

Vorwort	5
Reiten lernt man nur durch Reiten	8
1 Bewegungslernen und Reitenlernen	14
Bewegungslernen: Am Besten wie ein Kind	16
Ausbildungsweg des Reiters	19
2 Physiologie der Bewegung	22
Gelenke – Wo Bewegung stattfindet	24
Muskulatur – Wie Bewegungen ausgeführt werden	26
Nervensystem - Wie Bewegung organisiert wird	28
3 Bewegungszentrum Becken	30
Anatomische Grundlagen	32
Körperproportionen und individuelle Konstitution	33
Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper	34
Beckenstellung im Sattel	38
Fühlen, üben, besser machen	40
Ausbalancieren des Beckens in der Pferdebewegung	43
4 Stabilisierungszentrum Oberkörper und Kopf	54
Anatomische Grundlagen	56
Körperproportionen und individuelle Konstitution	58
Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper	63
Oberkörper und Kopfhaltung im Dressur- und leichten Sitz	65
Fühlen, üben, besser machen	67
Übungen auf dem Pferd	75
5 Unabhängigkeitszentrum Schultergürtel und Hände	82
Anatomische Grundlagen	84
Körperproportionen und individuelle Konstitution.....	86
Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper	87
Arm- und Handhaltung im Dressur- und leichten Sitz	89
Fühlen, üben, besser machen	91
Die unabhängige Reiterhand	97

6	Gleichgewichts-/Losgelassenheitszentrum Beine	110
	Anatomische Grundlagen	112
	Körperproportionen und individuelle Konstitution	114
	Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper	114
	Schenkellage und Fußhaltung im Dressur- und leichtem Sitz	116
	Fühlen, üben, besser machen	117
	Übungen auf dem Pferd	124
7	Perfekte Körperkoordination – Die Hilfengebung	136
	Wirkung und Einwirkung des Gewichts auf den Pferderücken	138
	Fließender Übergang und Zusammenspiel von Dressur- und leichtem Sitz	139
	Das Leichttraben - ein schwieriger Balanceakt	141
	Der Reiter als Initiator der Pferdebewegung	144
	Der geschlossene Sitz	146
	Das Geheimnis des Kreuzanspannens	147
	Treibende und verhaltende Hilfen	150
	Innere und äußere Hilfen	158
8	Probleme – Ursachen – Korrektur	172
	Balanceprobleme	174
	Asymmetrie	182
	Steifheit	190
	Schlaffheit	196
	Schmerzen	202
	Denken	205
9	Wie der Reiter – so das Pferd	208
	Parallelen bei Reiter und Pferd	210
	Spaß für Pferd und Reiter	211
	Arbeit an der Oberkörperspannung	212
	Herunterschauen aufs Pferd	214
	Schiefer Reiter, schiefer Sattel, schiefes Pferd	215
	Schiefe im leichten Sitz	216
	Probleme beim Wenden	217
	Das Kreuz mit dem „Kreuzanspannen“	218
	Probleme mit dem Vorwärtsdrang	220
	Danke	222
	Literaturhinweise	223