

# INHALTSVERZEICHNIS

Der Autor	6
Vorwort	7

## DER REITERSITZ: LERNEN 8

Die Basis: Der ausbalancierte Sitz	9
Fühlen lernen: Das innere Auge	17
Viel Gefühl statt Kraft	27
Vorwärts und gerade: Der schiefe Reiter	36
Die Losgelassenheit des Reiters	49
Die Zügelführung	57
Die Anlehnung	65
Das Stellen und Biegen	72
Richtig sitzen in den Übergängen	79
Der Galopp	88
Die Verstärkungen	96
Seitengänge in allen Variationen	101
Die Piaffe	109
Der Sattel	114
Einsatz von Hilfszügeln	124

## DER REITERSITZ: LEHREN 134

Sitzunterricht an der Longe	136
Grenzen und Möglichkeiten des Reiters	144
Checkliste; Bewegungsanalyse des Reiters	153
Bewegungsanalyse des Reiters	154
Grundsatzplädoyer für eine ganzheitliche Sicht	166
Praxisbeispiele	181
Literaturverzeichnis	192