

Handlungsspielraum bei Sitz und Einwirkung

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

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

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