

# 5 Tipps für besseres Leichttraben

Leichttraben ist nur dann wirklich pferdefreundlich, wenn man sich dabei weich und geschmeidig im Rhythmus des Pferdes bewegt.

Die folgenden 5 Tipps helfen Dir dabei!

## Tipp 1

Lass Dich filmen!

Es ist unglaublich hilfreich, wenn man weiß, wie man von außen aussieht, auch wenn es zunächst Überwindung kostet, sich selbst zuzusehen.

Allzu oft glaubt man: Ja, aber das mache ich doch!, wenn der Reitlehrer etwas sagt. Die Videos belehren einen oft genug eines Besseren.

## **Tip 2**

**Übe auf einem Holzpferd oder Tonnenpferd, oder auf einem ausreichend stabilen Balken, an dem Du einen Sattel befestigen kannst. Das hilft Dir, Dich auszuprobieren, ohne, dass Du auf das Pferd Rücksicht nehmen musst.**

**Anschließend übe im Halten auf Deinem Pferd. Lass eine zweite Person zusehen und beurteilen, ob der Pferderücken ruhig bleibt.**

## **Tip 3**

**Übertreibe Bewegungen!**

**Es hilft Dir, wenn Du nicht einfach die perfekte Bewegung zu erreichen versuchst, sondern die Bewegung mal schneller, mal langsamer, mal größer und mal kleiner machst.**

**Beispiel: Du möchtest Deine Fersen in der perfekten waagrechten Position halten. Dann stelle Dich mal auf die Zehenspitzen und drücke dann wieder die Fersen bis zum Anschlag durch und beobachte, dabei, was in Deinem Körper passiert.**

## **Tipp 4**

**Achte darauf, ob Deine Beine unter dem Oberkörper sind. Wenn die Beine zu weit vorne oder zu weit hinten sind, bist Du nicht im Gleichgewicht und kannst die Bewegung nicht weich und geschmeidig ausführen. Wenn die Beine zu weit vorne sind, plumpst du zwangsweise in den Sattel, wenn sie zu weit hinten sind, musst Du dich mit den Oberschenkeln festhalten, um nicht nach vorne zu kippen.**

## **Tipp 5**

**Übe nicht nur im Sattel, sondern mache auch Dehnungsübungen am Boden. Wenn Du steif bist, kannst Du manche Anweisungen Deines Trainers nicht ausführen. Ist zum Beispiel Deine Oberschenkelmuskulatur verkürzt, dann wird es Dir nicht gelingen, die Fersen tief zu lassen.**

## **6. Tipp**

**Beobachte andere Reiter.**

**Du kannst Dir die anderen Reiter im Stall anschauen oder auch Videos im Internet. Vergleiche die Reiter. Beobachte, wie die Bewegung aussieht. Wirkt es weich und geschmeidig?**

**Zähle bei verschiedenen Pferden beim Trabrhythmus mit. Beobachte dabei die Beine der Pferde. Wenn Du regelmäßig anderen zusiehst, wird es Dir leichter fallen, den Rhythmus Deines Pferdes zu finden.**

## **7. Tipp**

**Denke immer wieder daran zu lächeln. Du wirst merken, dass Du gleichmäßiger atmest, wenn Du lächelst und Deine Muskeln entspannter sind. In einer angenehmen, positiven Atmosphäre ist es auch leichter zu lernen.**

**Deshalb sei nicht zu streng mit Dir! Behalte die Einstellung eines Kindes, das mit Neugierde an eine neue Aufgabe herangeht.**

**Mehr solche Tipps?  
Dann buche ein Coaching!**



**Schreibe mir unter  
[bettina.ferbus@gmx.at](mailto:bettina.ferbus@gmx.at)**

**Das Erstgespräch ist  
kostenlos!**