

INHALT

- | | | |
|-----------|--|--|
| 6 | Für die Pferde | |
| | — und für uns selbst | |
| | | |
| 8 | GRUNDLAGEN | |
| | — zwischen Fühlen und Handeln | |
| 10 | Die Wahrnehmung | |
| | — vom Automatismus zur Achtsamkeit | |
| 15 | Bewegung & Imagination | |
| | — Wie entsteht Bewegung? | |
| 21 | Der Fokus | |
| | — 8 Übungen für deine Wahrnehmung | |
| 22 | Die konstruktive Ruhe | |
| | — Raum für Neuorganisation | |
| 25 | Die Propriozeption | |
| | — „Ich kann das nicht spüren!“ | |
| 28 | Die Grundbedürfnisse | |
| | — von Pferd und Reiter | |
| 30 | Was den Sitz ausmacht | |
| | — Was ist denn ein „guter“ Sitz? | |
| 32 | Tensegrität | |
| | — das Prinzip dynamischer Stabilität | |
| 38 | Stabilität | |
| | — Beweglichkeit als Fundament | |
| 40 | Phasen des Reitersitzes | |
| | — Austausch zwischen Pferd & Reiter | |
| 42 | Was ist „gerade“ auf dem Pferd? | |
| | — oder auch: deine Null-Position | |

- 44 **Bewegungsebenen**
— die Ebenen des reitenden Menschen
- 52 **Die zentrale Achse**
— ein globales Haltungsverständnis
- 54 **Abgabe der Last**
— wie Selbsthaltung entsteht
-
- 56 DER REITERKÖRPER**
— *was unser Körper im Sattel tut*
- 58 **Das Becken des Reiters**
— Zentrum und Kommandozentrale
- 62 **Die Beckenrhythmen**
— Flexibilität und Stoßdämpfung
- 67 **Die frontale Ebene**
— gegenseitiges Ausgleichen
- 68 **Die horizontale Ebene**
— Verbindung der Bewegung
- 70 **Die sagittale Ebene**
— synchron mit dem Rückenschwung
- 72 **Gelenke im Körper**
— was echte Gelenke auszeichnet
- 74 **Die Wirbelsäule**
— das Meisterwerk des Körpers
- 78 **Das Kreuzbein**
— der Spezialist
- 82 **Die Beine**
— unsere Füße, die unsichtbaren Stoßdämpfer
- 84 **Das Knie**
— unser größtes Gelenk im Körper
- 86 **Die Sprunggelenke**
— Flexibilität und Stoßdämpfung
- 88 **Schultern und Hände**
— Kommunikation zum Pferdemaul

- 94 FEHLINTERPRETATIONEN**
— *nur weil es viele tun, muss es nicht richtig sein*
- 96 **„Setz dich schwer rein!“**
— Wo liegt eigentlich unser Schwerpunkt?
- 102 **„Mach das Bein lang!“**
— Reitanweisungen hinterfragt
- 104 **„Ferse runter“**
— Unterschied zwischen Ferse und Absatz
- 108 **Die optimale Bügellänge**
— Funktionalität über Ästhetik
- 112 **„Hände runter!“**
— Kopf runter, Rücken oben?!

- 114 **„Mit dem Becken treiben!“**
 - vor und zurück?
- 116 **„Schultern zurück!“**
 - die Platzierung der Schultern
- 118 **Der Trab**
 - drei Arten zu sitzen
- 120 **Der Entlastungssitz**
 - eine dynamische Balance
- 124 **Das Aussitzen**
 - ein empfindliches Gleichgewicht
- 126 **Das Leichttraben**
 - mehr als nur Aufstehen und Hinsetzen

- 130 DIE HILFENGEBUGUNG**
 - entwickeln einer gemeinsamen Sprache
- 132 Voraussetzungen**
 - bei Pferd und Reiter
- 136 Praxisbiespiele**
 - bewusstes Verändern für mehr Zusammenarbeit
- 138 Irrtümer der Hilfegebung**
 - die sieben häufigsten Missverständnisse
- 142 Die Sizhilfen**
 - Kontaktsitz & Schwerpunktsitz
- 146 Die Gewichtshilfen**
 - Was tun Gewichtshilfen?
- 148 Beidseitig belastend**
 - Was tun Gewichtshilfen?
- 150 Einseitig belastend**
 - Was tun Gewichtshilfen?
- 152 Der ausgleichende Sitz**
 - Inwieweit können wir ausgleichen?
- 154 Der entlastende Sitz**
 - Was tun Gewichtshilfen?
- 156 Die Schenkelhilfen**
 - Was tun die Beine?
- 164 Zügelhilfen**
 - Was können Zügelhilfen leisten?
- 167 Der annehmende Zügel**
 - einwirken ohne ziehen?
- 168 Der nachgebende Zügel**
 - einwirken ohne ziehen?
- 171 Der indirekte Zügel**
 - einwirken ohne ziehen?
- 172 Der weisende Zügel**
 - einwirken ohne ziehen?

- 174 **Widerspruch der Hilfen**
 - warum Widersprüche entstehen
- 178 **Aspekte der Hilfengebung**
 - Dimensionen der Einwirkung
- 184 **Der Rahmen**
 - aktive & passive Einwirkung
- 188 **Exkurs Schiefe**
 - die Auswirkungen auf den Sitz
- 192 **Exkurs Sattel**
 - die Auswirkungen auf den Sitz
- 196 **Exkurs Atmung**
 - der Brustkorb als Zentrum
- 200 **Das Zwerchfell**
 - dein wichtigster Atemhelfer
- 204 **Der Reiterrumpf**
 - die Rolle der Core-Stabilität
- 206 **Danksagung**
 - weil wir immer geprägt werden
- 208 **Impressum**