

EINLEITUNG	8	FORTGESCHRITTENE ASPEKTE – VOM GESCHMEIDIGEN SITZ ZUR EFFEKTIVEN EINWIRKUNG	46
VORAUSSETZUNGEN, UM GUT SITZEN ZU LERNEN	12		
Ein hervorragend ausgebildetes Pferd	13	Der Sitz als Kommunikationsmittel	48
Ein kompetenter Reitpädagoge	16	Der Sitz im Schritt	49
Ein passender Sattel	19	Der Sitz im Trab	52
Eine ruhige Atmosphäre	21	Der Sitz im Galopp	58
Eine passende Reitausrüstung	22	Das Reiten von Übergängen	62
Longenunterricht	23	Das Rückwärtsrichten	65
Theoretische Ausbildung	27	Der Sitz in den Seitengängen	66
		Der Sitz in den Galoppwechseln	76
		Der Sitz in der Piaffe	76
		Der Sitz in der Passage	80
		Der Sitz in den Galopppirouetten	83
		Der Sitz im Spanischen Schritt	84
		Sitzeinflüsse, um ein	
		Pferd gerade zu richten	85
		Das Halten der Gerte	86
		Der Umgang mit den Sporen	88
		Das Aufnehmen der Zügel	90
		Der Umgang mit	
		Kandare und Unterlegtrense	91
DER DRESSURSITZ AUS REITERLICHER BETRACHTUNGSWEISE	28		
Körperliche Voraussetzungen, die das Reiten erleichtern	29		
Ratschläge zum Einsatz des Körpers	31		
Ratschläge, um dem Bewegungsfluss harmonisch folgen zu können	40		

KLEINER EXKURS ZUR ATMUNG**94****PRAKTISCHE ÜBUNGEN****126****MENTALE ASPEKTE****98****DER DRESSURSITZ AUS DER BETRACHTUNG
EINER PHYSIOTHERAPEUTIN –****Ratschläge zur aufrechten Haltung
und zum einfühlsamen Sitz****106**

- Anatomische Grundlagen 108
- Die aufrechte Haltung 110
- Wie erreichen Sie die aufrechte Haltung? 111
- Fehlhaltungen und Korrekturpunkte 113
- Körperliche Voraussetzungen 115
- Die ideale Sitzhaltung und Bewegung
des Reiters zu Pferd – je nach Gangart 117
- Die häufigsten Fehlhaltungen und
ihre Folgen für Reiter und Pferd 119
- Der Sattel 124

Mobilität – Übungsbeispiele zur**Dehnung verschiedener Muskeln** 128**Übungsbeispiele für****isolierte/selektive Bewegungen der Wirbelsäule** 138**Übungsbeispiele zur****Mobilisation/Dehnung der gesamten Wirbelsäule** 142**Stabilität – Übungsbeispiele zur****Kräftigung und Stabilisation** 146**Ganzkörperspannungsübungen** 156**Koordination** 158**Wahrnehmung** 158**RÄTSEL****160****SCHLUSSBETRACHTUNG****170****REGISTER****172**