

Handlungsspielraum  
bei Sitz und Einwirkung

<b>Teil 1</b>	<b>10</b>
<b>Alles fließt ...</b>	<b>11</b>
<b>Aktions- und Wahrnehmungssitz</b>	<b>12</b>
<b>Wahrnehmungssitz</b>	<b>12</b>
<b>Der Aktionssitz</b>	<b>16</b>
<b>Energiekreis – Spannungsbogen Körperspannung</b>	<b>22</b>
<b>Durchlässigkeit im Energiekreis</b>	<b>25</b>
<b>Balance und Losgelassenheit als Basis erfolgreichen Reitens</b>	<b>28</b>
<b>Vor, hinter, neben der Bewegung – im Gleichgewicht?</b>	<b>32</b>
<b>Kettenreaktionen</b>	<b>35</b>
<b>Verantwortlichkeiten</b>	<b>36</b>
<b>Konzeptionelle Fehler vermeiden</b>	<b>38</b>
<b>Lektionen reiten – Spannungs- spitzen und Komfortzone</b>	<b>45</b>

## **Teil 2** **50**

Der Sitz und die Muskelspannung im Körper  
des Reiters und deren Wirkung auf das Pferd

### **Die 10 Gebote des guten Reiters** **51**

#### **Themenkreis 1** **55**

Rumpf, Wirbelsäule, Becken und  
Brustkorb des Reiters

#### **Streckmuster und Beugemuster** **61**

#### **Sattelprobleme** **67**

#### **Themenkreis 2** **75**

Kopf des Reiters  
Blickrichtung, Ausrichtung,  
Orientierung im Raum,  
Zielvorgaben

#### **Themenkreis 3** **77**

Füße und Beine des Reiters

#### **Themenkreis 4** **81**

Schultern, Arme und Hände des Reiters,  
Zügelführung

## Teil 3

88

Was muss der Reiter tun,  
wenn er dem Pferd etwas mitteilen will?  
Einwirkung bei den einzelnen Lektionen –  
die Hilfen

### **Themenkreis 1** 89

Verbindung zum Pferdemaul herstellen –  
Paraden und Zügeleinwirkung

### **Themenkreis 2** 106

Treiben

### **An den Hilfen** 114

### **Themenkreis 3** 117

Gewichtsverlagerung,  
Abwenden und Ausrichtung

### **Themenkreis 4** 122

Lektionen und Gangarten im Einzelnen

Schritt 123

Trab 126

Exkurs Mitteltrab 130

Galopp 131

Seitengänge · Pirouetten

Rückwärtsrichten 136

Cavaletti und Springgymnastik 150

### **Korrektur** 151

Richtig einwirken bei Korrekturmaßnahmen  
und Problemlösungen