









GRUNDLAGEN HOBBY HORSING DRESSUR

Hobby Horsing ist eine faszinierende Sportart, die sich zwar grundlegend vom traditionellen Reiten auf echten Pferden unterscheidet, aber trotzdem viele Parallelen zum Reitsport hat und dabei ihre ganz eigene Magie entfaltet.

Diese Sportart ist keineswegs als Ersatz für den Umgang mit echten Pferden gedacht. Im Gegenteil, Hobby Horsing kann eine hervorragende Vorbereitung für den Reitunterricht darstellen und bietet zudem eine wunderbare Ergänzung zum klassischen Reiten. Beim Hobby Horsing übernehmen die Sportler die Bewegungen eines Pferdes selbst, indem sie auf Steckenpferden reiten. Diese Aktivität erfordert Geschicklichkeit und Körperbeherrschung und vermittelt gleichzeitig ein tiefes Verständnis für die Bewegungsabläufe und Leistungen eines echten Pferdes. Dadurch lernen die Sportler nicht nur Zügelhaltung und Bahnfiguren, sondern auch, welche physischen Anstrengungen und Fähigkeiten ein Pferd erbringen muss. Ein herausragender Vorteil des Hobby Horsing ist, dass es besonders Kinder

und Jugendliche dazu motiviert, sich freiwillig und mit Freude zu bewegen. Selbstverständlich ist diese Sportart für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Unabhängig vom Alter kann jeder Freude am Hobby Horsing finden. Die Auswahl an Hobby Horses ist groß und variiert in Größe und Design, sodass für jeden das passende Modell dabei ist. Diese Vielfalt ermöglicht es, den Sport an die individuellen

Bedürfnisse und Fähigkeiten der Sportler anzupassen. Hobby Horsing bietet eine breite Palette an Aktivitäten und Wettbewerben. Man kann Quadrillen einstudieren, also Gruppenreiten zu Musik, oder sich in verschiedenen Disziplinen wie Dressur und Springen messen. Die Sportler können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und ihre eigenen Parcours und Choreografien gestalten.

Hobby Horsing ist eine sportliche Aktivität, die Spaß macht, Bewegung fördert und gleichzeitig ein Verständnis für die Leistungen von Pferden vermittelt. Es bietet eine wunderbare Möglichkeit, allein oder in der Gruppe aktiv zu sein, und kann nahezu überall durchgeführt werden.

— In der Turnhalle/Reithalle: Ideal für organisierte Gruppen und Vereine
— Auf dem Reitplatz: Für Gruppen und Vereine
— Im Klassenzimmer: Perfekt für kurze Bewegungspausen im Schulalltag
— Im eigenen Garten: Der Garten kann einfach in ein Dressurviereck oder einen Springparcours verwandelt werden
— Im Wald: Eine beliebte Gelände- strecke

Neben Ausdauer wird auch Muskel- und Krafttraining
benötigt.

Hinweise zur Sicherheit

Dein Hobby Horse

Beim Hobby Horse sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Du kannst dir eines kaufen oder es einfach selbst basteln. Im Internet findest du viele Bastelanleitungen. Achte stets darauf, dass das Hobby Horse zu deiner Körpergröße passt. Der Stab sollte hinter deinem Gesäß enden. Wichtig ist auch, dass dein Hobby Horse stabil ist und keine spitzen Gegenstände wie Nadeln enthält. Das Zaumzeug sollte gut sitzen und zu keiner Zeit zur Stolperfalle werden. Prüfe das Zaumzeug und den Stab regelmäßig auf Beschädigungen, um die Sicherheit zu gewährleisten. So steht deinem Spaß mit dem Hobby Horse nichts im Wege!

Deine Ausrüstung

Für dein Training solltest du immer gut sitzende Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Empfohlen ist funktionale Sportkleidung, die dich in der Bewegung nicht einschränkt, und stabile Schuhe, die ausreichend Halt bieten. Am besten Turnschuhe. Flipflops, Gummistiefel, Schuhe mit Absätzen und Sandalen sind absolut ungeeignet und bergen ein hohes Verletzungsrisiko. Ungeeignet sind auch Jogginghosen oder Röcke/Kleider. Bewährt haben sich eng anliegende Hosen, wie zum Beispiel Sport-Leggins.





Dressurtraining auf einer ebenen und gepflegten Wiese

Dein Trainingsplatz

Für die Dressur benötigst du einen geeigneten Untergrund. Dieser sollte eben sein und keine Stolperfallen wie Äste, Steine oder Löcher aufweisen. Empfehlenswert sind Sandböden – dabei sollte der Sand jedoch nicht zu tief sein –, Wiesenflächen, Sport- plätze oder Ähnliches. Idealerweise ist dein Dressur-Trainingsplatz auch groß genug, um das Dressurviereck in seiner vollen Größe, mindestens 7 × 14 Meter, aufstellen zu können. Ein gut vorbereiteter Trainingsplatz ist essenziell für ein effektives und sicheres Training.

Tipp
Je regelmäßiger du übst, desto eher funktioniert es.

Sonstige Hinweise

Wie bei jedem Sport solltest du keine langen und großen Ohrringe tragen, da diese Verletzungsgefahr bergen. Halsschmuck sowie Arm- und Fußketten sollten ebenfalls abgelegt werden, um unnötige Risiken zu vermeiden. Lange Haare solltest du stets zusammenbinden, damit sie dich nicht behindern. Außerdem ist es wichtig, dass deine Schnürsenkel immer fest gebunden sind, um Stolperfallen zu vermeiden und einen sicheren Stand zu haben.

Aufwärmen

Bevor du mit deinem eigentlichen Training startest, solltest du dich aus- reichend aufwärmen. Hobby Horsing ist ein Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitssport. Um Verletzungen zu vermeiden, kannst du deinen Körper in drei Stufen auf das Training vorbereiten: Stufe 1: Dynamisches Dehnen, Beugen und Gelenke-Bewegen. Stufe 2: Beginne mit schnellem Gehen, bis Joggen und steigere dich nach etwa 5 Minuten (Stufe 3) mit Rennen, Hopserlauf bis hin zum Schnellrennen.

Körperhaltung

1. Grundhaltung

Beim Hobby Horsing stellst du mit deinem Oberkörper den Reiter und mit deinen Beinen das Pferd dar. Achte darauf, dass du eine aufrechte Haltung beibehältst. Halte das Hobby Horse zwischen deinen Beinen, sodass der Stab hinter deinem Gesäß endet oder leicht herausragt. Den Teil des Stabes, der sich vor deinem Gesäß befindet, hältst du immer in der äußeren Hand. Der Kopf des Hobby Horses sollte ungefähr auf 90-Grad gehalten werden. Bei bestimmten Übungen, wie dem Rückwärtsrichten, kann das Hobby Horse leicht aufgerichtet werden.



2. Arme und Hände

Deine Arme sollten minimal angewinkelt werden, und die Ellenbogen sind nah am Körper – aber keinesfalls angepresst. Die Hände sollten sich immer auf gleicher Höhe befinden, um eine gleichmäßige Zügelhaltung zu gewährleisten. Versuche, während deinen Bewegungen die Oberarme und Hände ruhig zu halten. Die Ellenbogen sollten stets in gleicher Position bleiben und nicht nach außen gestreckt werden.

3. Oberkörperhaltung

Halte deinen Rücken aufrecht und leicht in Bewegungsrichtung, während du deinen Kopf gerade hältst. Dein Blick sollte stets nach vorne gerichtet sein, um eine elegante Haltung zu gewährleisten.

4. Beine

Vorwärtsbewegung: Bewege dich vorwärts, indem du abwechselnd die Beine leicht hebst und deine Fußspitzen nach vorne streckst. Achte darauf, dass du mit den Fußspitzen zuerst aufkommst und über den Fußballen abrollst, ehe du das nächste Bein wieder anhebst.

5. Tipps zur Körperhaltung

Eleganz und Rhythmus: Achte darauf, dass deine Bewegungen elegant und rhythmisch sind. Dies ist entscheidend für die Ausstrahlung in der Dressur. Gleichmäßigkeit: Alle Bewegungen sollten gleichmäßig und harmonisch ausgeführt werden. Dies gilt besonders für die Haltung der Zügel und die Bewegung der Beine. Durch regelmäßiges Üben und Beachten dieser Grundregeln wirst du im Hobby Horsing elegant und rhythmisch auftreten können. Viel Spaß und Erfolg beim Training! Ich empfehle 1 Stunde/Woche für das Training.



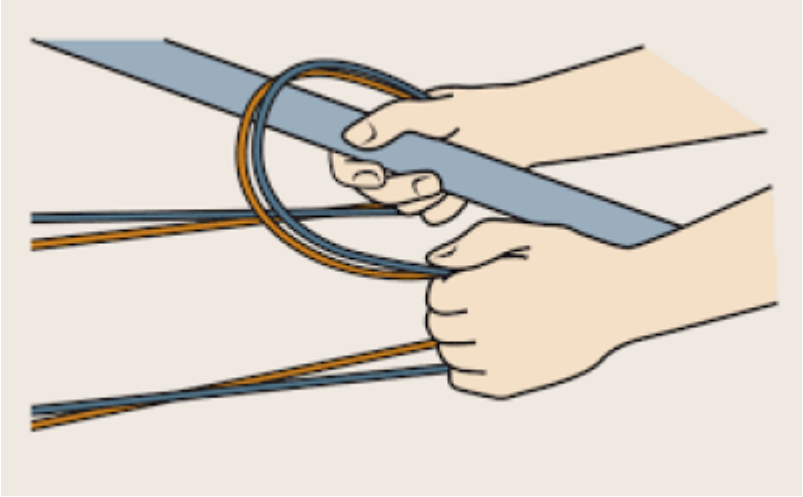
Beispiel für eine falsche Körperhaltung

Zügel- und Stabhaltung

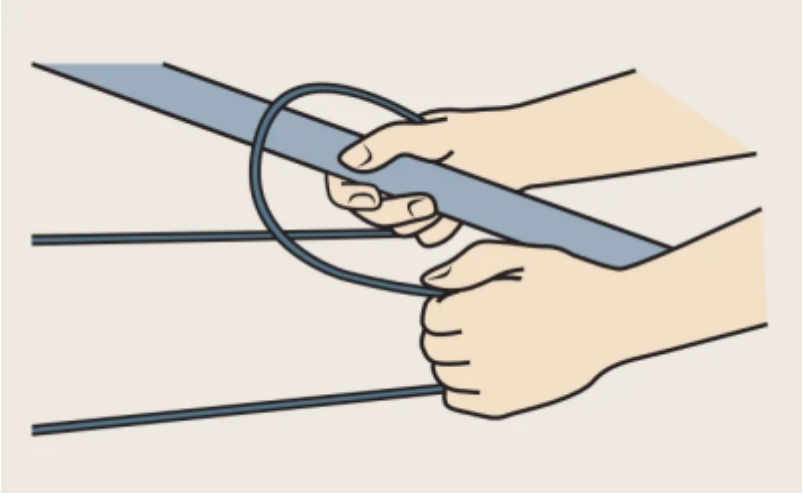
Die Zügel werden mit beiden Händen gehalten, wobei jede Hand eine Seite des Zügels festhält. Der Zügel verläuft bei beiden Händen zwischen dem kleinen und dem Ringfinger durch die Faust nach oben und zwischen Zeigefinger und Daumen hinaus. Der Daumen der frei beweglichen Zügelhand bildet dabei ein spitzes „Dach“ auf dem Zügel und liegt locker auf. Die äußere Hand (die dem Außenrand der Reitbahn zugewandt ist) hält sowohl den Zügel als auch den Stab des Hobby Horses. Die innere Hand (die dem Innenraum der Reitbahn zugewandt ist) hält ausschließlich den Zügel.

1. Grundposition der Hände

— Halte die Zügel in beiden Händen.
— Die äußere Hand (die dem Außenrand der Reitbahn zugewandt ist) hält sowohl den Zügel als auch den Stab des Hobby Horses.
— Die innere Hand (die dem Innenraum der Reitbahn zugewandt ist) hält ausschließlich den Zügel.



2. Beispiel Zügelhaltung mit doppeltem Zügel



1. Beispiel Zügelhaltung mit einfachen Zügel

2. Haltung der äußeren Hand

— Die äußere Hand umschließt den Zügel und gleichzeitig den Stab des Hobby Horses locker mit einer Faust.
— Achte darauf, dass der Stab sicher gehalten wird, ohne die Hand zu verkrampfen.
— Der Zügel wird so geführt, dass er nicht durchhängt und konstanten Kontakt zum Hobby Horse hält.

3. Haltung der inneren Hand

— Die innere Hand umschließt den Zügel ebenfalls locker mit einer Faust.
— Wichtig ist, dass die Hand aufrecht- bleibt und mit dem Unterarm eine gerade Linie bildet.
— Die Zügelhand sollte etwa eine Handbreit von der äußeren Hand entfernt positioniert sein.

4. Umgreifen bei Richtungsänderungen

— Bei Richtungswechseln (z.B. beim Wechseln der Hand) erfolgt das Umgreifen des Stabes möglichst unauffällig und geschmeidig.
— Dabei wird darauf geachtet, dass der Stab immer von der äußeren Hand gehalten wird, während die innere Hand nur den Zügel hält.

Positionen der Hobby- Horse-Kopfhaltung

Der Stab des Hobby Horses wird zwischen den Oberschenkeln gehalten, wobei der Kopf des Hobby Horses stets nach vorne gerichtet ist und höher gehalten wird als das Stabende (ca. im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper weg). In der Dressur hängt der Neigungswinkel des Hobby Horses von den jeweiligen Tempi (Geschwindigkeiten) ab. Im Schritt und Galopp ist eine leichte, gleichmäßige Nickbewegung des Pferdekopfs erwünscht. Im Trab hingegen sollte das Hobby Horse ruhig gehalten werden.



1. Hobby-Horse-Haltung im Arbeitstempo Schritt-Trab-Galopp



3. Hobby-Horse-Haltung in der Hinterhandwendung



5. Hobby-Horse-Haltung im Schulterherein



2. Hobby-Horse-Haltung beim Rückwärts- richten



4. Hobby-Horse-Haltung in der Traversale



6. Hobby-Horse-Haltung in der Pirouette

From:
https://ponywiki.gapp-detlev.de/ - **Wissensdatenbank**

Permanent link:
https://ponywiki.gapp-detlev.de/doku.php?id=hobbyhorsing:grundlagen

Last update: **2026/02/14 08:18**