

# Inhalt

Widmung .....	5
Vorwort .....	6
Danksagung .....	8
Einleitung .....	18
<b>I. Grundlagen .....</b>	<b>27</b>
<b>1. Klassische Reitkunst .....</b>	<b>29</b>
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
<b>2. Ganzheitliche Ausbildung von Reiter und Pferd .....</b>	<b>43</b>
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 Teilpersönlichkeiten .....	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

<b>3. Anatomie und Physiologie des Reiters</b> .....	<b>83</b>
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
<b>4. Reitpartner Pferd</b> .....	<b>105</b>
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 schiefes 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
<b>5. Der ROTE FADEN: Von der ersten Begegnung bis zur höchsten Versammlung</b> ...	<b>149</b>
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 Hilfengebung .....	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
<b>II. Praxis: Grundlagen, Hilfen und Trainingstipps</b>	<b>195</b>
<b>6. Reiten ohne Pferd</b>	<b>197</b>
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: Gleichgewichtsspendel	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: Energiewerk 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

<b>7. Schulung an der Longe und freies Reiten</b>	<b>261</b>
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 Aufußen	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
<b>8. Fortgeschrittene Sitzlonge und Reiten .....</b>	<b>309</b>
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

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
<b>9. Seitengänge: physiotherapeutische Gymnastizierung gestern wie heute .....</b>	<b>341</b>
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
<b>10. Weiterführende Galopparbeit .....</b>	<b>375</b>
Entlasten statt belasten! .....	378
Traversgalopp .....	382
Renversgalopp .....	382
Außengalopp .....	382
Entwicklung des Außengallopps .....	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
<b>11. Piaffe und Passage .....</b>	<b>419</b>
Piaffe .....	419
Schwebephase oder Haltephase? .....	419
Entwicklung der Piaffe auf dem Hufschlag .....	423
Reiterhilfen .....	424
Passage .....	426
Hilfengebung .....	429
Entwicklung der Passage .....	431
Selbsttest 10 .....	434
Übung 1: Die Fee – Drei Wünsche .....	434
Übung 2: Die ideale Reitwoche .....	434
<b>12. Motivationshilfen für spielerische Leichtigkeit .....</b>	<b>437</b>
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
<b>13. Schlussbetrachtung und Ausblicke .....</b>	<b>483</b>
<b>Literaturhinweise .....</b>	<b>485</b>