**Gewichtshilfen **

Der Reiter kann durch sein GEWICHT, mit seinen SCHENKELN und den ZÜGELN auf sein Pferd einwirken und somit reiten.

Es ist immer ein Zusammenspiel aller reiterlichen Hilfen.

**Beidseitig belastende Gewichtshilfe:**

* **Geradeaus reiten**
* Wenn die **Hinterhand vermehrt aktiviert** werden soll, z.B. bei halben und ganzen Paraden und bei Übergängen. Beide Schenkel liegen dabei am Gurt
* „Kreuz anspannen´´: Bauch- und Rückenmuskulatur werden für einen kurzen Moment angespannt (Bauchnabel zur Wirbelsäule)

**Einseitig belastende Gewichtshilfe:**

* **Auf gebogenen Linien reiten**
* Wenn das Pferd gebogen und gestellt werden soll oder beim Angaloppieren
* Wichtige Unterstützung der Schenkel- und Zügelhilfen
* Verlagerung auf den inneren Gesäßknochen – nur den Bügel vermehrt austreten (Drehsitz, innerer Absatz Blumen gießen)
* Äußere Schulter vornehmen
* Oberkörper mit Hüfte in Bewegungsrichtung eindrehen
* Blickrichtung in Reitrichtung

**Entlastende Gewichtshilfe:**

* Wenn der Rücken oder Hinterhand des Pferdes entlastet werden sollen, z.B. beim Anreiten junger Pferde, beim Lösen und bei den ersten Übungen des Rückwärtsrichten, Pferde mit Rückenproblemen, Tritte Verlängern, Entlastungssitz, Ausreiten Berg hoch reiten
* Gewichtsverlagerung leicht auf die Oberschenkel und die Steigbügel, federnder Absatz am Gurt
* Gesäß bleibt im/am Sattel, der Oberkörper leicht vor die Senkrechte

**Schenkelhilfen **

Der Reiter kann durch sein GEWICHT, mit seinen SCHENKELN und den ZÜGELN auf sein Pferd einwirken und somit reiten.

Es ist immer ein Zusammenspiel aller reiterlichen Hilfen.

**Vorwärtstreibende Schenkel:**

* **Treibt das Pferd in allen Gangarten gleichmäßig vorwärts**
* Zum Versammeln des Pferdes
* Zum Parieren in eine neue Gangart
* Den Schenkel atmen lasen – Hinterhand wird aktiviert
* Der Schenkel liegt dicht am Gurt und treibt durch leichten Druck auf beiden Seiten vorwärts
* Der Schenkel wirkt auf das jeweils gleichseitige Hinterbein des Pferdes
* Fehler: Klemmen an der Wade, zu viel Druck, besser Impulse geben (Pferdebauch Umarmen beim Hinsetzen während des Leichttrabes oder auch beim Aussitzen- kein Dauerdruck)

**Vorwärts – seitwärts treibende Schenkelhilfe:**

* **Beim Vorwärts-/Seitwärtsgehen**: Schenkelweichen (45 Grad), 4-Eck verkleinern oder vergrößern (Stellung- ohne Biegung!) Lösende Übung!
* Bei den Seitengängen: Traversale, Renvers, Schulterherein (Stellung & Biegung!) Versammelnde Übungen!
* Der vorwärts-/seitwärtstreibende Schenkel liegt eine Handbreit hinter dem Gurt & wird dann eingesetzt, wenn das jeweilige Hinterbein des Pferdes abfußt

**Verwahrender Schenkelhilfe:**

* Als Gegenüber der vorwärts oder vorwärts-seitwärts treibenden Schenkelhilfe und ist immer außen
* Hält das Pferd in der Spur und veranlasst das Pferd dazu, gleichmäßig an beide Zügel herantreten
* Beim Angaloppieren
* Verhindert das Ausweichen der Hinterhand
* Der verwahrende Schenkel liegt wie der vorwärts-seitwärts treibende Schenkel etwas hinter dem Gurt, aber weniger aktiv

**Zügelhilfen **

Der Reiter kann durch sein GEWICHT, mit seinen SCHENKELN und den ZÜGELN auf sein Pferd einwirken und somit reiten.

Es ist immer ein Zusammenspiel aller reiterlichen Hilfen.

**Annehmende Zügelhilfe**:

* Zügelfaust für einen kurzen Moment vermehrt geschlossen halten
* Der Daumen schaut leicht zum gegenüberliegenden Daumen rüber (Vogel kann nicht wegfliegen), indem die Zügelfaust leicht eingedreht wird. Nassen Schwamm ausdrücken- er wird kleiner in der Hand.
* Für Übergänge, bei Paraden, Stellung und Biegung- nur Kurzfristig und es erfolgt immer die nachgebende Zügelhilfe. Der Arm des Reiters darf dabei nicht zurückgenommen werden!

**Nachgebende Zügelhilfe:**

* Nach der annehmenden Zügelhilfe erfolgt die nachgebende ZH durch Zurückgehen der Hände in die Grundhaltung nach vorne Richtung Pferdemaul. Die Daumen schauen nach vorne (Vogel hat eine Kuschelecke)
* Ein leichtes öffnen und vorgehen der Zügelfaust, Arm/Hand gehen leicht vor
* Einen nassen Schwamm ausdrücken und der Moment, wenn der kleine Schwamm wieder groß wird. Zügelverbindung bleibt erhalten

**Durchhaltende/Aushaltende Zügelhilfe:**

* Bewegung des Pferdes wird für einen Moment eingegrenzt: wenn das Pferd gegen oder über dem Zügel geht, Rückwärtsrichten, Übergänge in eine niedrigere Gangart, Halten, Korrektur der Anlehnung, gleichzeitiges Nachtreiben von hinten notwendig
* Die Hände bleiben fest geschlossen, bis das Pferd sich am Zügel abstößt, damit die Zügelverbindung danach leichter wird.

**Verwahrende Zügelhilfe:**

* Ergänzt außen bei jedem Stellen oder Biegen des Pferdes den annehmenden inneren Zügel
* Äußere Hand muss die Führende bleiben
* Stellung gewähren & zulassen

**Seitwärtsweisende Zügelhilfe:**

* Führt das dem Pferd in die Wendung, in die Richtung (Tür aufmachen)
* Die Hand wird etwas in vom Hals in die neue Richtung geführt
* Kurzkehrt, junge Pferde, erlernen von Seitengängen