

BALANCE **IN DER BEWEGUNG**

Der Sitz des Reiters

SUSANNE VON DIETZE

Vorwort 5

Reiten lernt man nur durch Reiten 8



1 Bewegungslernen und Reitenlernen 14

Bewegungslernen: Am Besten wie ein Kind 16

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



6 Gleichgewichts-/Losgelassenheitszentrum Beine110
 Anatomische Grundlagen112
 Körperproportionen und individuelle Konstitution114
 Anatomie zum Anfassen – Tasten am eigenen Körper114
 Schenkellage und Fußhaltung im Dressur- und leichtem Sitz116
 Fühlen, üben, besser machen117
 Übungen auf dem Pferd124



7 Perfekte Körperkoordination – Die Hilfengebung 136
 Wirkung und Einwirkung des Gewichts auf den Pferderücken138
 Fließender Übergang und Zusammenspiel von Dressur-
 und leichtem Sitz139
 Das Leichttraben – ein schwieriger Balanceakt141
 Der Reiter als Initiator der Pferdebewegung144
 Der geschlossene Sitz146
 Das Geheimnis des Kreuzanspannens147
 Treibende und verhaltende Hilfen150
 Innere und äußere Hilfen158



8 Probleme – Ursachen – Korrektur172
 Balanceprobleme174
 Asymmetrie182
 Steifheit190
 Schlaffheit196
 Schmerzen202
 Denken205



9 Wie der Reiter – so das Pferd208
 Parallelen bei Reiter und Pferd210
 Spaß für Pferd und Reiter211
 Arbeit an der Oberkörperspannung212
 Herunterschauen aufs Pferd214
 Schiefer Reiter, schiefer Sattel, schiefes Pferd215
 Schiefe im leichten Sitz216
 Probleme beim Wenden217
 Das Kreuz mit dem „Kreuzanspannen“218
 Probleme mit dem Vorwärtsdrang220

Danke222

Literaturhinweise223