



# MAL ÜBER CAVALETTI REITEN

## CAVALETTI- ABSTÄNDE

im Schritt: ca. 80 cm

im Trab: ca. 1,30 m

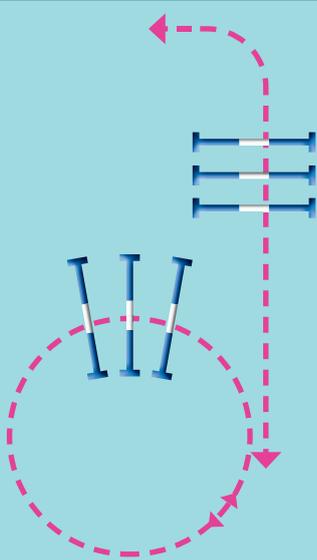
im Galopp: ca. 3 m

Je nachdem, ob Pony oder Pferd bzw. wie raumgreifend die Pferde abfüßen, müssen die Abstände variiert werden.

Reitet erst im Schritt, dann im Trab über ein einzelnes Cavaletti. Sophie entlastet durch ihren Sitz schön den Pferderücken, ihr Pony Butterfly dehnt sich prima über dem Cavaletti.



Fotos: privat



1. Fangt mit einer Stange an der langen Seite an: Da geht ihr zwei, drei Mal im Schritt drüber, auf beiden Händen. Dann nehmt die zweite Stange im Abstand von etwa 80 cm dazu und reitet auch ein, zwei Mal drüber. Nun kommt die dritte Stange. Euer Pferd muss sich konzentrieren.

2. Nun im Trab: erst eine Stange, dann die zweite im Abstand von ca. 1,30 m dazu, dann die dritte. Dann der Galopp. Eine Stange, die zweite im Abstand von ca. 3 m, dann die dritte.

Kniffliger wirds, wenn ihr die Stangen auf den Zirkel legt. Der Abstand in der Mitte beträgt nun bei Schrittcavaletti 80 cm, bei Trabcavaletti 1,30 m und für Galopp ca. 3 m. Nehmt wieder erst eine Stange, dann die zweite, dann die dritte. Jetzt könnt ihr variieren. Reitet mal in der Mitte die Cavaletti an, mal eher außen, mal eher innen. Euer Pferd muss dann gut mitdenken und seine Schrittlänge bzw. seine Tritte und Sprünge anpassen.

Über Cavaletti zur Reiten macht viel Spaß: Es lockert und dehnt euer Pony oder Pferd, und ihr könnt den leichten Sitz üben, den ihr für das Springen von Parcours braucht.

Text: J. Wiedemann

**U**ber Cavaletti reiten macht richtig Spaß! Das weiß jeder Reiter, der es schon ausprobiert hat. Und auch euren Ponys und Pferden macht es Spaß. Denn sie können sich über den Cavaletti dehnen und strecken, den Hals fallen lassen, den Rücken aufwölben und beschwingt abfüßen. Über Cavaletti lockert ihr euer Pferd und gymnastiziert es. Die Muskulatur arbeitet, Sehnen und Bänder werden gestärkt. Die Cavaletti können von allen Richtungen angeritten werden, und viele Handwechsel machen euer Pferd geschmeidig.

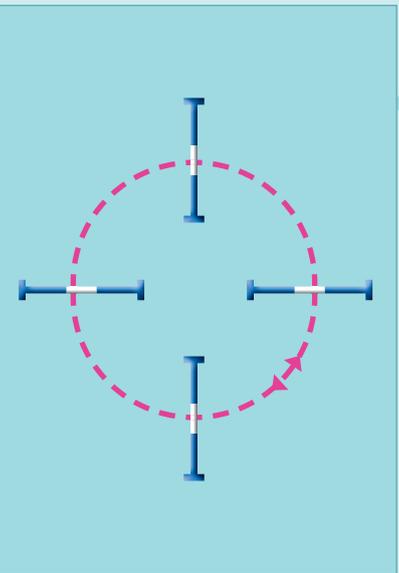
Und der Reiter? Der lernt über den Cavaletti spielerisch den Entlastungssitz und den korrekten leichten Sitz kennen – ohne, dass es über große Höhen geht.

Die Bügel werden im Vergleich zum Dressursitz zwei bis fünf Loch kürzer geschnallt. Im **Entlastungssitz** balanciert ihr euch vermehrt über die Bügel aus, der Oberkörper wird etwas nach vorne genommen, der Po hebt sich ganz wenig aus dem Sattel. Der Kontakt vom Po zum Sattel bleibt aber erhalten. Im **leichten Sitz** hebt sich der Po aus dem Sattel, der Oberkörper ist etwas mehr



Hier reitet Madita im Galopp auf ein einzelnes Cavaletti zu. Ihr Pony schaut schön aufmerksam zur Stange.

Madita ist im leichten Sitz und schiebt die Hände am Mähnenkamm entlang nach vorne, damit ihr Pony sich über dem Cavaletti dehnen kann.

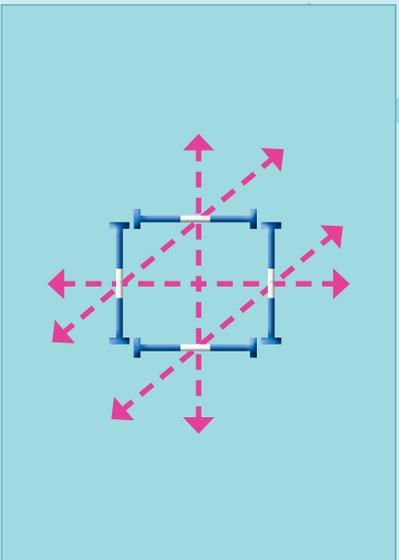


3. Ihr könnt euch auf einem Zirkel verteilt vier einzelne Cavaletti aufbauen. Über die könnt ihr im Schritt, im Trab und im Galopp reiten. Dabei immer schön die Mitte anreiten. Probiert es im Galopp erst mit zwei einzelnen Stangen, denn im Galopp wird es anspruchsvoll!

Sophie reitet im Galopp über die vier einzelnen Cavaletti auf dem Zirkel. Ihr Pony ist korrekt gestellt und gebogen.



Sophie reitet korrekt die Mitte des Cavaletti an.



4. Stellt vier einzelne Cavaletti zu einem Quadrat. Nun könnt von allen Richtungen (gestrichelte Linien) rein ins Viereck und wieder raus reiten. Im Schritt, im Trab und auch im Galopp. Die Abstände funktionieren in allen drei Gangarten – euer Pony/Pferd macht es sich passend.

nach vorne geneigt, der Po bleibt aber hinten, der Schenkel liegt am Gurt. Ihr habt über eure Beine Fühlung zum Pferd und balanciert euch über die Bügel aus.

Warum geht man in den leichten Sitz? Der Pferderücken und die Vorhand des Pferdes werden entlastet, sodass euer Pferd den Rücken aufwölben kann und sich über den Cavaletti dehnen und fleißig abfüßen kann.

Außerdem lernt ihr den stabilen leichten Sitz, den ihr später für den Parcours braucht. Der ermöglicht ein Mitgehen mit der Bewegung des Pferdes in allen Lebenslagen. Übt, im Entlastungssitz und im leichten Sitz über die Cavaletti zu reiten. Und zwar nicht nur im Trab und im Galopp, sondern

als Übung auch im Schritt. Das schult euer Körpergefühl und das Mitgehen in der Bewegung. Wundert euch nicht, wenn ihr am nächsten Tag Muskelkater habt – vielleicht ist die Übung für eure Muskeln erst ungewohnt.

Reitet stets in ruhigem Arbeitstempo (Trab, Galopp) bzw. im Mittelschritt über die Cavaletti. Ihr müsst vorher nicht extra treiben, sondern lasst die Cavaletti einfach auf euch zukommen. Die Pferde machen es sich passend. Schaut, dass ihr gerade auf die Mitte zureitet und leichten Kontakt zum Pferdemaul habt. Über den Cavaletti schiebt ihr die Hände am Mähnenkamm entlang in Richtung Pferdemaul, immer so viel, wie euer Pferd sich nach vorne dehnt.

**Wichtig:** Bitte legt nie die Stangen einfach auf den Boden. Sie können wegrollen, wenn euer Pferd drauftritt und das kann zu schweren Verletzungen der Pferdebeine führen (Sehenschaden, Bänderüberdehnung). Legt die Stangen in Cavaletti-Blöcke; die könnt ihr einzeln für wenig Geld kaufen. Damit könnt ihr auch die Höhe variieren. Es gibt auch fertige Cavaletti, bei denen an den beiden Seiten die Endstücke schon fest montiert sind.