

Danksagung	3
Geleitwort zur Neuauflage.....	9
Wie arbeite ich mit diesem Buch?.....	11
Teil I – Setz dich in Bewegung – Der Einstieg	13
1 Einführung in das funktionelle Training	14
1.1 „Setz Dich in Bewegung“ – Haltung und Bewegung.....	14
1.2 Reiten lernt man nicht nur durch Reiten.....	15
1.3 Übungen müssen das Reiten fördern.....	16
1.4 Funktionelles Bewegungstraining ist eine Sprache, die der Körper versteht.....	16
1.5 Die wichtigsten Eigenschaften des Übungsprogrammes „Setz Dich in Bewegung“.....	17
1.6 Ein Beispiel für eine Übungsserie – „Offene Knie“.....	19
Teil II – Theorie – Reiten beginnt im Kopf	23
2 Biomechanische Grundlagen	24
2.1 Fremdbeobachtung – Eigenbeobachtung.....	25
2.2 Punctum fixum und punctum mobile.....	26
2.3 Referenz der Beckenstellung.....	27
2.4 Schwerkraft – Schwerpunkt – Schwerlinie – Gleichgewicht.....	28
2.5 Der Bewegungszyklus und seine charakteristischen Phasen.....	30
2.6 Reiten ist Schwingen.....	33
2.7 Die optimale Muskellänge.....	36
2.8 Zusammenarbeit der Muskeln – Spieler und Gegenspieler.....	38
3 Anatomische Grundlagen	40
3.1 Die Wirbelsäule.....	42
3.2 Region Hals/Kopf.....	43
3.3 Bereich Brust.....	44
3.4 Schultergürtel.....	46
3.5 Schulter/Oberarm.....	48
3.6 Unterarm/Hand.....	50
3.7 Bereich Becken.....	55
3.8 Knie – Unterschenkel – Fuß.....	65

4 Die Entdeckung des Alltäglichen.....	70
4.1 Beispiel 1: Gehen und Schritt reiten.....	70
4.2 Beispiel 2: Alltagsmuster beim Leichttraben.....	71
4.3 So wie Du gehst, so reitest Du – etwas Praxis zwischen durch.....	74
5 Körperregionen, ihre Funktion für das Reiten und förderliche Übungen.....	78
5.1 Region Becken – das Zentrum der Bewegung.....	78
5.1.1 Zwei Muskeln (Bauch- und Reitmuskel) in ungewöhnlicher Zusammenarbeit.....	79
5.1.2 Der Motor der Beckenbewegung.....	81
5.1.3 Hemmer des Beckenschwingsens.....	84
5.1.4 Näher am Pferd – der Weg zu einem „tiefen Sitz“.....	88
5.1.5 Hauptrhythmus im Trab und Galopp.....	90
5.1.6 Mitschwingen des Beckens im Entlastungssitz/Leichten Sitz.....	92
5.1.7 Mitschwingen des Beckens beim Leichttraben.....	93
5.2 Region Unterschenkel und Fuß – das Fundament.....	93
5.2.1 Lage des Unterschenkels – oft unbeachtet.....	94
5.2.2 Die hohe Ferse – Macht der Gewohnheit.....	98
5.3 Region Oberkörper – der Ruhepol.....	102
5.4 Region Hals und Kopf – die Richtungsweiser.....	107
5.4.1 Schau in die Richtung, in die du reitest.....	107
5.4.2 Kopfnicken.....	108
5.5 Region Schulter/Arm/Hand – die Reiterhand.....	109
5.5.1 Der Schultergürtel als Stimmungsbarometer.....	109
5.5.2 Oberarm – Mittler zwischen Oberkörper und Hand.....	113
5.5.3 Unterarm – der direkte Draht zum Pferdemaul.....	115
5.5.4 Hand und Finger – unser zweites Gehirn.....	116
5.5.5 Hand und Fuß: weite Distanz – enge Verbindung.....	120
6 Idealbilder – äußere Merkmale.....	124
6.1 Kriterien der Grundhaltung im Volllsitz.....	125
6.2 Einfluss des Sattels auf Grundhaltung und Reitbewegung.....	127
6.2.1 Die Sattelpassform für den Reiter.....	127
6.2.2 Einstellen der Bügellänge.....	128

6.3	Übergang vom Vollsitz in den Entlastungssitz/ Leichten Sitz.....	129
6.4	Die Bewegung in den Grundgangarten.....	131
6.4.1	Allgemeines	131
6.4.2	Schritt.....	132
6.4.3	Trab.....	133
6.4.4	Galopp.....	136
7	Wie üben?.....	138
7.1	Belastung und Erholung.....	138
7.2	Bewegungslernen – etwas Besonderes?.....	140
7.3	Fehler vergessen – Bewegung neu lernen.....	141
7.4	Lernfreudige Bedingungen schaffen.....	142
7.5	Bewegungsvorstellung schulen – das innere Bild.....	143
7.6	Die Übungskategorien.....	145
7.6.1	Aufwärmen.....	146
7.6.2	Dehnen.....	146
7.6.3	Kräftigung.....	148
7.6.4	Koordination.....	149
	Teil III – Praxis – Setz dich in Bewegung.....	153
8	Tipp für die Bewegungsbeobachtung.....	154
9	Abweichungen von den Idealbildern, Maßnahmen und förderliche Übungen.....	156
9.1	Unterschenkel vorgedrückt mit tiefer Ferse.....	157
9.2	Stiefelspitze im Steigbügel.....	158
9.3	Füße im Steigbügel zu weit vorn.....	159
9.4	Hohe Ferse.....	160
9.5	Offene Knie.....	161
9.6	Füße eingedreht.....	162
9.7	Runder Rücken.....	163
9.8	Hohler Rücken.....	164
9.9	Oberkörper zurückgeneigt.....	165
9.10	Oberkörper vorgeneigt.....	166
9.11	Schiefer Oberkörper.....	167
9.12	Einknicken in der Hüfte (Taille).....	168
9.13	Hochgezogene Schulter.....	169
9.14	Verdeckte Hände.....	170
9.15	Ellenbogen gestreckt, tiefe Hand.....	171
9.16	Unruhige Unterschenkel.....	172

9.17	Unruhige Hände	173
9.18	Fersen kommen hoch beim Leichttraben, Phase Aufstehen.....	174
9.19	Geworfen werden beim Aussitzen	175
9.20	Reiter kommt beim Galoppieren aus dem Sattel.....	176
9.21	Unruhige Oberschenkel beim Aussitzen im Trab.....	177
9.22	Oberkörper pendelt im Galopp mehr zurück als notwendig.....	178
9.23	Kopfnicken beim Aussitzen im Trab.....	179
9.24	Leichter Sitz: Unterschenkel zu weit zurück.....	180
9.25	Leichter Sitz: Unterschenkel zu weit vorn.....	181
9.26	Leichttraben: Becken schiebt vor beim Einsitzen.....	182
10	Die Übungen	184
10.1	Die Übungskategorien in Kürze.....	184
10.2	Die Form der Übungsanleitung.....	186
10.3	Die Übungen.....	186
VA1	Beckenkreisen groß.....	187
VA2	Beckenkreisen klein.....	188
VA3	Beinschwingen seitlich.....	189
VA4	Armkreisen.....	190
VA5	Ellenbogenkreisen	191
VA6	Schulterkreisen.....	192
VA7	Handkreisen.....	193
VA8	Kopfdrehen.....	194
VA9	Reiterkniebeugen.....	195
VA10	Anfersen.....	196
VA11	Seitwärtslaufen	197
VA12	Treten am Stand.....	198
VA13	Bein auflegen.....	199
BK1	Knie zur Decke.....	200
BK2a	Beckenanheben	201
BK2b	Beckenanheben mit Fußheben	202
BK3a	Bein seitlich anheben.....	203
BK3b	Bein in Seitlage ein-/ausdrehen.....	204
BK4	Arm anheben.....	205
BD1	Klemmer dehnen.....	206
BD2a	Hüftbeuger dehnen im Knien.....	207
BD2b	Hüftbeuger dehnen im Liegen.....	208
BD3	Mondsichel.....	209
BD4	Brustmuskel dehnen	210
BD5	Unterschenkelwade dehnen	211

BKo1	Becken zur Schulter	212	PA3	Schulterkreisen am Pferd.....	239
BKo1a	Arme rollen	213	PA4	Oberkörper drehen am Pferd.....	240
BKo1b	Arme rollen gegengleich...	214	PA5	Fußspitzen kreisen	241
BKo1c	Arme rollen gegengleich, Becken zur Schulter	215	PD1	Hüftbeuger dehnen	242
BKo1d	Arme rollen gegengleich mit Kopf	216	PK1	Reitmuskeln aktivieren.....	243
BKo1e	Arme rollen gegengleich, Becken drehen.....	217	PK2	Bein vom Sattel abheben	244
BKo2	Brustbein rein/raus	218	PKo1a	Arme drehen.....	245
BKo3	Kutscher schlafend/ wach.....	219	PKo1b	Arme gegendrehen.....	246
BKo4	Beckenkippen am Stuhl ...	220	PKo1c	Arme drehen mit Kopfdrehen.....	247
BKo5	Oberkörperkippen am Stuhl	221	PKo2	Reiterhand ein-/ ausdrehen.....	248
BKo6	Oberkörper seitverschieben	222	PKo3	Aufrichtung spüren.....	249
BKo7a	Arme/Beine gleich drehen.....	223	PKo4	Oberkörper ein-/ aufrollen.....	250
BKo7b	Arme/Beine gendrehen.....	224	PKo5	Seitliche Armbewegung.....	251
BKo8	Arme/Beine unabhängig.....	225	PKo6	Becken Vor-/Rückneige...	252
BKo9a	Leichttraben Armausgleich.....	226	PKo7	Oberkörper Vor-/ Rückneige.....	253
BKo9b	Leichttraben Becken- koordination	227	PKo8a	Oberschenkel aus-/ eindreihen	254
BKo10	Wippe seitlich.....	228	Pko8a	Bein hinten eindreihen	255
BKo11	Treten am Stuhl.....	229	PKo9	Unterschenkel variieren...	256
BKo12	Wippe frontal.....	230	PKo10	Fersenposition variieren...	257
BKo13	Beidseitiges Hüftheben	231	PKo11	Unterschenkel/Fuß variieren	258
BKo14	Wirbel für Wirbel aufrollen	232	HM1	Hilfsmittel Ball.....	259
BKo15a	Trabimitation im Stehen.....	233	HM2	Hilfsmittel Wippe.....	259
BKo15b	Trab am Physioball.....	234	HM3	Hilfsmittel Seil	260
BKo16a	Galoppimitation im Stehen.....	235	HM4	Hilfsmittel Sessel.....	260
BKo16b	Galopp am Physioball.....	236	HM5	Hilfsmittel Matte.....	261
PA1	Armkreisen am Pferd.....	237	HM6	Hilfsmittel Liege	261
PA2	Ellenbogenkreisen am Pferd.....	238	Empfehlung www.kastnermotion.com.....	262	
			Literaturverzeichnis.....	263	