

# Reiten – Balsam für das Selbstkonzept



Machen Sommersportwochen mit dem Schwerpunkt Reiten stark? Mit dieser Frage beschäftigten sich Kiewit und Pahmeier (2009, S. 14ff.) und bestätigten mit ihrer Untersuchung die positiven Auswirkungen von Reitferien auf das Selbstkonzept von weiblichen Jugendlichen. Doch nicht nur Mädchen profitieren vom Reiten und dem Umgang mit Pferden. Die Teilnahme am Leben auf der Reitanlage verspricht viele wichtige Lerngelegenheiten und Bildungschancen, ist überaus vielfältig und fördert durch ganzheitliche Lernerfahrungen die Handlungskompetenz von Kindern und Jugendlichen.

Von Daniela Capova und Katharina Lipfert

Fotos © Capova

## Die Situation lehrt, nicht die Instruktion

Reiten ist ein Lifetimesport, der nicht nur in der Freizeit, sondern auch leistungsorientiert bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Durch das vielseitige Anforderungsprofil des Reitens, welches neben der kontinuierlichen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems auch hohe Ansprüche an Koordination und Beweglichkeit des Menschen stellt, trägt das Reiten auch zu einer guten Körperhaltung sowie zum gesunden Leben bei.

Da das Pferd nicht nur als Fortbewegungsmittel, sondern als eigenständiges Lebewesen verstanden werden muss, gewinnt darüber hinaus der Beziehungsaspekt zwischen Mensch und Tier an Bedeutung: Sein Wohlbefinden und die Berücksichtigung seiner Leistungsbereitschaft rücken in den Vordergrund, denn nur so kann eine vertrauensvolle Verbindung zwischen zwei Partnern entstehen, die notwendig für das harmonische Miteinander im Reitsport ist.

Sommersportwochen sind prädestiniert für die Umsetzung ermöglichungsdidaktischer Konzepte (vgl. Arnold, 2007). Das bedeutet, dass durch die Gelegenheiten zum Lernen in Selbstorganisation (z. B. im Umgang mit dem Pferd) Lehr-Lern-Arrangements eine individuelle Aneignung von Neuem sowie eine Weiterentwicklung von Kognition und Kompetenz ermöglichen. Dieses so-

genannte situierte Lernen verlangt folglich nach Situationen, aus und in denen die Kinder und Jugendlichen lernen und in denen sie sich vergleichen können. Die Notwendigkeit dessen betonte bereits Trebels (1990, S. 15) mit seinem Ausspruch: *Die Situation lehrt, nicht die Instruktion*. Daher sollten beispielsweise Reitferien von Situationen geprägt sein, die sowohl ein Erkunden und Ausprobieren als auch ein Beobachten, Ergründen und Nachforschen zulassen und insofern das Erproben und Erlernen handlungsorientierter Prozesse erlauben. Weiters muss der Aufenthalt auf der Reitanlage das sinnliche Wahrnehmen sowie das Sammeln von Erlebnissen unterstützen und kann so zum Entwicklungsprozess der Kinder und Jugendlichen beitragen. In diesem Sinne heißt es also *Lernen mit Kopf, Herz und Hand* (Pestalozzi, 1746-1827). Bei kaum einer anderen Sportart wird der Mensch – und hier besonders der junge Mensch – auf ähnliche Weise in seiner Ganzheitlichkeit angesprochen wie beim Sport mit Pferden. Dies mag vor allem daran liegen, dass es sich bei diesem einzigartigen-Sportpartner um einen *Bewegungspartner* handelt, der dem Lernenden ebenso wie dem Könnler hautnah rückmeldet, wie der Umgang miteinander empfunden wird. Folgernd eröffnet dies weitere interessante pädagogische Potenziale.

Reiten bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich sowohl körperlich als auch in ihrer Per-

sönlichkeit weiterzuentwickeln. Da Kinder im Vergleich zu Erwachsenen in einem wesentlich größeren Maße bereit sind, emotionale Bindungen einzugehen, wird ihre emotionale Seite durch das Pferd als Sportpartner und Freund direkt angesprochen. Zugleich wirken sich Aspekte wie Pflegebedürftigkeit oder Lernfähigkeit des Pferdes positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus (vgl. Rehder, 2007, S. 39).

Aufbauend auf einer Vertrauensbeziehung zwischen Mensch und Tier, wird beim Reiten eine neue Bewegungs- und Erlebniswelt erschlossen. Neben dem

sicheren und vertrauensvollen Umgang miteinander und der Verständigung über die Hilfegebung zwischen Reiter und Pferd steht das harmonische Bewegen mit dem Pferd im Mittelpunkt dieser Sportart. Dieser facettenreiche Sport umfasst Disziplinen wie Dressurreiten, Springreiten, Reiten im Gelände, Voltigieren oder Fahren, aber auch Polo oder Horseball. Jede Disziplin verlangt dabei in unterschiedlicher Stärke nach bestimmten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften des Reiters bzw. Sportlers (s. Tab. 1). Diese sind zwar innerhalb der Disziplinen ähnlich, variieren aber in ihrem Ausmaß.

**Tab. 1:** Anforderungsprofil der verschiedenen Reitdisziplinen, des Ausreitens und der Pferdepflege

Dressur	Springen	Voltigieren	Ausreiten	Versorgen und Pflegen
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Reaktions- &amp; Antizipationsfähigkeit</li> <li>♦ Rhythmusgefühl</li> <li>♦ Konzentration</li> <li>♦ räumliche Vorstellungskraft</li> <li>♦ Harmonie &amp; Ruhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Kondition</li> <li>♦ Flexibilität</li> <li>♦ Gefühl für Geschwindigkeit &amp; Distanz</li> <li>♦ Mut &amp; Willensstärke</li> <li>♦ Raumrichtungen/ Raumstrukturen</li> <li>♦ Ruhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Beweglichkeit</li> <li>♦ Kraft &amp; Schnelligkeit</li> <li>♦ Gleichgewicht</li> <li>♦ Ausdrucksfähigkeit</li> <li>♦ turnerisches Vermögen</li> <li>♦ Vertrauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Entspannung</li> <li>♦ Naturerlebnis</li> <li>♦ Gruppenerlebnis</li> <li>♦ etwas wagen &amp; verantworten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Verantwortung</li> <li>♦ Empathie</li> <li>♦ körperliche Nähe</li> </ul>

Die Grundvoraussetzung für das Zusammensein von Reiter und Pferd ist das Vertrauen und die Angstfreiheit. Beim Pferd wächst diese aus seiner natürlichen Neugierde und den positiven Erfahrungen mit dem Menschen. Dem Menschen ist es möglich, diesen längerfristigen Prozess durch ein gezieltes Kennenlernen des vorerst fremden Lebewesens zu beschleunigen (s. Praxisteil 2). Das Verstehen der Körpersprache von Pferden, das Kennen ihrer Verhaltensmuster als Flucht- und Lauftier und das Wissen um die Bedürfnisse dieser Herdentiere ermöglichen es dem Menschen, sich dem Tier schneller anzunähern und Vertrauen aufzubauen. Diesem Verständnis folgend ergibt sich die Verantwortung, die Menschen dem Sport- und Freizeitpartner Pferd gegenüber haben. Dadurch, dass diese Tiere nicht mehr frei in der Wildnis leben können, sondern in Räumlichkeiten gehalten werden, die ihrer Natur nur bedingt entsprechen, entsteht die Notwendigkeit, sich um die Tiere zu kümmern, damit sie gesund und ohne psychische Schäden bleiben. Als Herdentiere haben Pferde sehr starke soziale Bedürfnisse. Die klare Rangordnung in der Herde und die damit verbundenen Auf-

gaben geben den Pferden einerseits Sicherheit, andererseits helfen z. B. die besten Freunde bei der Fellpflege, womit das Wohlergehen der Tiere gesteigert wird. Das Ignorieren dieser Bedürfnisse kann von Gereiztheit und erhöhtem Stress bis hin zu Verhaltensauffälligkeiten bei Pferden führen.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Pferde in der freien Natur den ganzen Tag auf Futtersuche sind und auf diese Weise bis zu 10 km am Tag zurücklegen. Das führt zu einem großen Bewegungsdrang der Tiere, kann aber von unwissenden Reitern als Ungehorsam verstanden werden. Dieses sind nur einige Beispiele für die dem Reiten inwohnende Komplexität. Man treibt diesen Sport demnach nicht mit einem Ding (einem Tennisschläger oder einem Motorrad), sondern mit einem anderen Lebewesen, welches eigene Bedürfnisse und Emotionen hat und durchaus auch Schmerzen empfinden kann. Durch diese Tatsachen wird das Potenzial des Reitsports für die Allgemeinbildung ersichtlich und die Anknüpfungsmöglichkeiten an weitere Fächer (z. B. Biologie, Ethik) wird aufgezeigt.

## Reiten eine (herausfordernde) Bewegungsaufgabe

Um die Bewegungsaufgabe Reiten erfolgreich bewältigen zu können, ist das Erlernen eines ausbalancierten Sitzes essenziell. Egal, ob man direkt auf dem Pferd oder schon im Sattel sitzt, man tut dies immer auf einem sich bewegenden Rücken, welcher das Bewegungszentrum für das Pferd ist (vgl. Stecken, 2005, S. 230). Während der Bewegungen des Pferdes ist der Rücken ständig in einer dreidimensionalen Bewegung mit einer

– je nach Gangart des Pferdes – starken rechts-links Differenz. Für den Reiter ist es entscheidend, wie gut er sich auf dem Pferderücken ausbalancieren kann. Die zum Teil großen Bewegungen des Rückens müssen einerseits durch den Körper des Reiters abgefangen werden, andererseits sollte der Reiter im Idealfall seinen Schwerpunkt über dem Schwerpunkt des Pferdes „halten“ können (was aber bewegen können meint), damit das Pferd selbst nicht aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Hierfür ist es notwendig, dass sein eigener Körper im Lot ist, damit die physiologische Haltung der Wirbel-

säule erhalten bleibt. Nur so kann die gesamte Muskulatur des Reiters eine positive Körperspannung haben und die Gelenke können sich so in alle Richtungen bewegen, um die Bewegung, die von dem Pferdekörper ausgeht, abfedern zu können. Es ist wichtig, dass der Reiter lernt, sich auf dem Pferd nicht halten zu müssen, denn dadurch wäre die Beweglichkeit seiner Gelenke stark eingeschränkt.

Für Schülerinnen und Schüler ohne (oder mit geringen) Vorerfahrungen im Reiten sollte daher das Erlernen des unabhängigen, ausbalancierten Sitzes das primäre Ziel der Sommersportwoche sein. Der ausbalancierte Sitz im Sattel hat zwei Grundformen – den Dressursitz (vgl. Abb. 1) und den leichten Sitz (vgl. Abb. 5). Beide Sitzarten sollten von jedem Schüler erlernt werden. Beim Dressursitz befindet sich das Gesäß direkt im Sattel und der Reiter muss lernen, sich auf seinen Gesäßknochen auszubalancieren. Im leichten Sitz muss der Reiter lernen, sich über die Steigbügel auszubalancieren. Hierfür werden die Steigbügel etwas kürzer geschnallt, womit die Beine stärker angewinkelt sind und das Gesäß aus dem Sattel gehoben wird. Bei beiden Sitzformen soll der Reiter seine Arme frei und gezielt bewegen können. Ein unverkrampfter, ausbalancierter Sitz ist die Voraussetzung für eine unabhängige und somit feine Hilfengebung. Bei dieser Einwirkung auf das Pferd (durch Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfen) wird vom Reiter viel Sensibilität, Koordination aber auch Selbstbeherrschung verlangt. Im Gegensatz zu unserem Alltagsleben fällt hier das Agieren der Hände am geringsten aus. Eine Gewichtsverlagerung zusammen mit kurzem, punktuellen Druckimpuls an bestimmten Reflexzonen am Pferdekörper führt zu einer Veränderung der Gangart oder der Richtung des Pferdes. Die Hilfengebung mit den Zügeln ist dabei nur minimal, da die Pferde im Maul sehr empfindlich sind. Um diese umfassende Bewegungshandlung zu erlernen, sind mehrere Jahre nötig. Der ausbalancierte Sitz ist aber hierfür fundamental und stellt eine Bewegungsaufgabe für sich dar.



Abb. 1: Der Dressursitz des Reiters

Das Erlernen und Verbessern des Reitersitzes kann auf vielseitige Art und Weise vermittelt werden:

### Reiten an der Longe:

Das Reiten an der Longe bietet Anfängern viele Vorteile – sie müssen die Richtung und die Gangart in der geritten wird nicht kontrollieren. Ihre Hände sind frei, sie können sich am Sattel festhalten, was mehr Sicherheit vermittelt, und die Reitenden haben somit die Möglichkeit, sich ausschließlich auf die neue Bewegungsaufgabe des ausbalancierten Sitzens auf dem Pferd zu konzentrieren. Zu Beginn ist es nötig, die Ängstlichkeit



Abb. 2: Reiten an der Longe

und die daraus folgende Verspannung der Muskulatur zu lösen. Dieses gelingt am schnellsten durch gezieltes Lockern von Becken, Gliedmaßen und Kopf oder durch Kontrasterfahrungen, in denen ausprobiert wird, in wie weit man sich z. B. zur Seite neigen kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Aufbauend auf dieser Lockerheit (im Reitsport auch Losgelassenheit genannt) wird fortführend am Gleichgewicht und der positiven Spannung geübt. Im Praxisteil 3 finden sich viele spielerische Beispiele, die den Weg zu einer Balance in der Bewegung im Dressur- und im leichten Sitz erleichtern können. Nachdem bei Lernenden der ausbalancierte Sitz im Mindestmaße erreicht wurde, kann an der Longe mit einer Vermittlung der richtigen Einwirkung auf das Pferd begonnen werden. Hierbei werden die einzelnen Hilfen vorerst erklärt: Die Gewichtshilfen inkl. dem Gebrauch der Bauchmuskulatur, die Lage und Druckimpulse der Wade sowie das geringe Ausmaß von Druck am Zügel, das ausreichend für eine sanfte Verbindung mit dem Gebiss im Maul des Pferdes ist. Das getrennte Üben von Gewicht- und Schenkelhilfen ist nur begrenzt sinnvoll, da es sich im Idealfall um eine Bewegung handelt, deren Muster von Anfang an gemeinsam erlernt werden sollte. Um die Komplexität zu reduzieren, ist es zu Beginn aber ratsam, die Einwirkung ohne Zügel auszuführen. Für den Menschen, der im Alltag seine Hände sehr stark einsetzt, ist es oft eine überraschende Erfahrung, wie nebensächlich die Hände beim Reiten sind,



Abb. 3: Voltigieren

und man muss sogar bewusst gegen diesen instinktiven Gebrauch handeln. Das Reiten an der Longe ist somit nicht nur für den Anfänger eine sinnvolle Hilfe, auch fortgeschrittene Reiter profitieren immer wieder von Longenstunden.

#### Voltigieren:

Das Voltigieren ermöglicht den Kindern und Jugendlichen, sich frei auf dem Pferd zu bewegen und andere Bewegungserfahrungen als beim Reiten zu sammeln. Das Pferd ist mit einem Voltigiergurt ausgestattet, der den Kindern zum Festhalten dient. Voltigieren verkörpert turnerische und akrobatische Elemente, die einzeln, zu zweit oder zu dritt, entweder im Schritt oder Galopp, auf dem Pferderücken ausgeführt werden. Weiters impliziert diese ästhetische Sportart das Gestalten von Bewegungen sowie das gemeinsame, ausdrucksstarke Turnen auf dem Pferderücken. Voltigieren beansprucht die turnerischen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen und erfordert vor allem Beweglichkeit, (Sprung-)Kraft und Körperspannung. Darüber hinaus werden hohe Ansprüche an das Gleichgewichtsvermögen der Voltigierer gestellt. Eine zentrale Rolle spielt zudem das Vertrauen in das Pferd, in den Longenführer und in die anderen Mitglieder der Voltigiergruppe. Mit seinen unterschiedlichen Facetten unterstützt Voltigieren den sicheren Sitz auf dem Pferd und somit auch das angstfreie Reiten.

#### Ausreiten:

Der Ausritt ist für viele ein großes Erlebnis. Neben dem „Wir-Gefühl“ mit dem Pferd und der Gruppe liegt das Erleben der Natur im Vordergrund. Außerdem ist es durch das unebene Terrain eine ideale Gleichgewichtsschulung. Beim Bergauf- und Bergabreiten wird man auf natürlichem Wege dazu angeregt, seinen Oberkörper etwas mehr vor- bzw. zurück zu lehnen, womit der eigene Körperschwerpunkt über dem Schwerpunkt des Pferdes bleibt. Wenn das Pferd über heruntergefallene Äste oder Wasser schreitet, hebt es vermehrt seine Bei-

ne, womit die Bewegungen des Rückens rechts und links deutlich größer ausfallen. Der Reiter lernt diese nebenbei auszugleichen und gewinnt immer mehr an Sicherheit im Sattel. Im Schritt sitzt man i.d.R. mit dem Gesäß im Sattel, sobald das Pferd trabt reitet man im Leichttraben und im Galopp wird der leichte Sitz eingenommen. Hier wird der Rücken des Pferdes entlastet und die Gefahr, dass man das Pferd aus dem Gleichgewicht bringt, ist kleiner. Bei einem Ausritt kann aber darüber hinaus immer etwas Neues passieren, beispielsweise wenn ein Baum quer über dem Weg

liegt. Es muss immer wohl überlegt sein, ob ein Springen für Reiter und Pferde sicher bewältigbar ist. Zuletzt bietet ein Ausritt durch die große Reizflut einen idealen Ausgleich zum (Alltags-)Stress, da man dabei unausweichlich auf andere Gedanken kommt.



Abb. 4: Ausritt

#### Abteilungsreiten (Dressurreiten):

Das Abteilungs- bzw. Dressurreiten ist für Kinder eine Art Überprüfung des eigenen Könnens in Bezug auf das Beeinflussen ihrer Pferde. Durch die Aufgabenstellung – das Reiten einer Übung an einem festgelegtem Ort oder das Reiten einer konkreten Linie – bekommt jeder direkt eine Rückmeldung. Als eine Vorübung eignet sich sehr gut das Reiten hintereinander, wobei die Gruppe durch einen erfahrenen, fortgeschrittenen Rei-

ter angeführt wird. Dieser Reiter muss bereits fähig sein, die Gangart, das Tempo und die Richtung seines Pferdes zu bestimmen. Beim Reiten hintereinander wird der Herdentrieb der Pferde mitgenutzt, da sie instinktiv anderen Pferden folgen. Zu Vereinfachung können die Reitstunden vorerst auch in der Halle stattfinden, da die Pferde dadurch weniger von der Umwelt abgelenkt sind. Für das Reiten von Schlangenlinien, Zirkeln und kleinen Volten bieten sich bunte Kegeln und Stangen als optische Unterstützung der räumlichen Orientierung an. Ein weiteres Hilfsmittel ist es, wenn die Pferde mit Hilfszügel (Dreieckzügel, Ausbinderzügel) ausgestattet sind. Dadurch wird deren Kopf- und Halshaltung leicht vorgegeben und sie bewegen sich folglich mit einem aufgewölbten, elastischen Rücken, was für den Reiter angenehmer ist. Darüber hinaus werden die oft zu starken Zügelhilfen des Anfängers leicht abgeschwächt und das Pferd geschont. Mit dem reiterlichen Fortschritt können die Anforderungen gesteigert werden. Beim Abteilungsreiten müssen die Reiter einen Abstand zwischen den Pferden während des Reitens einhalten können. Ferner folgt das Formationsreiten, wo z. B. eine Quadrille geritten wird (vgl. Praxisteil 4). Dadurch, dass man vermehrt auf seine Mitreiter achten muss, um mit diesen synchron zu reiten, wird man von den eigenen Körperbewegungen abgelenkt, was sich positiv auf einen flüssigeren Bewegungsablauf auswirkt. Je sicherer die Reiter die Bewegungshandlungen auf dem Pferd beherrschen, desto mehr laufen diese automatisch ab und die Reiter sind fähig, sich auf den Bewegungsablauf des Pferdes zu konzentrieren. Dies ist sehr wichtig, da die Bedeutung vom Dressurreiten nicht im Reiten der einzelnen Übungen (auch Lektionen genannt) besteht. Für das Pferd stellt das Dressurreiten eine „Gymnastizierung“ des Körpers dar – eine Art „Rückengymnastik“. Da die Pferde von Natur aus nicht für das Tragen von Reitern prädestiniert sind, ist das gezielte Heranführen an die physiologische Bewegungshaltung notwendig (vgl. Heuschmann, 2005, S. 253 ff). Beim Dressurreiten lernt das Pferd seinen Körper gesund unter dem Reiter zu bewegen (ähnlich z. B. dem Heben von schweren Gegenständen bei Menschen). Diese funktionellen Zusammenhänge lassen sich sehr gut anhand der Muskulatur und des Skeletts des Pferdes ableiten. Dadurch bietet es sich für Jugendliche an (z.B. in Verbindung mit Biologie) eine fächerübergreifende Sicht auf das Reiten zu entwickeln.

### Reiten über Cavalettis und kleine Sprünge:

Während des Reitens über Cavalettis (vgl. Abb. 5) und kleiner Sprünge werden vom Reiter neben Gleichgewicht und Flexibilität eine hohe Elastizität in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken verlangt. Man muss der schnelleren Abfolge von Sprüngen und Richtungswechseln folgen und diese mit dem eigenen Körper abfangen können. Die Bedeutung des Rhythmus, eines gleichmäßigen Tempos und einer genauen Linienführung für das erfolgreiche Bewältigen eines Parcours wird dabei mitgelernt. Durch die Stangen bzw. Sprünge und den vorgegebenen Kurs wird auch hier die Konzentration stärker vom eigenen Körper weg auf die Umwelt gelenkt. Die möglichen Verkrampfungen und Steifheit des Körpers

können sich, durch das Ziehen des Pferdes nach dem Sprung nach vorn, wie von selbst lösen, da der Reiter vom Pferd in die Bewegung mitgenommen wird. Für das Reiten über Cavalettis und das Springen werden die Bügel kürzer geschnallt und das Pferd kann einen Martingal als Hilfszügel bekommen. Dieser hat einen Halsriemen, der als eine flexible Haltemöglichkeit bei Balanceproblemen dient. Am Anfang werden nur einzelne Bodenstangen im Schritt überquert, später wird die Anzahl der Stangen und die Gangart erhöht. Nach dem Verfestigen des leichten Sitzes werden vorerst einzelne kleine Sprünge mit einer Vorlegestange aus dem Trab angeritten. Dabei wird das Pferd durch diese Stange am Boden im Tempo etwas abgebremst. Durch die Konzentration und Sicht der Stange dehnt das Pferd vermehrt seinen Hals in Richtung vorwärts-abwärts, wodurch sein Rücken vermehrt aufgewölbt wird und elastischer Schwingen kann. Dieses ist für den Reiter angenehmer und er kann den Bewegungen besser folgen. Kleine Kreuze leiten Anfänger vermehrt dazu zentrierter anzureiten, womit die Ideallinie leichter verfolgt werden kann. Durch das Reiten von Sprungreihen kann – neben dem Gleichgewicht und Rhythmusgefühl – vor allem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden.



Abbildung 5: Leichter Sitz beim Reiten über Cavaletti

## Reiten – eine Frage von Methoden

Um gefühlvoll reiten und dosiert mit dem Sitz auf das Pferd einwirken zu können, ist es nötig, sowohl die eigenen, als auch die Bewegungen des Pferdes wahrzunehmen (vgl. Putz, 2009, S. 20). Aus diesem Grund sollte die Schulung des Gefühls für den eigenen Körper einen erheblichen Anteil des Reitunterrichts darstellen. Es reicht nicht aus, dem Reitschüler den korrekten Sitz zu beschreiben oder zu erklären und bei Abweichungen vom Ideal gewissenhaft zu korrigieren. Vielmehr muss mit dem Reitersitz „gearbeitet“ (vgl. Praxisteil 3) werden, damit der Reitschüler den Sinn und die Bedeutung des unabhängigen, ausbalancierten Sitzes verstehen kann. Folgende Fragen können dazu beitragen, dass sich Reitschüler der Bedeutung bewusst werden und infolge dessen Bewegungen adäquat einsetzen können:

- ◆ Bewege ich mich auf dem Pferd oder bewege ich mich mit dem Pferd?
- ◆ Wie bewegt mich das Pferd und wie bewege ich mich auf dem Pferd?
- ◆ Wie groß ist mein Bewegungsumfang?
- ◆ Wie fühlen sich die Bewegungen auf dem Pferd an und wie wirken sich die Bewegungen auf meinen Körper aus? Welche Bewegungsreaktionen werden dabei ausgelöst?
- ◆ Wie viel (Schenkel-)Druck muss ich aufbauen, damit das Pferd die Gangart wechselt?

Je nach Leistungsstand der Kinder sollten entsprechende Fertigkeiten und Techniken im Reiten vermittelt und gelernt werden. Dies kann einerseits durch konkrete Anweisungen des Reitlehrers, andererseits durch beobachten und nachahmen anderer Reiter erfolgen. Das kontrastierende Lernen (vgl. Praxisteil 3) und das Sammeln von Kontrasterfahrungen können ebenfalls dazu beitragen, die richtigen Techniken und ihre Anwendung zu begreifen und zu festigen.

Ideal ist es, wenn jedes Kind während der Sommersportwoche ein Pflegepferd/-pony zur Verfügung gestellt bekommt, das das Kind versorgen und betreuen darf.

Die Kinder beobachten eine Reitstunde mit dem Ziel, die eigene Reittechnik zu verbessern. Im Anschluss können die Beobachtungen besprochen werden. Folgende Fragen eignen sich (u. a.) um darüber zu diskutieren:

- ◆ Wie kommuniziere ich mit meinem Pferd?
- ◆ Wie bestimme ich Richtung und Geschwindigkeit?
- ◆ Worauf ist beim Reiten zu achten?
- ◆ Was sollte beim Reiten vermieden werden?
- ◆ Wie informiere ich das Pferd, dass ich rückwärts reiten möchte?
- ◆ Wie funktioniert „seitwärts reiten“?

Die Fehlerkorrektur im Reiten erfolgt zum einen durch den Reitlehrer, zum anderen auch durch das Pferd, das dem Reiter umgehend durch seine Reaktionen Rückmeldung gibt. Förderlich für den Prozess des Reitenlernens ist auch das Einbeziehen der Reitschüler in die Unterrichtserteilung, z. B. indem sich die Reitschüler gegenseitig unterrichten, korrigieren oder unterstützen und auf diese Weise ihr vorhandenes Wissen anwenden.

## Organisation einer 5-tägigen Reitsommersportwoche – eine Herausforderung

Des Weiteren sollen die Kinder in den Stallalltag einbezogen werden, wie beispielsweise bei der Stallarbeit, Fütterung, Pflege der Pferde und der Ausrüstung oder beim Führen der Pferde zur Weide.

Tagebuch für das Pferd/Pony führen (vgl. Praxisteil 2)

### Mögliche Inhalte der Sommersportwoche

Tag 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Kennenlernen der Pferde und der Stallanlage (vgl. Praxisteil 1 und 2)</li> <li>◆ Theorie: Partner Pferd und Reiten als Balance in Bewegung</li> <li>◆ Reiten an der Longe – Sitzen auf dem Pferd; fortgeschrittenes Sitzen und Einfluss nehmen (vgl. Praxisteil 3)</li> </ul>
Tag 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Voltigieren (Bewegungserfahrungen auf dem Pferderücken)</li> <li>◆ Theorie: Wie „lenkt“ man ein Pferd?</li> <li>◆ Voltigieren und Geländeritt</li> <li>◆ Beobachtungsaufgaben zu den Pferden auf der Weide (vgl. Praxisteil 2)</li> </ul>
Tag 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Abteilungsreiten/ Dressurreiten</li> <li>◆ Theorie: Cavalettis und Einführung Quadrille-Reiten (inkl. des möglichen Einbeziehens der Cavalettis in eine Quadrille)</li> <li>◆ Planung der Quadrille in Kleingruppen auf dem Papier und zu Fuß (vgl. Praxisteil 4)</li> <li>◆ Reiterspiele/ Reitolympiade (vgl. Praxisteil 5)</li> </ul>
Tag 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Reiten über Cavaletti, testen der Quadrille nach der Cavalettistunde im Schritt</li> <li>◆ Quadrillen üben zu Fuß</li> <li>◆ Quadrillen üben mit Pferd in allen Gangarten</li> <li>◆ Balancespiele ohne Pferd: mit dem Fahrrad; im und über Wasser; Balancekreisel etc.</li> </ul>
Tag 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Vorführung der Quadrille</li> <li>◆ Ausritt (Fortgeschrittene: Orientierungsritt durch das Gelände)</li> </ul>



Abb. 6: Pflege der Pferde vor dem Reiten

## Achtung – Sicherheitsaspekte beim Reiten

- ♦ Festlegen verschiedener Regeln zu Beginn der Woche – nicht rennen, keine Hektik und Geräusche/ Schreie in der Nähe der Pferde. Pferde sind sensible Fluchttiere und können daher erschrecken bzw. beunruhigt werden. Solche Maßnahmen sind nötig, um eventuellen Unfällen vorzubeugen.
- ♦ Vorführen und Erklären des sicheren Sich-dem-Pferd-näherns, Führens, Anbindens, das Pferd in die Box/ auf die Weide bringen.

### Organisation

- ♦ Die Anzahl der Pferde in der Reitbahn sollte in einem angemessenen Verhältnis zur Größe des Platzes/der Halle stehen.
- ♦ Während einer Reitstunde sollten nicht mehr als acht Kinder zusammen unterrichtet werden, da sonst keine ausreichende Betreuung der einzelnen Reitschüler durch den Reitlehrer gewährleistet werden kann.
- ♦ Es ist möglich, dass sich zwei Reiter ein Pferd auch in den Reitstunden teilen. Anfänger sind schnell überfordert und bei Kindern lässt auch die Konzentration schneller nach. Die besseren Reiter können zuerst (quasi) vorreiten. Die nichtreitenden Kinder sind mit verschiedenen Beobachtungsaufgaben zu beschäftigen.

### Material/ Ausrüstung (Reiter und Pferd)

- ♦ Reiterhelm, Reitstiefeln/ Stiefeletten/festes Schuhwerk, Reithose/Leggings oder evtl. Sporthose, wetterfeste Oberbekleidung.
- ♦ Eine besondere Bedeutung wird auf die Pferde gelegt, die vom Charakter her passend für die Anfängerausbildung sein müssen. Es müssen ruhige, ausgeglichene und geländesichere Pferde sein. Es ist nötig, dies bereits bei der Auswahl der passenden Reitanlage zu berücksichtigen.
- ♦ Die Sättel der Pferde sollten vorne mit einem Maria-Hilfe-Riemen ausgestattet sein, an dem man sich bei Bedarf festhalten kann.

## Praxisteil 1: Stall-Rallye – Kennenlernen der Pferde und der Reitanlage

Ziel:	Kennenlernen der Anlage und der Pferde.
Ausrüstung:	Bekleidung wetterabhängig.
Organisation:	Aufteilung der Kinder in Kleingruppen oder paarweise. Kontrollposten, an denen die nächsten Fragen befestigt sind.
Aufgabe:	Die Kinder und Jugendlichen absolvieren eine Schnitzeljagd auf dem Gelände der Reitanlage. An den Kontrollposten werden zusätzliche Aufgaben abverlangt.
Durchführung:	Jedes Team bekommt am Ausgangspunkt den ersten Hinweiszettel. Die Teilstrecken sollten von jedem Team in unterschiedlicher Reihenfolge zurückgelegt werden. Das Finden des nächsten Kontrollpostens gelingt durch Beschreibung des Standortes der Kontrollposten z. B. in Form eines Rätsels. (z. B. „Finde den Ort, an dem die Pferde auf der Weide Wasser trinken“, „Der nächste Hinweis ist in einer besonderen Mauer versteckt“).
Material:	Stifte, vorgefertigte Fragen an den Kontrollposten, Zettel zum Notieren der Fragen und der Antworten.

Zusatzaufgaben, die z. B. durch Beweisfotos dokumentiert werden können:

- ♦ Wie viele Pferde sind auf der Anlage untergebracht?
- ♦ Wie heißen die Schulpferde?
- ♦ Welches ist das älteste Pferd?
- ♦ Wie groß ist die Reithalle? Messe die Halle mit deinen Schritten aus.
- ♦ Welche Gangarten hat ein Pferd?
- ♦ Zeichne eine Skizze der kompletten Reitanlage (mit Koppeln, Springplatz, Reithalle usw.)
- ♦ Wer schafft es, über den Wassersprung zu springen?

Effekte:	Die Kinder erkunden zu Fuß die Reitanlage und lernen spielerisch die neue Umgebung kennen.
Variante:	Höhere Bewegungsintensität durch Zeitdruck. Benötigte Zeit und Anzahl der richtigen Antworten ermitteln die Gewinner. Prämieren des schönsten Fotos

### Praxisteil 2: Kontakt und Wahrnehmung

Das Kennenlernen über das aktive Erfahren und Erforschen des Pferdes unterstützt das richtige Einschätzen der Bewegungen des Pferdes (z. B. Kopfbewegungen) oder das Erkennen sensibler Stellen des Pferdekörpers. Hierfür sollen Hände, Augen und Ohren den Pferdekörper entdecken und unterschiedliche Sinneseindrücke sammeln. Bereiche wie z. B. Augen, Ohren, Nüstern, Beine oder Schweif können dabei genauer beobachtet werden. Auch Geräusche und Bewegungen sollen auf diese Weise wahrgenommen und hinterfragt werden. Durch die differenzierte Wahrnehmung gelingt das Sammeln von Informationen über das äußere Erscheinungsbild des Pferdes, seine Bedürfnisse, Kopf- und Körperhaltung sowie das Ohrenspiel und Reaktionen auf verschiedene äußere Bedingungen. Dies trägt dazu bei, die Fähigkeiten und Eigenschaften des Pferdes besser kennenzulernen.

*Aufgaben/Anregungen (vgl. Schörle, 2008):*

- ◆ Schau dir das Pferd genau an, ist es größer oder kleiner als du?
- ◆ Wie lang sind seine Beine im Vergleich zu deinen?
- ◆ Kannst du herausfinden, wie dick sein Bauch ist?
- ◆ Wie lang sind die Haare deines Pferdes?
- ◆ An welchen Stellen fühlt sich ein Pferd hart oder weich an und warum?
- ◆ Findest du eine Stelle, an der das Pferd besonders warm ist?
- ◆ Wo findest du an deinem Pferd Fellwirbel?
- ◆ Hat dein Pferd Wimpern?
- ◆ Was fällt dir besonders an deinem Pferd auf?
- ◆ Schau die Hufe genau an, erkennst du den Unterschied von Vorder- zu Hinterhuf?

- ◆ Auf der Suche nach Geräuschen – Wie hört sich ein Pferd an? Was bedeuten die Geräusche?
- ◆ Mit welchen Geräuschen kommuniziert ein Pferd?
- ◆ ...

*Fortführende Aufgaben über mehrere Tage:*

- ◆ Welchen Charakter hat dein Pflegepferd/-pony?
- ◆ Hat es einen besten Freund (auf der Weide)?
- ◆ Welches andere Pferd mag es gar nicht?
- ◆ Welchen Tagesablauf hat dein Pflegepferd/-pony?
- ◆ Wie schlafen Pferde?
- ◆ Wie erkennt man, dass ein Pferd Schmerzen hat?
- ◆ Was fressen Pferde?
- ◆ ...

<i>Räumliche Bedingungen:</i>	Begrenzte oder freie Begegnung z. B. Paddock oder ruhiger, geschützter Anbindeplatz.
<i>Info:</i>	Das Pferd sollte genügend Bewegungsspielraum haben, um auf Kontakt reagieren zu können.
<i>Material:</i>	Evtl. Putzzeug Notizblock, Tagebuch, Handy oder Digitalkamera zur Dokumentation der Erkenntnisse.
<i>Aufgabe des Betreuers:</i>	Stützende und strukturierende Funktion, je nach Bedarf räumliche Nähe und verbale Anweisung der Kinder und Jugendlichen.

### Praxisteil 3: Sitzübungen

Die Sitzübungen werden zunächst immer beim Reiten an der Longe durchgeführt. Für das Kennenlernen der jeweiligen Übung ist es am besten, das Pferd bis zum Halten durchzuparieren. In manchen Fällen ist es sogar hilfreich, die Übung nur am Boden (ohne Pferd) auszuführen – dabei wird z. B. überprüft, ob man in dieser Position überhaupt selbst im Gleichgewicht ist (vgl. Abb. 6). Viele Übungen werden nicht nur im Schritt gemacht, sondern auch im Trab und von Fortgeschrittene sogar im Galopp. Nachdem die jeweiligen Bewegungen an der Longe klappen, können sie zu Übungszwecken auch beim normalen Reiten angewendet werden (vgl. von Dietze, 2009; 2010).

#### Dressursitz

- ◆ seitlich im Sattel runterrutschen (ein Bein ist deutlich tiefer), mit aufgerichtetem Oberkörper
  - mit dem Oberkörper nach vorne ausgerichtet bleiben
  - sich dabei mit dem Oberkörper seitlich drehen



Abb. 6: Sitzübungen an einem Baumstamm

- ◆ beide Knie vor den Sattel legen (wie beim Nachgurteten), die Füße bleiben im Bügel, Oberkörper aufrecht, dabei auf die Gesäßknochen konzentrieren
- ◆ Fahrradfahren (mit den Knien am Sattel kreisen), die Füße aus den Bügeln nehmen, Knie leicht hochziehen, vor- und rückwärtsfahren, dabei auf die Gesäßknochen konzentrieren

- ♦ mit der Fußspitze im Steigbügel wie zur Musik wippen
- ♦ das Bein aus der Hüfte erneuern – das Bein vom Oberschenkel aus leicht vom Sattel wegspreizen und dort für ein paar Sekunden belassen, dabei das Knie angewinkelt lassen, zuerst nur eine Seite, dann beide Beine gleichzeitig

#### Leichttraben

- ♦ den Rhythmus des Leichttrabens ändern
  - zwei Tritte sitzen bleiben, einmal aufstehen
  - zwei Tritte aufgestanden bleiben, einmal hinsetzen
- ♦ den Platz des Einsitzens ändern – mittig, rechts, mittig, links, mittig, rechts...
- ♦ die Höhe des Aufstehens variieren, stufenweise – Sitz, halbauf, Sitz, auf, Sitz, halbauf, Sitz...
- ♦ Leichttraben ohne Steigbügel
- ♦ ein Wechsel zwischen Leichttraben und Aussitzen – sechs Schritte aussitzen, sechs leichttraben, dabei laut mitzählen

#### Leichter Sitz

- ♦ Jockeysitz – die Steigbügel stark verkürzen und so den leichten Sitz reiten

#### Alle Sitzarten

- ♦ das Pferd abklopfen
  - überkreuzt am Hals, d.h. linke Hand an der rechten Halsseite etc.
  - hinter dem Sattel an der Kruppe, der Blick folgt den Händen
- ♦ die Arme kreisen
  - im Rhythmus des Ganges vom Pferd, z. B. im Leichttraben, langsam (jeder zweite Schritt, d. h. nur beim Aufstehen) oder schnell (beim jeden Trabtritt)
  - nach unten gebeugt von einem Knie über den Kopf bis zum anderen Knie
- ♦ Kontrasterfahrungen – ganz steif sitzen und ganz locker sitzen; sich weit nach vorne neigen und weit nach hinten lehnen; die Hände eindrehen, sodass Daumen nach unten zeigen und gegengleich ganz nach außen drehen; ohne Bügel die Fußspitzen spreizen, locker lassen und die Ferse zum schwersten Punkt machen
- ♦ den Oberkörper über mehrere Schritte komplett nach innen bzw. außen drehen
- ♦ ...

#### Praxisteil 4: Wochenaufgabe – Gruppenerlebnis Quadrille- oder Formationsreiten

Charakteristisch für das Reiten einer Quadrille ist das vorwiegend synchrone Reiten einer im Voraus festgelegten Abfolge von verschiedenen Hufschlagfiguren. Das koordinierte und punktgenaue Reiten, meist im Takt und Rhythmus einer passenden Musik, steht bei dieser Art des Formationsreitens im Vordergrund. Die Quadrille umfasst immer mehrere Reiter und wird so zu einer anspruchsvollen Gruppenaufgabe. Quadrillen werden mit je vier, acht oder 16 Reitern geritten, alternativ kann vor allem im Freizeitbereich die Anzahl der Pferde von diesem Reglement abweichen. Neben der klassischen Dressurquadrille gibt es auch Springquadrillen oder Quadrillen im Gespannfahren.

Im Rahmen der Sommersportwoche bekommen die Reitschüler die Aufgabe, eine Quadrille zu planen und einzuüben, um sie am letzten Tag der Reiterferien präsentieren zu können. Während der Reit- und Theoriestunden sollten die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit haben, das nötige Wissen, das sie für die Formationsplanung benötigen, zu erlangen (z. B. Kennenlernen der Hufschlagfiguren).

Während die Formationsplanung die Kreativität der Kinder fordert und fördert, stellt das Reiten der Quadrille vor allem Ansprüche an die Orientierung im Raum bzw. auf dem Reitplatz sowie an das Reaktionsver-

mögen. Die Reitschüler sollten bei der Ausarbeitung und Planung stets ihre Ideen als Skizzen (vgl. Abb. 7) festhalten und mehrmals in der Reithalle oder auf dem Reitplatz zu Fuß, d. h. ohne Pferd, ausprobieren und einstudieren. Durch das Abgehen oder -laufen der Formationsabfolge üben die Kinder und Jugendlichen nicht nur ihre Quadrille ein, sondern trainieren gleichzeitig ihre Ausdauer, vor allem dann, wenn die Kinder die Gangarten ihrer Pferde nachahmen (Schritt, Trab, Galopp) und während der Übungsphase umsetzen.

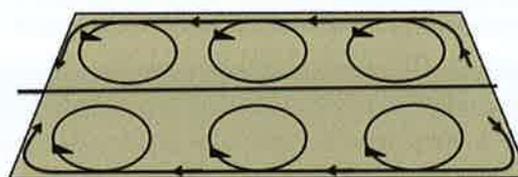


Abb. 7: Skizze Quadrill-Reiten mit sechs Pferden

Je nach Leistungsstand der Reitschüler können verschiedene Gangarten einbezogen werden. Die Gesamtlänge der Quadrille sollte ca. 8–10 Minuten nicht überschreiten. Quadrillen werden mit je vier, acht oder 16 Reitern einstudiert/gestaltet.

Material: CDs, Musikanlage, Papier und Stifte, evtl. 2–4 Cavalettis

#### BUCHTIPPS GRUNDLAGEN

- ♦ **Barth, B. & Sieber, A.** (2006). *Reiten – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- ♦ **Lühns-Kunert, K.** (2003). *111 Lösungswege für das Reiten*. Warendorf: FN-Verlag.

## Praxisteil 5: Reiterspiele

Reiterspiele eignen sich nicht nur hervorragend zur Schulung der Geschicklichkeit oder zur Verbesserung der Vertrauensbeziehung zwischen Pferd und Reiter, sondern vor allem auch zum Festigen und Sichern der Kontrolle über das Pferd. Darüber hinaus bereiten diese Erlebnisspiele sowohl den Akteuren als auch den Zuschauern jede Menge Spaß und Begeisterung. Auf spielerische Weise werden zudem der Ehrgeiz geweckt und das Durchhaltevermögen der Kinder und Jugendlichen gefordert.

Egal, ob im Slalom um Tonnen oder über eine Wippe geritten wird, der große Reiz, den diese Spielsituationen besitzen, motiviert die Reitschüler zum Bewältigen der Aufgaben und trägt zum Erfolg der Reiterspiele bei. Als Einblick in die Übungs- und Aufgabenvielfalt werden kurz einige Formen vorgestellt, die einzeln oder als Parcours bewältigt werden können:

### 1. Wassertransport

- ♦ Aufgabe ist es, eine möglichst große Menge Wasser in kürzester Zeit über eine bestimmte Strecke reitend zu transportieren. Dabei hat der Reiter lediglich einen Becher zur Verfügung, den er am Startpunkt mit Wasser füllt und im Ziel in einen dafür vorgesehenen Behälter entleert. Die gesamte Aufgabe wird vom Pferderücken aus bewältigt und kann auch in Form einer Staffel ausgeführt werden.

#### Beachte:

- ♦ Der Becher muss unzerbrechlich sein.
- ♦ Weder im Start- noch im Zielbereich dürfen scharfe Kanten sein an denen Kind oder Pferd hängen bleiben und sich verletzen könnten (z. B. Auflagefläche der Wasserbehälter).

### 2. Stangenlabyrinth

- ♦ Aus Stangen wird eine Strecke mit mehreren Ecken bzw. Richtungswechseln gelegt, durch die der Reiter sein Pferd geschickt steuern muss.

### 3. Balancieren

- ♦ Der Reiter muss vor einem aufgestellten Cavaletti anhalten, absteigen und über das Cavaletti balancieren. Während er balanciert, führt er sein Pferd und darf sich gegebenenfalls an diesem festhalten. Bei Bodenberührung können Strafpunkte vergeben werden. Im Anschluss soll von rechts auf das Pferd aufgestiegen werden.

### 4. Balltreiben

- ♦ Vom Pferd aus soll ein am Boden liegender Ball eine vorgegebene Wegstrecke transportiert werden. Als Hilfsmittel erhält der Reiter einen ausreichend langen Stab mit dem er den Ball vor sich her treiben kann. Erschwerend liegen Hindernisse im Weg, um die der Ball herum oder durch sie hindurch befördert werden muss.

#### Beachte:

- ♦ Angemessene Ballgröße wählen (evtl. Gymnastikball), um zu verhindern, dass das Pferd versehentlich darauf treten und sich verletzen kann.

Reiterspiele eignen sich auch besonders gut als Teamaufgaben. In diesem Fall bekommt jedes Team ein Pferd zugeordnet, mit dem die Teammitglieder nacheinander den Parcours absolvieren. Zusätzlich zur Bewältigung des Parcours mit dem Pferd müssen durch die Teams verschiedene Zusatzaufgaben gelöst werden (z. B. Pferdequiz, Laufstrecke um den Parcours absolvieren).

Parcours nicht zu lange gestalten damit häufige Wechsel möglich sind!

## LITERATUR

- Arnold, R. & Gómez Tutor, C.** (2007). *Grundlinien einer Ermöglichsdidaktik*. Augsburg: Ziel.
- von Dietze** (2009). *Rücksicht auf den Reiterrücken*. Warendorf: FN-Verlag.
- von Dietze** (2010). *Balance in der Bewegung*. Warendorf: FN-Verlag.
- Heuschmann, G.** (2005). Funktionelle Anatomie des Pferdes. In Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (Hrsg.). *FN-Handbuch Pferdewirt* (S. 235-248). Warendorf: FN-Verlag.
- Kiewit, E. & Pahmeier, I.** (2009). Machen Reiterferien stark? *Betrifft Sport*, 5, 14-27.
- Kiewit, E.** (2009). Ein Pferd in der Turnhalle? *Betrifft Sport*, 5, 10-13.

- Rehder, C.** (2007). *Pferde in der Schule. Eine Darstellung von Möglichkeiten und Grenzen unter besonderer Berücksichtigung der „Schule Marienau“ und reiterlichen Aktivitäten in der Sekundarstufe*. Lüneburg: Verl. „Ed. Erlebnispädagogik“.
- Putz, M.** (2009). *Reiten mit Verstand und Gefühl*. 4. Aufl. Warendorf: FN-Verlag.
- Schörle, A.** (2008). *Pferdeträume*. Nagold: Schörle.
- Stecken, P.** (2005). Hinweise zum Gebäude des Pferdes. In Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (Hrsg.). *FN-Handbuch Pferdewirt* (S. 227-235). Warendorf: FN-Verlag.
- Trebels, A. H.** (1990). Bewegung sehen und beurteilen. *Sportpädagogik*, 14 (1), 15f.

## BUCHTIPPS REITERSPIELE

- ♦ **Binder, S.-L.** (2007). *Reiterspiele und Wettkämpfe*. 1. Aufl. Bindlach: Loewe.
- ♦ **Ettl, R.** (2005). *Reiterspiele und Allroundturniere. Training, Planung, Durchführung*. Brunsbek: Cadmos Verlag.
- ♦ **Merklin, L.** (2002). *Spiel und Spaß mit Pferden*. Stuttgart: Kosmos.