



SPRINGREITEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der leichte Sitz, Distanzen lesen und die drei Sprungphasen, die jeden Sprung tragen.

1. AUSRÜSTUNG FÜRS PARCOURS

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Springsattel	Hoch	Kurzes Blatt mit Pauschen unterstützt aktiv den leichten Sitz – der Dressursattel ist dafür nicht gebaut.
Vorderzeug	Mittel	Verhindert das Zurückrutschen des Sattels beim Absprung – gerade bei größeren Sprüngen spürbar.
Gamaschen	Mittel	Fesselkopfgamaschen schützen die Pferdebeine vor Stangenkontakt bei korrektem Sitz.
Sprungerte	Niedrig	Kürzer als die Dressurgerte, gedacht für gezielte, seltene Impulse im leichten Sitz.

2. REGELN & FEHLER

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	KURZ ERKLÄRT
4-Fehler-Regel	Abgeworfene Stange oder erste Verweigerung kosten je 4 Punkte – die zweite Verweigerung bedeutet Ausscheiden.
Zeitfehler	Zählen erst nach den Fehlern – 0 Fehler mit langsamer Zeit schlägt jede schnelle, fehlerbehaftete Runde.
Klassenleiter	E (85 cm) bis S (140–160 cm) – jede Stufe ein realistischer Zwischenschritt, kein Sprung.

3. CAVALETTI BIS ZUM ERSTEN SPRUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Cavaletti nach Gangart:** 80–90 cm im Schritt, 1,20–1,40 m im Trab, rund 3 m im Galopp – der Abstand folgt dem Rhythmus.
-  **Vorlegestange nutzen:** Nimmt Pferd und Reiter die Unsicherheit über den Absprungpunkt vor dem ersten echten Sprung.
-  **Niedrig starten:** 40–60 cm für den ersten Sprung – hier zählt Timing, nicht Höhe.
-  **Höhe erst nach Rhythmus:** Steigere die Höhe erst, wenn Distanz und Absprungpunkt zuverlässig sitzen – nie umgekehrt.

4. SICHERHEIT IM PARCOURS

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Verletzungsrisiko sinkt mit Technik:** 17,6 Verletzungen pro 1000 Stunden bei Einsteigern, nur 1,7–2,1 bei Profis – sauberes Grundlagenlernen ist aktives Risikomanagement.
-  **Helm ist Pflicht, Weste zu selten:** Der Kopf bleibt die häufigste Verletzungsregion – auch auf Elite-Niveau. Nur 14 % tragen konsequent eine Sicherheitsweste.
-  **Hüfte gezielt beweglich halten:** Elite-Reiter öffnen die Hüfte über rund 55 Grad zwischen Absprung und Landung – trainierte, keine angeborene Beweglichkeit.
-  **Bodenricks vor Höhe:** Rhythmus und Distanzgefühl zuerst sichern – das ist der Grund, warum erfahrene Springreiter seltener stürzen.

5. DIE 3 GOLDENEN SPRUNG-REGELN

FAKTOR 1: DER LEICHTE SITZ ENTLASTET DEN PFERDERÜCKEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer im Grundsitz über den Sprung reitet, sitzt dem Pferd in der Bascule im Rücken und stört die Wölbung.

Tipp: Gewicht von den Sitzbeinen auf die Oberschenkel verlagern, Knie und Ferse tief – die Bügel dafür kürzer als im Grundsitz.

FAKTOR 2: JUMPING AHEAD UND LEFT BEHIND SIND BALANCE-FEHLER

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Beide klassischen Timing-Fehler über dem Sprung entstehen aus fehlender Balance im Zweipunktsitz, nicht aus Mut oder Zögern.

Tipp: Den langen Crest Release üben: Hand ein Drittel bis zur Hälfte den Hals hoch – das verzeiht Balancefehler über dem Sprung am ehesten.

FAKTOR 3: IN DER LUFT ENTSCHIEDET DER ABSPRUNG, NICHT DIE HAND

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: In der Flugphase folgt dein Pferd einer festen Flugbahn – Zügeleinwirkung kann sie nur noch stören, nie mehr korrigieren.

Tipp: Sitz und Blick schon vor dem Absprung festlegen: Parcours zu Fuß abgehen, Doppelschritte zählen (≈ 1 Meter), Distanzen vorher kennen statt im Sprung zu korrigieren.



PRO-TIPP: Geh jeden Parcours zu Fuß ab und zähl die Galoppsprünge zwischen den Hindernissen laut mit (ein Doppelschritt ≈ 1 Meter). Wer die Distanz vorher kennt, muss in der Luft nichts mehr korrigieren – Timing schlägt Mut.