

EINLEITUNG	8
-------------------------	----------

VORAUSSETZUNGEN, UM GUT SITZEN ZU LERNEN	12
---	-----------

Ein hervorragend ausgebildetes Pferd	13
Ein kompetenter Reitpädagoge	16
Ein passender Sattel	19
Eine ruhige Atmosphäre	21
Eine passende Reitausrüstung	22
Longenunterricht	23
Theoretische Ausbildung	27

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

FORTGESCHRITTENE ASPEKTE - VOM GESCHMEIDIGEN SITZ ZUR EFFEKTIVEN EINWIRKUNG	46
--	-----------

Der Sitz als Kommunikationsmittel	48
Der Sitz im Schritt	49
Der Sitz im Trab	52
Der Sitz im Galopp	58
Das Reiten von Übergängen	62
Das Rückwärtsrichten	65
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 Galoppirouetten	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

KLEINER EXKURS ZUR ATMUNG	94	PRAKTISCHE ÜBUNGEN	126
MENTALE ASPEKTE	98	Mobilität – Übungsbeispiele zur Dehnung verschiedener Muskeln	128
DER DRESSURSITZ AUS DER BETRACHTUNG EINER PHYSIOTHERAPEUTIN - Ratschläge zur aufrechten Haltung und zum einfühlsamen Sitz	106	Übungsbeispiele für isolierte/selektive Bewegungen der Wirbelsäule	138
Anatomische Grundlagen	108	Übungsbeispiele zur Mobilisation/Dehnung der gesamten Wirbelsäule	142
Die aufrechte Haltung	110	Stabilität – Übungsbeispiele zur Kräftigung und Stabilisation	146
Wie erreichen Sie die aufrechte Haltung?	111	Ganzkörperspannungsübungen	156
Fehlhaltungen und Korrekturpunkte	113	Koordination	158
Körperliche Voraussetzungen	115	Wahrnehmung	158
Die ideale Sitzhaltung und Bewegung des Reiters zu Pferd – je nach Gangart	117	RÄTSEL	160
Die häufigsten Fehlhaltungen und ihre Folgen für Reiter und Pferd	119	SCHLUSSBETRACHTUNG	170
Der Sattel	124	REGISTER	172