

INHALT

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

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 HILFENGEBUNG

— entwickeln einer gemeinsamen Sprache

- 132 **Voraussetzungen**
— bei Pferd und Reiter
- 136 **Praxisbispiele**
— bewusstes Verändern für mehr Zusammenarbeit
- 138 **Irrtümer der Hilfegebung**
— die sieben häufigsten Missverständnisse
- 142 **Die Sitzhilfen**
— 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**