

Inhalt

Widmung	5
Vorwort	6
Danksagung	8
Einleitung	18
I. Grundlagen	27
1. Klassische Reitkunst	29
Klassische Dressur im Wandel der Zeiten	29
Das Ideal von Einheit und Harmonie in der klassischen Reitkunst	31
Wie zeigt sich die klassische Dressur heute?	32
Klassische Dressur in einem ganzheitlichen Licht gesehen	36
Synthese aus Überliefertem und Modernem	36
Feiner wahrnehmen, um das Pferd weniger zu stören	37
Der ganzheitliche Ausbildungsweg	38
Der Weg zur wahren Meisterschaft	40
2. Ganzheitliche Ausbildung von Reiter und Pferd	43
Warum eine ganzheitliche Ausbildung?	43
Gedanken, die uns bewegen	47
Entschlüsseln Sie Ihre Grundmuster	49
Was haben persönliche Überzeugungen mit Reiten zu tun?	52
Das Zusammenspiel der Teilepersönlichkeiten	53
Produktive und positive Veränderungen schaffen	58
Von der inneren zur äußeren Haltung und Balance	63
Wenn der Körper spricht	63
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung	65
Blockaden	66
Erinnerungen und ihre Zeichen im Körper	66
Ethik beim Reiten: Eine Frage des Charakters?	67
Aus der Mode gekommen: die Tugenden	67
Das Pferd als Spiegel des Reiters	69
Selbsterfahrung in der Zusammenarbeit mit dem Pferd	70
Die inneren Zügel	73
Pferde brauchen selbstsichere und selbstbestimmte Menschen	74
Reiterpersönlichkeiten	76
Selbsttest 1	79
Übung: Ihre Überzeugungen	79

3. Anatomie und Physiologie des Reiters	83
Bewegungsentwicklung	83
Prinzipien von Entwicklung	84
Limbisches System (Das Gehirn)	85
Zielorientierte motorische Handlungen	86
Tonische Nackenreflexe	87
Visuelle, zielgerichtete Bewegungseinleitung	88
Die Muskulatur	89
Die Atmung	95
Übung 1: Wahrnehmung auf Handkontakt	99
Übung 2: Koppeln von Bewegung und Atmung	100
Übung 3: Leichtigkeit erleben	100
Selbsttest 2	102
Übung: Bodycheck	102
4. Reitpartner Pferd	105
Anatomie, Muskeln und Skelett des Pferdes	105
Die natürliche Schiefe des Pferdes	105
Wie macht sich die natürliche Schiefe bemerkbar?	109
Funktionelle Arbeitsfolgen für ein rechts schiefe und hohles Pferd	116
Die Schulterkontrolle	121
Vorwärts und abwärts	125
Rollkur, Hyperflexion	128
Positiver Spannungsbogen	132
Der Muskelspindelreflex	135
Schubkraft oder übereiltes Tempo	136
Pferdepsychologie	139
Trainingsgesetzmäßigkeiten	145
Selbsttest 3	146
Übung: Ein guter Partner sein	146
5. Der ROTE FADEN: Von der ersten Begegnung bis zur höchsten Versammlung	149
Die Skala für den Reiter	149
Die funktionelle Ausbildung des Reiters	152
Führungszentrale Kopf: Augenkoordination	154
Gleichgewichtsreaktionen	157
Dynamische Haltung	157
Das Spiel um die Mitte	163
Sitzfehler sind Haltungsfehler	164
Funktionelle Hilfengabeung	169

Die Hilfengebung für Wendungen	170
Zügelhilfen: Ganzheitlich funktionell statt diagonal	172
Die Hand ist niemals unabhängig	177
Positionen im Pferdemaul	181
Schenkelhilfen	183
Funktionseinheit: Becken – Beine – Füße	184
Halbe und ganze Paraden	185
»Kreuz anspannen« – Was bedeutet das wirklich?	187
Übertragungszentrale Becken	191
Selbsttest 4	192
Übung: Warum unbedingt Reiten?	192
II. Praxis: Grundlagen, Hilfen und Trainingstipps	195
6. Reiten ohne Pferd	197
Sie wollen fein und mit leichten Hilfen reiten?	198
Reiten lernen ist leichter als Sie denken	199
Der Übungsweg zum Wesentlichen: Weniger ist mehr	200
Übung 1: Augenkoordination	200
Übung 2: Die liegende Acht	202
Übung 3: Fließen lassen	203
Übung 4: Die Wendung	204
Übung 5: Stehsitz	205
Übung 6: Dynamische Stabilisation	206
Übung 7: Verbindungszentrale Becken	207
Übung 8: Kreisel	208
Übung 9: Bodyflow	208
Übung 10: Pferdchensprung – Galopp	209
Fühlen lernen kontra mechanische Einwirkung	210
Übung 11: Stabil und doch beweglich	211
Übung 12: Auf und Ab	212
Übung 13: Bewusstes Wahrnehmen	212
Übung 14: Handtuchtrick	213
Übung 15: Mobi auf Stabi	214
Übung 16: Gleichgewichtspendel	216
Übung 17: Ballkissen	217
Übung 18: Das Uhrenspiel	218
Übung 19: Kippelübung	218
Übung 20: Das Zügelspiel	219
Übungen mit dem Powerball (Gymnastikball)	220

Ballübung 1: Hula Hoop	221
Ballübung 2: Hula Rhythmic	222
Ballübung 3: Der Trab	223
Ballübung 4: Be- und Entlasten	223
Ballübung 5: Der Delphin	224
Ballübung 6: Magischer Rhythmus	224
Ballübung 7: Cocktailparty	225
Ballübung 8: Zügelführung mit Deuserband oder Theraband	226
Ballübung 8a: Zügelfaust	226
Ballübung 9: Leichttraben	227
Ballübung 10: Sich wie ein Pferd fühlen	228
Ballübung 11: Der Vierfüßler	229
Ballübung 12: Rumpfstabilisation	230
Ballübung 13: Den Pferderücken heben	230
Sanfte Dehnübungen für das Reiten	231
Dehnübung 1: Brustkorb weiten	231
Dehnübung 2: Psoas-Ausfallschritt (tiefe Hüftbeuger)	232
Dehnübung 3: Dehnung Brustmuskulatur	233
Dehnübung 4: Der Yoga-Anfänger	233
Dehnübung 5: Der Yoga-Profi	234
Dehnübung 6: Dehnung unterer Rückenbereich	236
Dehnübung 7: Dehnung der hinteren Beinmuskulatur	236
Etwas für die Seele: Energiearbeit und meditative Entspannung	237
Meditationsübung 1: Atembetrachtung	241
Meditationsübung 2: Tresorübung	242
Meditationsübung 3: Bodyscan	244
Meditationsübung 4: Mitgefühl	244
Meditationsübung 5: Fantasiereise »Pferd sein«	245
Meditationsübung 6: Lichtreise	246
Meditationsübung 7: Wunsch und Wirklichkeit	246
Meditationsübung 8: Energetische Bewegungsübungen	247
Harmonisierung von Bewegung und Atmung	252
Meditationsübung 9: Bewusstes Setzen der Fußsohle	253
Meditationsübung 10: Aufsetzen wie ein Pferd	253
Meditationsübung 11: Die rhythmische Bewegung mit einem Anliegen verbinden ..	254
Meditationsübung 12: Rhythmische Bewegung und Lichtdusche	255
Selbsttest 5	256
Übung: Stärken und Kompetenzen erkennen	256

Inhalt

7. Schulung an der Longe und freies Reiten.....	261
Fühlen lernen kontra mechanische Einwirkung.....	261
Der Ausbilder – Sprache schafft Wirklichkeit	262
Reittraining für Körper, Geist und Seele.....	267
Bewegungslernen an der Longe.....	268
Schritt – Fußfolge und Übungen	270
Übung 1: Aufsteigen.....	274
Übung 2: Die Entspannung.....	275
Übung 3: Der Überblick	275
Übung 4: Der Augenblick	276
Übung 5: Atemlenkung	276
Übung 6: Das Beckenspiel.....	277
Übung 7: Knie statt Hand	278
Übung 8: Ab- und Auffußen.....	278
Übung 9: Die Nickbewegung	278
Übung 10: Die Oberlinie spüren	280
Wendungen	281
Übung 11: Gertenübung	281
Übung 12: Handtuchtrick	283
Übung 13: Das Knie.....	284
Verbindungsstelle Becken	284
Übung 14: Der Rundumblick	284
Übung 15: Das Bein beginnt an den Augen	285
Übung 16: Bewegung des Ein- und Ausatmens.....	285
Trab – Fußfolge und Übungen	285
Übung 1: Durchlässigkeit	286
Übung 2: Leichttraben	287
Übung 3: Rhythmus und Gefühl	288
Übung 4: Feinabstimmung	289
Übung 5: Fließen wie ein Fluss.....	291
Übung 6: Die innere Kraft	292
Galopp – Fußfolge und Übungen	294
Übung 1: Fühlen Sie, was Ihnen das Pferd zeigen will	295
Übung 2: Nehmen Sie Kontakt zum Sattel auf	296
Übung 3: Selbstbewusstsein	296
Übung 4: Übersicht	297
Übung 5: Heben Sie Ihr Pferd in den Galopp.....	297
Freies Reiten	298

Übung 1: Stehsitz auf dem Pferd	298
Übung 2: Die eigene Anlehnung bieten	299
Übung 3: Stoppschild reiten	300
Übung 4: Biegeübungen über die Gesamthaltung	300
Übung 5: Geraderichtende Biegearbeit	302
Übung 6: Übertreten lassen	303
Übung 7: Rückwärtsrichten	304
Übung 8: Zirkel verkleinern und vergrößern	305
Selbsttest 6	306
Übung: Wo liegt das Problem?	306
8. Fortgeschrittene Sitzlonge und Reiten	309
Fortgeschrittene Sitzlonge	309
Übung 1: Lass los und gewinne!	310
Übung 2: Weite erleben	311
Übung 3: Haltungsvariationen	312
Übung 4: Der innere Beobachter	313
Achtsamkeit	314
Übung 5: Balance zwischen Tun und Lassen	315
Übung 6: Verbindung statt Unabhängigkeit	315
Übung 7: Der Gedanke ist bereits Energie	317
Übung 8: Verstärkungen	318
Übung 9: Halbe Paraden	320
Übung 10: Reiterliche Sammlungsfähigkeit	321
Übung 11: Geschehen lassen statt Kontrolle	322
Übung 12: Innere Aufrichtung	322
Übung 13: Denke groß und Du wirst groß	323
Übung 14: Nur funktionelles Reiten macht den Meister	324
Freies Reiten	325
Übung 1: Wertschätzung und Dankbarkeit	328
Übung 2: Adlerflug	329
Übung 3: Aufmerksamkeit verschieben	329
Übung 4: Das Reiten einem Ideal widmen	330
Übung 5: Mehr Bewusstsein für das eigene Sein entwickeln: Bin ich gut genug?	331
Übung 6: Konterstellung	332
Übung 7: Zündung	333
Übung 8: Wechsel von Dehnung und Versammlung	334
Übung 9: Kurzkehrt	336
Übung 10: Die Schaukel	337

Inhalt

Übung 11: Rückwärts – Vorwärts.....	337
Selbsttest 7.....	338
Übung: Spielerische Leichtigkeit ist nur möglich, wenn wir sie auch zulassen.....	338
Übung: Schwächen in Stärken wandeln	338
Übung: Das Positive im Leben und mit ihrem Pferd	339
9. Seitengänge: physiotherapeutische Gymnastizierung gestern wie heute	341
Schenkelweichen	341
Warum Seitengänge?	345
Schulterherein	350
Haltung und Sitz im Schulterherein	354
Travers	360
Renvers	361
Die Entwicklung von Traversalen	362
Galopptraversalen	366
Von einem Seitengang in den nächsten.....	367
Übung: Schlangenlinien durch die Bahn, vier Bogen	368
Übung: Seitengänge und Konterstellung auf dem Zirkel	370
Selbsttest 8	372
Übung: Spielen statt schuften	372
10. Weiterführende Galopparbeit	375
Entlasten statt belasten!.....	378
Traversgalopp	382
Renversgalopp.....	382
Außengalopp.....	382
Entwicklung des Außengalopps	384
Fliegender Galoppwechsel	388
Hilfen für den fliegenden Wechsel	389
Übungsmöglichkeiten für den fliegenden Galoppwechsel	395
Problemlösungen	397
Nachspringen mit der Hinterhand	397
Herumwerfen oder Ausweichen der Hinterhand	398
Zu kurz gesprungene Wechsel	399
Hochwerfen der Kruppe, Hüpfen, zu flach gesprungene Wechsel	400
Serienwechsel	400
Einerwechsel: Zirkus oder absolute Einheit	403
Vorgehensweise und Entwicklung	406
Galopppirouette	408
Warum aus einem Dreitakt ein Viertakt werden darf	408

Entwicklung der Galopppirouette	409
Der anhebende Sitz	411
Häufige Fehler und ihre Korrektur	414
Übungsvorschläge und Aufbau	414
Selbsttest 9	417
Übung: Standortwechsel	417
11. Piaffe und Passage	419
Piaffe	419
Schwebephase oder Haltephase?	419
Entwicklung der Piaffe auf dem Hufschlag	423
Reiterhilfen	424
Passage	426
Hilfengabe	429
Entwicklung der Passage	431
Selbsttest 10	434
Übung 1: Die Fee – Drei Wünsche	434
Übung 2: Die ideale Reitwoche	434
12. Motivationshilfen für spielerische Leichtigkeit	437
Dressurarbeit im Gelände	437
Ab in die Natur	438
Vorschläge und Anregungen für die Arbeit im Gelände	442
Bodenarbeit	450
Einfache Longenarbeit	450
Doppellonge	453
Langer Zügel	456
Die Arbeit an der Hand	461
Die wichtigsten Touchierpunkte am Pferd	463
Cavalettiarbeit	466
Abwärts, damit es aufwärts gehen kann	468
Trainingsaufbau	469
Trainingsmöglichkeiten mit Gymnastikhelfer	471
Selbsttest 11	481
Übung: Individuell richtige Ziele	481
13. Schlussbetrachtung und Ausblicke	483
Literaturhinweise	485