



FAIRIDING

Ausbildung von Pferd und Reiter

Herzlich willkommen!



Ich freue mich sehr, dich bald zu unserer ersten Reitstunde begrüßen zu dürfen! Damit du optimal vorbereitet bist und wir deine Zeit auf dem Pferderücken bestmöglich nutzen können, bitte ich dich, vorab folgende Übung durchzuführen.

In der Übung geht es darum, die eigene Wahrnehmung zu schulen und aus der Alltagsroutine auszubrechen. Üblicherweise reiten wir, ohne groß darüber nachzudenken. Jetzt geht es darum, diesen Automatismus zu unterbrechen und einen Moment der Stille zu schaffen, um den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben. Anstatt direkt mit dem Training zu beginnen, halte inne und konzentriere dich ganz auf deine Empfindungen und dein Körpergefühl.

Vorbereitung vor deinem ersten Reitunterricht

Die Vorbereitung

- Nimm dir ca. 10–15 Minuten Zeit, in denen du möglichst ungestört bist.
- Wähle eine vertraute, sichere Umgebung (Reitplatz oder Halle).
- Wichtig für deine Sicherheit: Führe diese Übung ausschließlich im ruhigen Schritt durch. Wenn du möchtest, hol dir gerne eine Vertrauensperson dazu, die dein Pferd an der Hand führt. So kannst du dich ganz auf dich konzentrieren und vielleicht sogar die Augen schließen.

Der Ablauf & Deine Forschungsreise:

Steig auf, reite im Schritt an und versuche, für einen Moment ganz „Passagier“ zu sein, ohne aktiv einzuwirken. Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf folgende Bereiche:



1. Dein Becken: Konzentriere dich auf deine Sitzbeinhöcker. Wie bewegen sie sich im Rhythmus des Pferdes? Spürst du eine gleichmäßige Bewegung oder fühlt es sich auf einer Seite anders an?

2. Deine Beine: Wandere mit der Aufmerksamkeit in deine Beine. Fühlen sie sich lang oder schwer an oder nimmst du irgendwo eine leichte Spannung wahr (z. B. in den Knien oder Oberschenkeln)?



3. Dein Atem: Atme einmal ganz bewusst tief ein und aus. Wo im Körper spürst du deinen Atem am meisten? Bewegt sich dein Bauch mit oder bleibt die Bewegung eher im Brustkorb?

4. Die Bewegung unter dir: Wie fühlt sich die Bewegung des Pferderückens an? Eher weich oder hart? Nimmst du Schwingungen wahr, die dich im Sitz fordern?



Notiere dir auf der nächsten Seite ganz ungefiltert deine ersten Gedanken und Beobachtungen.



FAIRIDING

Ausbildung von Pferd und Reiter

Notes

