

INHALT

VORWORT	9
NEURONALE STEUERUNG	13
Das Orchester – Gangmuster-Schaltzentren erzeugen die Körperbewegung	13
Der Dirigent – das Kleinhirn	16
Der Komponist – die Großhirnrinde	18
Der Intendant – das limbische System	22
Teamarbeit	25
DIE BIOMECHANIK DES PFERDEKÖRPERS	29
Einfache Modelle – das Pferderücken-Skateboard	29
Beine: Federn und Pendel	32
Der Pferderücken – Hydraulik und Dominosteine	36
Kraftübertragung – Taumelachsen und Kardanwellen	39
Die Muskulatur – Motoren und Zündzeitpunkte	41
Gangarten	44
Die Rolle von Kopf und Hals in der Balance des Pferdes	47
Die Ganzkörperschwingung	51
Die Körperhaltung bestimmt den „Betriebszustand“ des Pferdes	57
Wendungen	62
Galopp und die natürliche Schiefe des Pferdes	68

INHALT

DIE BIOMECHANIK DES REITENDEN MENSCHEN	75
Das Grundprinzip des Reitens – Gehen zu Pferd	75
Eingehen auf die Pferdebewegung – dynamische Muskelspannung	77
Der Federungsmechanismus der menschlichen Wirbelsäule	81
Das Schwingungszentrum in der Körpermitte	87
Einwirken – das Pferderücken-Skateboard fahren	89
Orientierung im Raum für bewegte Reiter und der 1. Hauptsatz der Sitzhilfen	94
Der 2. Hauptsatz der Sitzhilfen und verschiedene Sitzweisen	103
Die Synchronisation des Reiters mit der Galoppbewegung	107
Wendungen reiten und der 3. Hauptsatz der Sitzhilfen	114
Sättel	122
Der Zaum – Kontrolle, Anlehnung oder Kommunikation?	128
GYMNASTIK FÜR DAS REITPFERD	135
Der Einfluss des Reiters auf die Ganzkörperschwingung des Pferdes	135
Takt und Dissoziation	145
Wendigkeit und Versammlung	148
Geraderichten und Seitengänge	154
REITEN UND REITLEHREN	165
Der Ursprung der Bewegungssymbiose: 5000 v. Chr. – 16. Jahrhundert	165
Die Entwicklung der Reitlehre in Europa: 16. – 18. Jahrhundert	172
Reittechnik und Reitsport im 19. und 20. Jahrhundert	184
Reiten im 21. Jahrhundert – die Zeit ist reif!	196
LITERATUR	200