

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

5. PRAKTISCH ERPROBTE STRATEGIEN FÜR DEN RICHTIGEN UMGANG MIT DER ANGST AUF DEM PFERD	105		
5.1. Voraussetzungen	106	7.3 Kommunikationsprobleme	149
5.2. Gefahrensituationen, während man das Pferd führt	107	7.4 Reiter oder Pferd sind den körperlichen Anforderungen nicht gewachsen	150
5.3 Gefahrensituation während des Reitens – die Angst vor dem Sturz	115	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
6. SITZEN UND REITEN – WIE SOLL ES SICH DENN NUN ANFÜHLEN?	120	7.7 Weitere Hinweise zu den häufigsten konkreten Problemen	155
Wichtigste Grundgedanken einer modernen Reitlehre	120	7.7.1 Mein Pferd lernt keine Stimmkommandos	157
6.1 Die modernen Ausbildungsgrundlagen des PHYSIO-RIDING	123	7.7.2 Mein Pferd lässt sich am Halfter nicht führen	157
6.2 Der Sitz und die Bewegung des Reiters	123	7.7.3 Mein Pferd ist hart in der Hand und wehrt sich gegen das Gebiss	157
6.3 Kommandos und Verständigung mit dem Pferd	124	7.7.4 Mein Pferd will immer nur rennen	157
6.4 Versammlung und Anlehnung	125	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
7. MÖGLICHE PROBLEME UND LÖSUNGEN	127	NACHWORT	159
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		