

Inhaltsverzeichnis

I	Handbuch Theorie	13
1	Setz Dich in Bewegung - Einführung	15
1.1	Reiten lernt man nicht nur durch Reiten	16
1.2	Übungen müssen das Reiten fördern	16
1.3	Funktionelles Bewegungstraining ist eine Sprache, die der Körper versteht	17
1.4	Komplexe Koordinationsmuster - die Entdeckung des Alltäglichen	18
1.5	Die wichtigsten Eigenschaften des Übungsprogrammes „Setz Dich in Bewegung“	23
1.6	Ein Beispiel für eine Übungsserie	24
2	Biomechanische Grundlagen	27
2.1	Fremdbeobachtung - Eigenbeobachtung	27
2.2	„ <i>punctum fixum</i> “ und „ <i>punctum mobile</i> “	29
2.3	Referenz der Beckenstellung	30
2.4	Schwerkraft - Schwerpunkt - Schwerlinie - Gleichgewicht	31
2.5	Der Bewegungszyklus und seine charakteristischen Phasen	33
2.6	Reiten ist schwingen	36
2.7	Die optimale Muskellänge	40
2.8	Zusammenarbeit der Muskeln – Spieler und Gegenspieler	44
3	Anatomische Grundlagen	46
3.1	Wirbelsäule	47
3.2	Region Hals/Kopf	50
3.3	Bereich Brust	51
3.4	Schultergürtel	53
3.5	Schulter/Oberarm	56
3.6	Unterarm/Hand	58
3.7	Bereich Becken	63
3.8	Knie-Unterschenkel-Fuß	75
4	Reiten beginnt im Kopf	82
4.1	Region Becken - das Zentrum der Bewegung	82
4.1.1	Zwei Muskeln in ungewöhnlicher Zusammenarbeit	83

4.1.2	Der Motor der Beckenbewegung	84
4.1.3	Hemmer des Beckenschwingsens	87
4.1.4	Näher am Pferd - der Weg zu einem „ <i>tiefen Sitz</i> “?	92
4.1.5	Hauptrhythmus im Trab und Galopp	94
4.2	Region Unterschenkel und Fuß - das Fundament	95
4.2.1	Lage des Unterschenkels - oft unbeachtet	96
4.2.2	Die hohe Ferse - Macht der Gewohnheit	100
4.3	Region Oberkörper - der Ruhepol	104
4.4	Region Hals und Kopf - die Richtungsweiser	108
4.4.1	Schau in die Richtung, in die du reitest!	109
4.4.2	Kopfnicken	110
4.5	Region Schulter/Arm/Hand - die Reiterhand	111
4.5.1	Der Schultergürtel als Stimmungsbarometer	111
4.5.2	Oberarm - Mittler zwischen Oberkörper und Hand	115
4.5.3	Unterarm - der direkte Draht zum Pferdemaul	117
4.5.4	Hand und Finger - unser zweites Gehirn	118
4.5.5	Hand und Fuß - weite Distanz - enge Verbindung	123
5	Idealbilder - äußere Merkmale	126
5.1	Kriterien der Grundhaltung im Vollsitz	126
5.2	Einfluss des Sattels auf Grundhaltung und Reitbewegung	128
5.2.1	Die Sattelpassform für den Reiter	128
5.2.2	Einstellen der Bügellänge	130
5.3	Übergang vom „ <i>Vollsitz</i> “ in den „ <i>Entlastungssitz /Leichten Sitz</i> “	130
5.4	Die Bewegung in den Grundgangarten	133
5.4.1	Allgemeines	133
5.4.2	Schritt	133
5.4.3	Trab	135
5.4.4	Galopp	138
6	Wie üben?	141
6.1	Belastung und Erholung	141
6.2	Bewegungslernen - etwas besonderes?	142
6.3	Fehler vergessen - Bewegung neu lernen	144
6.4	Lernfreudige Bedingungen schaffen	145
6.5	Bewegungsvorstellung schulen - das innere Bild	145
6.6	Die Übungskategorien	147
6.6.1	Aufwärmen	148

6.6.2	Dehnen	149
6.6.3	Kräftigung	150
6.6.4	Koordination	151
II	Handbuch Praxis	158
7	Idealbilder und Sattel	160
8	Abweichungen von den Idealbildern, Maßnahmen und förderliche Übungen	162
8.1	Unterschenkel vorgedrückt mit tiefer Ferse	163
8.2	Stiefelspitze im Steigbügel	164
8.3	Füße im Steigbügel zu weit vorne	165
8.4	Offene Knie	166
8.5	Hohe Fersen	167
8.6	Füße eingedreht	168
8.7	Runder Rücken	169
8.8	Hohler Rücken	170
8.9	Oberkörper zurückgeneigt	171
8.10	Oberkörper vorgeneigt	172
8.11	Schiefer Oberkörper	173
8.12	Einknicken in der Hüfte (Taille)	174
8.13	Hochgezogene Schulter	175
8.14	Verdeckte Hände	176
8.15	Ellbogen gestreckt, tiefe Hand	177
8.16	Unruhige Unterschenkel	178
8.17	Unruhige Hände	179
8.18	Fersen kommen hoch beim „ <i>Leicht Traben</i> “, Phase Aufstehen	180
8.19	Geworfen werden beim Aussitzen	181
8.20	Reiter kommt beim Galoppieren aus dem Sattel	182
8.21	Unruhige Oberschenkel beim Aussitzen im Trab	183
8.22	Oberkörper pendelt vor/rück beim Galoppieren	184
8.23	Kopfnicken beim Aussitzen im Trab	185
8.24	Leichter Sitz: Unterschenkel zu weit zurück	186
8.25	Leichter Sitz: Unterschenkel zu weit vorne	187
9	Die Übungskategorien in Kürze	188