

PHYSIO-RIDING			
KONZEPT UND VORWORT	6	Gemeinsam – Fühlübungen auf dem Pferd	47
		Sinnvolle Maßnahmen für das Pferd	49
		Sinnvolle Maßnahmen für den Reiter	50
		3.1.1 Die Atmung	52
REITEN ALS		3.2 Rücken, Bauch und Becken	57
WISSENSCHAFT	8	Der Mensch	58
		Das Pferd	68
		Sinnvolle Maßnahmen für das Pferd	76
		Sinnvolle Maßnahmen für den Reiter	78
1. WAS IST GESUNDES		3.3 Becken und Bein	80
REITEN?	10	Der Mensch	80
1.1 Kommunikationsmittel	11	Das Pferd	84
1.2 Die Bewegungen des Körpers		Gemeinsam – Während des Reitens	87
durch Muskeln	14	Sinnvolle Maßnahmen für das Pferd	88
1.3 Instinktives Handeln	20	3.4 Schulter und Arm	91
1.4 Bewusstes Handeln	22	Der Mensch	92
1.5 Erkenntnisse und Grundsätze		3.4.1 Anlehnung – die Reiterhand	
für gutes Reiten	24	und das Pferdemaul	94
1.6 Das visuelle Hilfsmittel der		3.4.2 Der Hals und die Vorhand	
Funktionslinien	25	des Pferdes	96
1.7 Die Massage für den Sportler Pferd	27	Gemeinsam – Fühlen auf dem Pferd	97
1.7.1 Grundlegende Massageregeln	28		
1.7.2 Massagegriffe	28		
2. DER		4. WORAUF MUSS MAN	
AUSBILDUNGSWEG	33	ACHTEN, UM DIE	
2.1 Psychologischer Druck statt		MUSKELARBEIT NICHT	
mechanischer Gewalt?	35	ZU STÖREN?	99
		4.1 Die Anforderungen an den	
		Mensch und an das Pferd	100
		Der Mensch	100
		Das Pferd	100
3. FÜHLÜBUNGEN FÜR EIN		4.2 Die Angst als Hinderungsgrund	
BESSERES GEFÜHL MIT		für gutes Reiten	101
UND AUF DEM PFERD	39		
3.1 Brust und Schulter	41		
Der Mensch	42		
Das Pferd	44		

5. PRAKTISCH ERPROBTE STRATEGIEN FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT DER ANGST AUF DEM PFERD 105

5.1. Voraussetzungen	106
5.2. Gefahrensituationen, während man das Pferd führt	107
5.3 Gefahrensituation während des Reitens – die Angst vor dem Sturz	115

6. SITZEN UND REITEN – WIE SOLL ES SICH DENN NUN ANFÜHLEN? 120

Wichtigste Grundgedanken einer modernen Reitlehre	120
6.1 Die modernen Ausbildungsgrundlagen des PHYSIO-RIDING	123
6.2 Der Sitz und die Bewegung des Reiters	123
6.3 Kommandos und Verständigung mit dem Pferd	124
6.4 Versammlung und Anlehnung	125

7. MÖGLICHE PROBLEME UND LÖSUNGEN 127

7.1 Der erste Schritt – Ziele und Wege zu den Zielen definieren	129
7.1.1 Aufbau der Trainingseinheiten	132
7.2 Den Weg prüfen mit Hilfe der Videoanalyse	133
Die PHYSIO-RIDING-Coaching-Tabellen als Auswertungshilfen einer Videoanalyse	134
7.2.1 Lösungshilfen für die Videoanalyse	142

7.3 Kommunikationsprobleme	149
7.4 Reiter oder Pferd sind den körperlichen Anforderungen nicht gewachsen	150
7.5 Instinktives, unbewusstes Angstverhalten	151
7.6 Wie fange ich am besten an?	152
7.6.1 Der neue Anfang mit dem freundlichen Pferd	152
7.6.2 Das aggressive und gefährliche Pferd	154
7.6.3 Allgemeine Hindernisse auf dem neuen Weg	154
7.7 Weitere Hinweise zu den häufigsten konkreten Problemen	155
7.7.1 Mein Pferd lernt keine Stimmkommandos	157
7.7.2 Mein Pferd lässt sich am Halfter nicht führen	157
7.7.3 Mein Pferd ist hart in der Hand und wehrt sich gegen das Gebiss	157
7.7.4 Mein Pferd will immer nur rennen	157
7.7.5 Ich muss mein Pferd immer treiben, ich kann nicht ohne Schenkel reiten	158
7.7.6 Mein Pferd hält nur an, wenn ich am Zügel ziehe	158
7.7.7 Mein Pferd ist steif im Rücken	158
7.7.8 Mein Pferd wehrt sich, wenn es sich versammeln soll	158
7.7.9 Mein Pferd ist nur gierig auf Leckerlis und beachtet mich nicht	158
7.7.10 Mein Pferd lässt mich nicht reiten, sondern wirft mich ab	159
NACHWORT	159