



DRESSUR CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Klasseneinteilung, Bahnfiguren im Viereck lesen und die drei Lektionen, die jede Dressuraufgabe tragen.

1. AUSRÜSTUNG IM VIERECK

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Dressursattel	Hoch	Tieferer Sitz, längere Bügel als beim Spring- oder Vielseitigkeitssattel – gebaut fürs gestreckte Bein.
Gerte & Sporen	Reguliert	Gerte maximal 120 cm, Sporen maximal 4,5 cm im Turnier – feste Grenzen, keine Verhandlungssache.
Gamaschen	Verboten	Im Viereck untersagt, damit Richter die Beinbewegung ungeschönt sehen – nur im Abreiteplatz erlaubt.
Kandare	Später	Erst wenn dein Pferd auf der Trense sicher und durchlässig geht – sie verfeinert, repariert nichts.

2. TURNIER & BEWERTUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Wertnoten-Skala	0 bis 10 mit Zwischennoten wie 6,5 – eine 6 ist solide Basisarbeit, kein schlechtes Ergebnis.
Kollektivnoten	Gesamtnoten für Gänge, Schwung und Durchlässigkeit wiegen oft mehr als eine einzelne Lektion.
Drei-Richter-System	Ab Klasse L urteilen drei Richter parallel – das macht die Wertung fairer.

3. DAS VIERECK LESEN

Wichtigkeit: **Hoch**

ORIENTIERUNG AN DEN BUCHSTABEN

- Kleines Viereck zuerst:** 20×40 m für Klasse E/A: A und C an den kurzen, E und B an den langen Seiten – deine ersten Punkte.
- Unsichtbare Mittellinie:** D, G und X liegen unsichtbar zwischen A und C – bei X hältst und grüßt du.
- Der Richter sitzt bei C:** Von dort beurteilt er Geraderichtung und Symmetrie auf der Mittellinie.
- Präzise an den Buchstaben:** Zirkel, Schlangenlinie und Handwechsel exakt beginnen und beenden – nicht ungefähr.

4. SICHERHEIT & SITZ-GESUNDHEIT

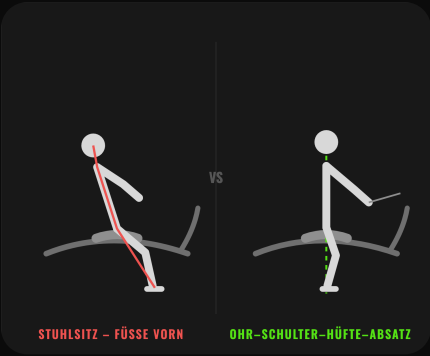
Wichtigkeit: **Hoch**

- Dressur ist sturzärmer:** Keine Hindernisse, kein Sprung-Risiko – dafür ein eigenes chronisches Belastungsmuster im Sitz.
- Sitztrab verstärkt Asymmetrie:** Mehr Dressur-Erfahrung war in Studien mit mehr, nicht weniger Becken-Asymmetrie verknüpft – Gewohnheit statt automatischer Verbesserung.
- Aufstehtrab als Korrektiv:** Bewusster Wechsel zwischen Sitz- und Aufstehtrab senkt bei über der Hälfte der Reiter die asymmetrische Belastung messbar.
- Video schlägt Gefühl:** Regelmäßige Videoanalyse des eigenen Sitzes plus Core- und Beweglichkeitstraining wirken den Mustern aktiv entgegen.

5. DIE 3 GOLDENEN DRESSUR-REGELN

FAKTOR 1: DIE SITZLINIE TRÄGT JEDE LEKTION

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ohne die Linie Ohr–Schulter–Hüfte–Absatz blockierst du jede halbe Parade und jeden Übergang, bevor sie wirken können.

Tipp: Prüfe im Stand: Fällst du in den Stuhlsitz mit Füßen vorm Gurt, korrigiere die Linie zuerst – erst dann reitest du die nächste Lektion.

FAKTOR 2: SCHULTERHEREIN IST DIE MUTTER ALLER SEITENGÄNGE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer direkt Travers oder Renvers übt, ohne Schulterherein zu festigen, reitet Biegung ohne Kontrolle über die Hinterhand.

Tipp: Vorhand von der Wand wegtreten lassen, Hinterhand bleibt auf der Linie, Pferd bleibt um den inneren Schenkel gebogen – erst im Schritt, dann im Trab.

FAKTOR 3: VERSAMMLUNG IST LAST, NICHT LANGSAMKEIT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Versammlung heißt mehr Last auf der Hinterhand, nicht weniger Tempo – wer nur bremst, verwechselt beides und blockiert das Pferd.

Tipp: Nutze die halbe Parade: kurzer Impuls aus Sitzgewicht, Schenkel und Zügel, sofort gefolgt von Nachgeben – das balanciert vor jeder neuen Anforderung neu.



PRO-TIPP: Miss Losgelassenheit nicht am eigenen Gefühl, sondern am Pferd: Ein pendelnder Schweif, Kauen und Abschnauben sind sichtbare Zeichen, die in fast jede Richternote einfließen. Filme deine Einheiten und achte gezielt darauf.