

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 zwängt 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