd/Muli beim Aufzäumen automatisch den Kopf senken.



04 SCHRITT VIER

- Streiche Deinem Pferd/Muli vorsichtig über die Ohren und über das ganze Gesicht. Beobachte ob und wenn ja wann es sich verspannt und gib ihm nötigenfalls immer wieder Pausen.



05 SCHRITT FÜNF

- Öffne mit Deinen Fingern vorsichtig das Maul Deines Pferdes/Mulis.



Funktionieren alle Schritte problemlos, geht es ans Aufzäumen. Vielleicht machen Euch dann plötzlich einige Punkte wieder Schwierigkeiten, wenn Du den Zaum in der Hand hast. Kein Problem, gehe die Schritte nochmals mit Zaum durch.

Wenn es beim Aufzäumen einmal nicht so gut klappt, nimm Dir die Zeit es ein zweites Mal zu machen. Beim Reiten oder in der Bodenarbeit wiederholst Du eine Aufgabe ja auch, wenn es beim ersten Mal nicht gut geklappt hat.

Tipp



Beim Aufzäumen eines Mulis stellt sich immer die Frage: Wie kriege ich die langen Ohren unter dem Genickstück durch? Die Ohren zusammen zu falten ist nur mässig angenehm für Dein Maultier. Dies kann auch einer der Gründe sein, weshalb es das Aufzäumen nicht so toll findet.

Hier zwei Möglichkeiten, das Ohren-Problem zu lösen:

- Es gibt spezielle Maultierzäume, bei denen man das Genickstück durch eine Schnalle oder einen Karabiner öffnen kann.
- Bei einem normalen Zaum: Verlängere vor dem Aufzäumen das linke Backenstück um einige Löcher. So passen die Ohren besser unten durch.

Tagebuch für Modul fünf

Dokumentiere für sieben Tage deine Beobachtungen, Erfolge oder Schwierigkeiten.

Diese kurzen Aufzeichnungen helfen Dir, über Dein Training zu reflektieren und auch kleine Erfolge zu erkennen. Gerade die kleinen Erfolge laufen immer in Gefahr übersehen zu werden. Sie sind aber wichtig, um am Ball zu bleiben so dass Du irgendwann grosse Erfolge feiern zu kannst!

Ganz abgesehen davon kann es spannend sein, diese Einträge später wieder einmal zu lesen.

Wenn Du möchtest, kannst Du natürlich Dein Training über einen längeren Zeitraum in einem Notizheft festhalten.

TAG 1	

TAG 2	

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7

AUFSITZEN

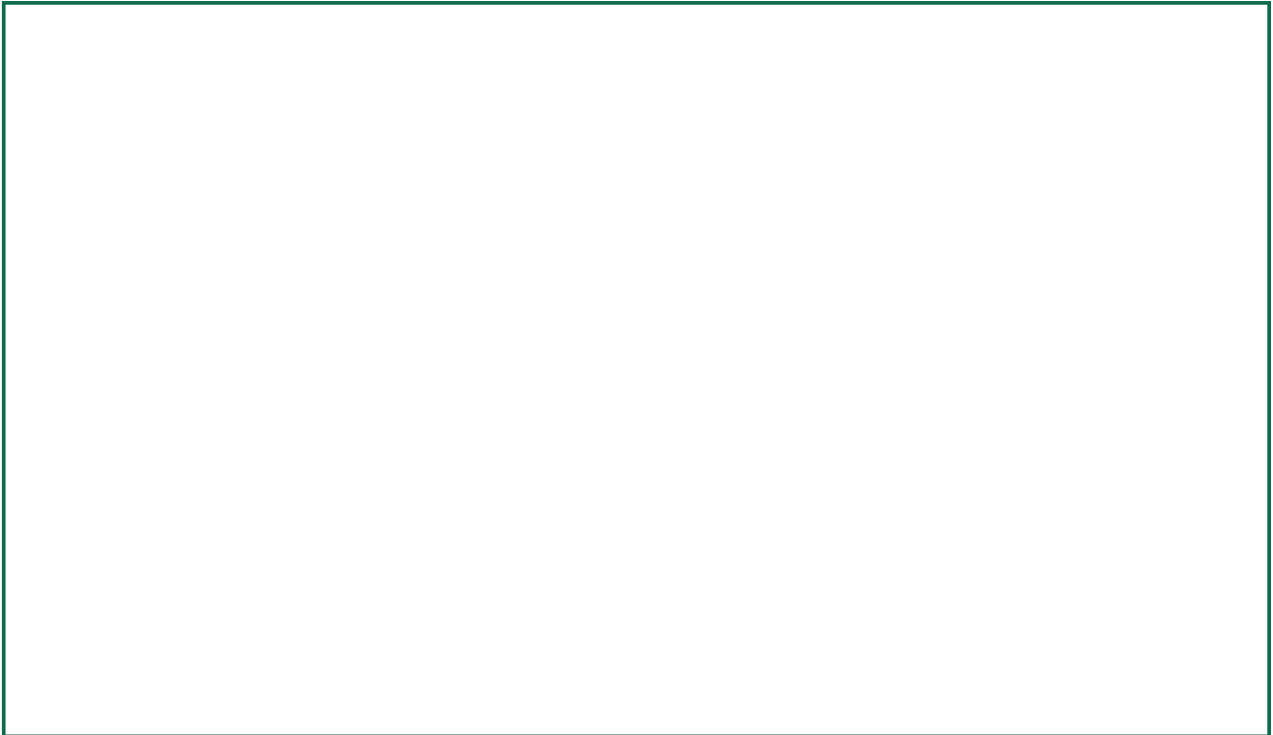
Wie Du aufsitzt reitest Du
los – am besten entspannt!

In diesem Modul lernst Du, wie Du
Deinem Pferd/Muli beibringen
kannst, Dich ruhig und stressfrei
aufsitzten zu lassen.
So könnt Ihr entspannt und
zufrieden losreiten!

Modul sechs

Aufgabe

Beobachte Dein Pferd/Muli beim Aufsitzen. Ist es entspannt. Wenn nein, an welchem Punkt verspannt es sich oder versucht sich zu entziehen?



Das Aufsitzen ist die erste Übung des Reit-Trainings. Ist das Pferd/Muli hier unkonzentriert, angespannt oder «büffelig» nehmen wir dies eins zu eins mit in das Training.

Das Aufsitzen kannst Du in vier Teilschritte unterteilen:

- Bügel herunterlassen
- Fuss in den Steigbügel setzen.
- Aufsitzen (eventuell mit Zwischenschritt im Bügel stehend über dem Pferd)
- Ruhiges Stehen nach dem Aufsitzen.

Mache immer einen Teilschritt nach dem anderen. Lass Dein Pferd/Muli immer wieder pausieren und belohne es so für seine Kooperation. Zum Beispiel: Steht Dein Pferd/Muli ruhig wenn Du den Fuss in den Steigbügel setzt, lohnt es sich, nicht gleich aufzusitzen, sondern den Fuss wieder aus dem Steigbügel zu nehmen und das Pferd/Muli pausieren lassen.

Läuft Dein Pferd/Muli los, bewege es. Was sich beim Aufsitzen auch bewährt (falls diese Übung in Deinem Repertoire ist): Übertreten der Hinterhand. Also, wenn Dein Pferd/Muli loslaufen will. Lass die Hinterhand übertreten und lass Dein Pferd/Muli pausieren.

Wenn Du das Seitliche Biegen im Stand geübt hast, kannst Du diese Übung hier ganz gut anwenden.

Wenn Dein Pferd/Muli gleich nach dem Aufsitzen loslaufen will, frage nach seitlichen Biegung. Warte bis Dein Pferd/Muli wieder ruhig steht und lass es pausieren. Wiederhole das so lange bis Dein Pferd/Muli entspannt steht und auf Dein Kommando zum Loslaufen wartet.

Tipp

Das Pferd/Muli kann Dein Gewicht nur aufnehmen, wenn es sicher auf seinen vier Beinen steht. Sonst muss es sich bewegen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Steht Dein Pferd/Muli nicht schön gleichmässig auf seinen Beinen kannst Du den den Sattel am Vorder- und Hinterziesel fassen und den Sattel ruhig zu Dir hin und von Dir weg bewegen. So wird Dein Pferd/Muli sich ausbalancieren und seine Beine so platzieren, dass es Dein Gewicht aufnehmen kann.



Tagebuch für Modul sechs

Dokumentiere für sieben Tage Deine Beobachtungen, Erfolge oder Schwierigkeiten.

Diese kurzen Aufzeichnungen helfen Dir, über Dein Training zu reflektieren und auch kleine Erfolge zu erkennen. Gerade die kleinen Erfolge laufen immer in Gefahr übersehen zu werden. Sie sind aber wichtig, um am Ball zu bleiben so dass Du irgendwann grosse Erfolge feiern zu kannst!

Ganz abgesehen davon kann es spannend sein, diese Einträge später wieder einmal zu lesen.

Wenn Du möchtest, kannst du natürlich Dein Training über einen längeren Zeitraum in einem Notizheft festhalten.

TAG 1	

TAG 2	

TAG 3

TAG 4

TAG 5

TAG 6

TAG 7

DU BIST BEREIT ZUM LOSREITEN

Du hast Dein Ziel
zusammen mit Deinem
Pferd/Muli erreicht!

Geschnaffti!

GRATULIERE!

- Du hast Dich mit deinem Pferd/Muli auf den Weg gemacht zu einer besseren Verständigung.
- Du hast viel über Deinen vierbeinigen Partner gelernt.
- Ihr könnt nun auf einer vertrauensvollen entspannten Basis ins gemeinsame Reitvergnügen starten.
- Und auch wenn nach dieser kurzen Zeit noch nicht alles hundertprozentig klappen sollte: Du weißt nun, was Du tun musst, wenn kleinere Probleme auftauchen. Gewohnheiten legt man nicht so schnell ab, auch Dein Pferd/Muli nicht. Das braucht Zeit, bleib dran. Du hast nun die Fähigkeiten dazu, Deinem vierbeinigen Partner zu helfen.

MEINE WEITEREN ANGEBOTE FÜR DICH



1:1 ONLINE-TRAINING

Beim Online-Training kann ich Dich und Dein Pferd/Muli ganz individuell abholen, wo Ihr gerade steht und Unterstützung braucht. Sei es in der bei der Bodenarbeit, bei der Freiarbeit oder beim Reiten.

[ZUM 1:1 TRAINING](#)



«SOS IM SATTEL»

«SOS im Sattel» ist ein kostenloses PDF mit sieben einfachen Sofortmassnahmen, wenn Du Dich einmal nicht so sicher fühlst im Sattel.

[ZU «SOS IM SATTEL»](#)



NEWSLETTER

Möchtest Du Post von mir bekommen? In meinem Newsletter teile ich mit Dir meine Gedanken über das Training von Pferden und Maultieren und gebe Dir wertvolle Tipps.

[ZUM NEWSLETTER](#)

DANKE!

Danke, dass Du mir durch dieses Workbook gefolgt bist.

Ich hoffe, ich konnte Dir helfen zu einem entspannteren Umgang mit deinem Pferd/Muli zu finden.

Vielleicht hast Du gemerkt, dass Deine neuen Erkenntnisse auch in anderen Bereichen im Training oder im täglichen Umgang anwenden kannst.

Ich habe mir zum Ziel gesetzt, Freizeitreiterinnen zu helfen, dass das Training mit ihrem vierbeinigen Partner entspannter, leichter und dadurch auch sicherer wird.

Möchtest Du mehr über meine Arbeit und meine Angebote erfahren?

Ria Steff

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)