

| | |
|---|----|
| Wie dieses Buch entstand | 6 |
| Der Reiterkörper, das unbekannte Wesen | 7 |
| Bewegungsgefühl – was ist das? | 9 |
| Zur Vielschichtigkeit des Bewegungsgefühls | 10 |
| Bewegungsgefühl wird mit Kinästhesie gleichgesetzt | 10 |
| Bewegungsgefühl hat einen engen Bezug zu Körpergefühl und Körperbewusstsein | 11 |
| Bewegungsgefühl hat einen engen Bezug zu psychischen Zuständen | 12 |
| Bewegungsgefühl ist als Einheit von Wahrnehmen und Bewegen zu verstehen | 12 |
| Bewegungsgefühl bezieht sich auf die Qualität einer Bewegung | 14 |
| Bewegungsgefühl kann auch als Reitvermögen bezeichnet werden | 14 |
| Bewegungsgefühl als kinästhetische Differenzierungsfähigkeit | 15 |
| Wie erwirbt man Bewegungsgefühl? | 16 |
| Methodische Prinzipien für wahrnehmungsorientiertes Reiten | 17 |
| Methodische Prinzipien zur Entwicklung der Körperwahrnehmung | 22 |
| Prinzipien beim funktionellen Bewegungstraining | 24 |
| Grundlegende Hindernisse für einen gefühlvollen Sitz | 27 |
| Ernstes Reiten | 28 |
| Verbissenes Reiten | 28 |
| Negative Gedanken | 28 |
| Fokussierung | 29 |
| Reitlehrerverhalten | 29 |
| Kampf des Kopfes (Bestimmer) gegen den Bauch (Macher) | 29 |
| Die Rückenmuskulatur ist nicht bewusst steuerbar | 30 |
| Kreuzmusterbewegungen | 30 |
| Drehfähigkeit um die Längsachse | 34 |
| Gleichgewicht | 36 |
| Grundlegende Unterstützer eines gefühlvollen Sitzes | 38 |
| Lächeln | 39 |
| Positive Gedanken | 39 |
| Sprache und Körpersprache des Reitlehrers | 39 |
| Stärken betonen | 40 |
| Zunge, Thymuspunkt und Summen als unterstützende Mittel | 40 |
| Aufgaben für den Körper formulieren | 42 |

| | |
|--|-----|
| Wichtige Voraussetzungen bei Pferd und Ausrüstung | 43 |
| Der Schwung des Pferdes ermöglicht gefühlvolles Sitzen | 44 |
| Die Proportionen von Pferd und Reiter müssen stimmen | 44 |
| Der Sattel ermöglicht den Dialog zwischen Reiter und Pferd | 45 |
| Der Sattel zwingt den Reiter ein | 46 |
| Sitzprobleme und ihre Lösungen | 47 |
| Der Kopf wird seitlich getragen | 48 |
| Der Kopf ist nicht ausbalanciert | 49 |
| Schulterprobleme | 59 |
| Die Wirbelsäule als elastisches System | 78 |
| Der Motor des Reiters – das Becken – muss flexibel sein | 100 |
| Probleme der Beine | 133 |
| Der aufrechte Reiter im Drehsitz | 146 |
| Das Kurzprogramm für besseres Reiten | 170 |
| Auch das Gehirn benötigt Gymnastik | 171 |
| Was ist unter „angewandter Kinesiologie“ zu verstehen? | 172 |
| Eine schlechte Körperhaltung raubt dem Körper Energie | 172 |
| Gymnastik für das Gehirn | 173 |
| Warum dieses Buch Reiter und Pferd gut tut | 175 |
| Service | 176 |
| Quellen | 177 |
| Zum Weiterlesen | 178 |
| Nützliche Adressen | 181 |
| Register | 182 |
| Glossar | 186 |