

**(Foto: Christiane Slawik)**

# **DIE BIOMECHANIK DES REITENDEN MENSCHEN**

Das Grundprinzip des Reitens – Gehen zu Pferd

Eingehen auf die Pferdebewegung – dynamische Muskelspannung

Der Federungsmechanismus der menschlichen Wirbelsäule

Das Schwingungszentrum in der Körpermitte

Einwirken – das Pferderücken-Skateboard fahren

Orientierung im Raum für bewegte Reiter und der 1. Hauptsatz der Sitzhilfen

Der 2. Hauptsatz der Sitzhilfen und verschiedene Sitzweisen

Die Synchronisation des Reiters mit der Galoppbewegung

Wendungen reiten und der 3. Hauptsatz

der Sitzhilfen

Sättel

Der Zaum – Kontrolle, Anlehnung oder Kommunikation?

## **GYMNASTIK FÜR DAS REITPFERD**

Der Einfluss des Reiters auf die  
Ganzkörperschwingung des Pferdes

Takt und Dissoziation

Wendigkeit und Versammlung

Geraderichten und Seitengänge

## **REITEN UND REITLEHREN**

Der Ursprung der Bewegungssymbiose:  
5000 v. Chr. – 16. Jahrhundert

Die Entwicklung der Reitlehre in Europa:  
16. – 18. Jahrhundert

Reittechnik und Reitsport im 19. und 20.  
Jahrhundert

Reiten im 21. Jahrhundert – die Zeit ist  
reif!

## **LITERATUR**

