

**Vorwort**.....5

**Reiten lernt man nur durch Reiten** .....8



**1 Bewegungslernen und Reitenlernen** .....14  
 Bewegungslernen: Am Besten wie ein Kind.....16  
 Der Ausbildungsweg des Reiters .....19



**2 Physiologie der Bewegung** .....22  
 Gelenke – Wo Bewegung stattfindet .....24  
 Muskulatur – Wie Bewegungen ausgeführt werden .....26  
 Nervensystem - Wie Bewegung organisiert wird .....28



**3 Bewegungszentrum Becken** .....30  
 Anatomische Grundlagen .....32  
 Körperproportionen und individuelle Konstitution .....33  
 Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper .....34  
 Beckenstellung im Sattel .....38  
 Fühlen, üben, besser machen .....40  
 Ausbalancieren des Beckens in der Pferdebewegung .....43



**4 Stabilisierungszentrum Oberkörper und Kopf** .....54  
 Anatomische Grundlagen .....56  
 Körperproportionen und individuelle Konstitution.....58  
 Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper .....63  
 Oberkörper und Kopfhaltung im Dressur- und leichten Sitz .....65  
 Fühlen, üben, besser machen .....67  
 Übungen auf dem Pferd .....75



**5 Unabhängigkeitszentrum Schultergürtel und Hände**.....82  
 Anatomische Grundlagen .....84  
 Körperproportionen und individuelle Konstitution.....86  
 Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper .....87  
 Arm- und Handhaltung im Dressur- und leichten Sitz .....89  
 Fühlen, üben, besser machen .....91  
 Die unabhängige Reiterhand .....97



<b>6 Gleichgewichts-/Losgelassenheitszentrum Beine</b> .....	110
Anatomische Grundlagen .....	112
Körperproportionen und individuelle Konstitution .....	114
Anatomie zum Anfassen - Tasten am eigenen Körper .....	114
Schenkellage und Fußhaltung im Dressur- und leichtem Sitz .....	116
Fühlen, üben, besser machen .....	117
Übungen auf dem Pferd .....	124



<b>7 Perfekte Körperkoordination - Die Hilfengebung</b> .....	136
Wirkung und Einwirkung des Gewichts auf den Pferderücken .....	138
Fließender Übergang und Zusammenspiel von Dressur- und leichtem Sitz .....	139
Das Leichttraben - ein schwieriger Balanceakt .....	141
Der Reiter als Initiator der Pferdebewegung .....	144
Der geschlossene Sitz .....	146
Das Geheimnis des Kreuzanspannens .....	147
Treibende und verhaltende Hilfen .....	150
Innere und äußere Hilfen .....	158



<b>8 Probleme - Ursachen - Korrektur</b> .....	172
Balanceprobleme .....	174
Asymmetrie .....	182
Steifheit .....	190
Schlaffheit .....	196
Schmerzen .....	202
Denken .....	205



<b>9 Wie der Reiter - so das Pferd</b> .....	208
Parallelen bei Reiter und Pferd .....	210
Spaß für Pferd und Reiter .....	211
Dehnen von Pferde- und Reiterrücken .....	211
Arbeit an der Oberkörperspannung .....	212
Herunterschauen aufs Pferd .....	214
Schiefer Reiter, schiefer Sattel, schiefes Pferd .....	215
Schiefe im leichten Sitz .....	216
Probleme beim Wenden .....	217
Das Kreuz mit dem „Kreuzanspannen“ .....	218
Probleme mit dem Vorwärtsdrang .....	220

<b>Danksagung</b> .....	222
-------------------------	-----

<b>Literaturhinweise</b> .....	223
--------------------------------	-----