

Inhalt

Bewegungsgefühl – eine erlernbare Fähigkeit	6
I. Körperliche Grundlagen eines gefühlvollen Reitens	8
Lernt man Reiten nur durch Reiten?	9
Nur das Äußere des Reiters wird betrachtet	10
Reiten soll ein Dialog zwischen Reiter und Pferd sein	11
Wie verständigt sich der Reiter mit dem Pferd?	12
Wie entstehen Störungen zwischen Reiter und Pferd?	12
Reitbahnkommandos können ein falsches Gefühl vermitteln	16
Der Reiter ist mit einem Bootsmastmodell zu vergleichen	28
Welche Verbindung haben die Körperteile untereinander?	30
Ursachen und Vermeidung muskulärer Ungleichgewichte	33
Muskulär bedingte Fehler und Gewohnheitsfehler	40
Koordinative Grundlagen für das Reiten	41
Funktionelle Grundlagen für das Bewegungsgefühl des Reiters	48
Zusammenstellung von Mobilisierungsübungen	52
Zusammenstellung von Dehnungsübungen	56
Zusammenstellung von Kräftigungsübungen	67
Die Bedeutung des Auf- und Abwärmens für den Reiter	85

Funktionsabläufe beim Menschen	86
Weitere wichtige Gesichtspunkte beim Aufwärmen des Reiters	89
Arten des Aufwärmens	90
Aktives Entmüden – der Cool-Down-Vorgang	93

II. Zur Entwicklung des Bewegungsgefühls beim Reiten	96
Was ist eigentlich Bewegungsgefühl?	97
Bewegungsgefühl kontra Muskellehre	99
Die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung	101
Bewegungs- und Wahrnehmungsaspekte beim Reiten	103
Methodische Empfehlung für die Reitpraxis	106
Gefühlvolles Reiten	111
Prinzipien der Vermittlung für das Bewegungsgefühl	112
Grenzen der sprachlichen Vermittlung	114
Lernen geschieht nicht nur über den Kopf	117
Die Bedeutung beider Gehirnhälften beim Lernen	119
Zur Entwicklung des Bewegungsgefühls	121
Prinzipien für gefühlvolle Bewegungsvollzüge	128
Lektionen für gefühlvolle Bewegungsvollzüge	136
Lektionen für Bewegungsabläufe des Alltags	138
Zusammenfassung	154
Sitz- und Gefühlsübungen auf dem Pferd	171

III. Auf der Suche nach dem richtigen Sitz	172
Der richtige Sitz – immer gefordert, nicht erfüllbar	173
Grundlegende „Verhinderer“ eines optimalen Sitzes	174
Zur Vielschichtigkeit der Haltung des Reiters	175
Der Reiter ist ein sich selbst steuerndes Wesen	178
Skala der Ausbildung des Reiters	181
Viele Störquellen verhindern einen „richtigen Sitz“	182
Weitere Übungen zur Erhöhung der Elastizität im Hals-, Nacken-, Schulter-, Brust- und Beckenbereich	187
Das Problem der muskulären Balanciertheit des Reiters	192
 Service	 204
Quellen	204
Register	206