



Vorschau

DAS GEHEIMNIS DES GUTEN SITZES

Persönliches Workbook von

.....

begleitend zum Onlinekurs

Version 1.1 vom 16.10.2021 zu

<https://elopage.com/s/alexanderhof-dieonlineschule/Das-Geheimnis-des-guten-Sitzes>

www.alexanderhof.org



urheberrechtlich geschützt- alle Rechte vorbehalten

Text und Grafiken:

ALEXANDER KRONSTEINER

Fulfilled Horsemanship e.U.

FB-Nr. 500402K FB-Gericht: Landesgericht St.Pölten

Sitz: A-3372 Blindenmarkt, Hubertendorf 32A/3/20

UID: ATU65875939



alexanderhof.org

Vorschau

Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Autors. Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf diesen Seiten nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Inhalt

Was erwartet dich (in Klammern die Videolängen in min:sek)

- 0.1 "Perform your best riding" (2:36)
- 0.2 Die Philosophie der 8 Elemente erfüllten Reitens als eine der Grundlagen (7:52)
- 0.3 Dein persönliches Workbook + QR-Code für "direct-jump-in" (2:40)
- 0.4 **BONUS**: "Alexanderhof-DasDialogforum" - hier ist dein Zutritt
- 0.5 In eigener Sache... (3:35)

Kapitel 1: Sitz in Balance

- 1.1 Was, wofür und wie: Teil 1 (9:08)
- 1.2 Was verstehen wir unter Sitz überhaupt? (4:59)
- 1.3 Sitzvarianten und die Philosophie des Sitzes (7:33)
- 1.4 Physische Verbindungsmedien zum Pferd (6:08)
- 1.5 Sitz in Balance - im Lot und in Verbindung (12:05)
- 1.6 Übung: Sitzbalance für sich selbst finden (10:48)
- 1.7 Die passende Steigbügellänge finden (6:12)
- 1.8 In der Beweglichkeit liegt die Ruhe (8:38)
- 1.9 Übung: Mobilisierung für Oberkörper und Schultern (6:32)
- 1.10 **BONUS** - Durch Wissen und Intuition (55:12)
- 1.11 **BONUS** - Der passende Sattel - Das Sattel-Workbook von Michaela Simon

Vorschau

Kapitel 2: Mitschwingen

- 2.1 Die Kernaspekte des idealen Sitzes in der Bewegung (6:29)
- 2.2 Was bedeutet "unabhängiger Sitz"? (3:33)
- 2.3 Unabhängig mitschwingen (6:40)
- 2.4 Übung: Die Mobilisierung des Beckens (7:02)
- 2.5 Übung: Mitschwingen am Beispiel "Schritt" (5:54)
- 2.6 Fühlen lernen: Die rollenden Sitzknochen (3:55)
- 2.7 Fühlen lernen: Die Feinheiten der Bewegung des Pferdes im Schritt (16:30)
- 2.8 Fühlen lernen: Die Hinterbeine des Pferdes im Schritt (10:27)
- 2.9 Alte Schule: Über Sitz und Schritt reiten (8:54)
- 2.10 Der Trab: Die Bewegung verstehen (8:37)
- 2.11 Der Trab: 3 gängige Sitzvarianten (15:04)
- 2.12 Übungen Leichttraben an der Longe lernen (9:23)
- 2.13 Übungen: Leichttraben Taktgefühl lernen (9:57)
- 2.14 Der Trabtrainer als Besonderheit am Alexanderhof (5:38)
- 2.15 Balance im Sitz - Sonderfall Leichttraben (4:47)
- 2.16 Alte Schule: Leichttraben lernen (8:20)

- 2.17 Übung Trab Aussitzen lernen (15:33)
- 2.18 Übung: Ruhige Hände - und wie ist das überhaupt gemeint? (1:27)
- 2.19 Fühlen lernen: Den richtigen Fuß beim Leichttraben nur durch Fühlen finden (5:26)
- 2.20 **BONUS:** Leittraben am "richtigen Hinterbein" - macht das überhaupt Sinn? (4:11)

Kapitel 3: Rahmen - Hilfengebung I

- 3.1 Rahmen geben = formgebende Einwirkung (3:50)
- 3.2 Der Dreh- oder Biegesitz (8:44)
- 3.3 Übung: Den Drehsitz begreifen (3:27)
- 3.4 Der innere Balancepunkt und seine Wirkung (7:22)
- 3.5 Fühlen lernen: Das feine Spiel mit der Balance (5:48)
- 3.6 **BONUS** für Fortgeschrittene: Die Balancepunktverschiebung in der Praxis (5:32)
- 3.7 Grundlegende Aufgaben der Zügel und deren Führung (16:24)
- 3.8 Fühlen lernen: Der BAMFCHEK (8:40)
- 3.9 Der Galopp - die Bewegung begreifen (13:05)
- 3.10 Übungen: Galoppbewegung (6:31)
- 3.11 Grundlegendes zu Hilfen im Galopp (6:13)
- 3.12 Übungen: Aussitzen und Galopp an der Longe verbessern (1:25)
- 3.13 Übung: Tiefer Sitz und langes Bein
- 3.14 **BONUS:** Angst beim Pferd? Teil I: Begegne ihr (26:24)
- 3.15 **BONUS:** Angst beim Pferd? Teil II: Übungen (9:52)

Kapitel 4: Impulse geben - Hilfengebung II

- 4.1 Impulse setzen - die unsichtbare Leichtigkeit (9:54)
- 4.2 Was bedeutet der Begriff "Impulsion"? (3:42)
- 4.3 Impulse setzen - womit und wofür? (8:59)
- 4.4 Treiben-verhalten-versammeln-lösen + angaloppieren (24:17)
- 4.5 Übung: Kreuz anspannen - den Mythos entzaubern (6:05)
- 4.6 (Impuls-)Hilfengebung - 12 Dinge, die du wirklich wissen solltest (32:05)
- 4.7 **BONUS:** Gertenhaltung der alten Reitmeister (6:50)
- 4.8 **BONUS:** Wer lernt von wem? - e-Book / Kindle / PDF
- 4.9 **BONUS:** Trense und Kandare-Wie sie wirklich wirken

Kapitel 5: Der Weg zum guten Sitz

- 5.1 Der Weg zum guten Sitz - entscheidende Faktoren (8:34)
- 5.2 Die Macht der inneren Bilder für den Sitz
- 5.3 In der Ruhe liegt die Kraft (2:54)
- 5.4 Mein Resümee - Dein Resümee - das gelüftete Geheimnis
- 5.5 **BONUS:** Mentaltraining mit Barbara Huber I
- 5.6 **BONUS:** Mentaltraining mit Barbara Huber II

o.I.: „*PERFORM YOUR BEST RIDING*“

- 🔑 Schneller besser Sitzen
- 🔑 Mehr Freude durch fundiertes Verständnis
- 🔑 Den Wald trotz vieler Bäume sehen
- 🔑 Die 4 Kernaspekte am Silbertablett serviert
- 🔑 Gefühl bekommen für dich selber
und für dein Pferd
- 🔑 Verschiedene Blickwinkel und Lernansätze
- 🔑 Angstreduktion durch mehr Vertrauen
in deinen Können
- 🔑 8 Elemente erfüllten Reitens als
Grundphilosophie



o.I.: **WAS DICH KONKRET ERWARTET**

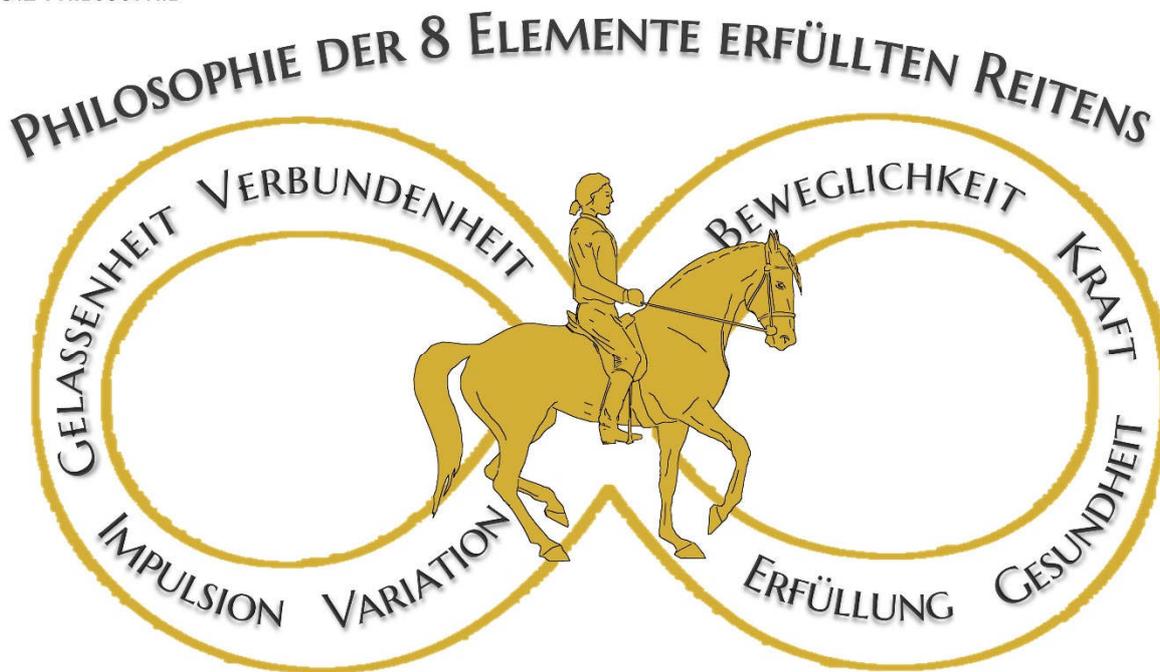
- ✓ Duales Lernen = der Weg zum guten Sitz
- ✓ Grundkurs - Die 4 Kernaspekte eines
unabhängigen Sitzes
- ✓ Das „Warum“ des idealen Sitzes
- ✓ Grundsätzliches zur Hilfegebung
- ✓ Praktische Übungen / Fühlen lernen /
Selbsterfahrung
- ✓ Mit inneren Bildern arbeiten
- ✓ Kein „richtig“ oder „falsch“



0.1 DEINE VORTEILE

- 👍 Überall verfügbar
- 👍 Praktischer als Buch oder Video alleine
- 👍 QR-Code System
- 👍 Nimm dir Zeit, lerne in deinem Tempo
(empfohlen 8-12 Monate)....
- 👍 Upgrade: Videoanalysen
- 👍 Deine Bonusinhalte:
 - 👍 Alexanderhof-DasDialogForum
 - 🧘 Meditationen
 - 🔗 Trensen und Kandaren - wie sie wirklich wirken
... und noch viele mehr...

0.2 PHILOSOPHIE



0.3 DEIN PERSÖNLICHES WORKBOOK

BEVOR WIR GEMEINSAM LOSLEGEN...

- Das Workbook liegt zum Download für dich bereit. Am besten druckst du es aus und hängst es in eine Mappe.
- Schau dir die Videos an und mache dir reichlich Notizen im Workbook - denn Geschriebenes wird noch viel leichter gemerkt.
- Nütze wenn du möchtest für schnellen Zugriff auf Lektionen jeweils den QR-Code auf jeder Seite. Mit dem Smartphone kannst du dann vielleicht sogar noch kurz vor dem Reiten ganz einfach eine Lektion abrufen. Einfach Seite in der Mappe aufschlagen - Code scannen - direkt Video ansehen.

Das alles für deinen maximalen Lernprofit 😊

Wir bitten dich noch, dieses Workbook als ganz persönlich zu betrachten und es nicht zu teilen oder weiter zu geben.
Herzlichen Dank dafür!



0.4 ALEXANDERHOF-DASDIALOGFORUM



DU MÖCHTEST DICH MIT ANDEREN KURSTEILNEHMER*INNEN AUSTAUSCHEN?

- Es steht dir als Kursteilnehmer*in die Bonus-Möglichkeit zur Verfügung dich in der Facebook Gruppe „**Alexanderhof-DasDialogForum**“ anzumelden.
Den **Link** darauf und das **Passwort** für den ersten Zutritt bekommst du ca. 15 Tage nach Kursbeitritt zugesendet - bzw. findest beides ab Freischaltung hier im Rahmen dieser Lektionsseite.
- In dieser Gruppe kannst du deine Erfahrungen mit Gleichgesinnten teilen oder Fragen in die Runde stellen. Erzähle gerne deine Erfolgsgeschichten oder auch deine Probleme. Poste Bilder oder auch Videos dazu. Meist haben andere die gleichen Herausforderungen und man kann sich gegenseitig helfen.
- Diese Gruppe ist exklusiv für Kursteilnehmer*innen der Alexanderhof Onlineschule sowie für aktuelle Schüler*innen aus direktem Unterricht bei uns eingerichtet. Sie wird von uns administriert, jedoch nicht aktiv moderiert.
- Der Zutritt zur Facebookgruppe bleibt dir auch über die Dauer des Kurses hinaus offen (so lange diese besteht).

Das alles für deinen maximalen Lernprofit 😊

facebook



1.1 WAS, WOFÜR UND WIE TEIL 1

„PERFORM YOUR BEST RIDING“
Bedingung = **Dein guter Sitz**



1.2 WAS VERSTEHEN WIR UNTER SITZ ÜBERHAUPT?

➤ Der Sitz ist die Interaktion beim Reiten als **Dialog** mit dem Pferd in Form einer **Ganzkörpererfahrung**.

➤ Dialog ist **Kommunikation** in beide Richtungen

(Pferd) ↔ (Mensch)

➤ Der Mensch ist derjenige, der die Verantwortung für die Kommunikation trägt



1.3 SITZVARIANTEN (FN)

- I. **DRESSURSITZ:** (Grundsitz) gängigster Sitz, über den wir hier vor allem sprechen
- II. **LEICHTER SITZ:** Steigbügelriemen 2-3 Löcher kürzer bei leichter Entlastung = Entlastungssitz z.B. im Gelände, 4-5 Löcher kürzer für ausgeprägte

Vorschau



1.4 PHYSISCHE VERBINDUNGSMEDIEN ZUM PFERD

- | | | |
|--|---|----------------|
| Beine | - | Schenkelhilfen |
| Becken / Körperspannung | } | Gewichtshilfen |
| Balancepunkt Oberkörper | | |
| Körperrdrehung | | |
| Arme / Hände / Finger | - | Zügelhilfen |
| Stimme | | |
| Hilfsmittel: Sattel, Zaumzeug, Gerte, Sporen | | |



Vorschau



1.5 SITZ IN BALANCE - IM LOT UND IN VERBINDUNG



„Falllinie“

Ohr

Schulter

Hüfte

Absatz

Vorschau



1.6 ÜBUNG: SITZBALANCE FÜR SICH SELBST FINDEN

- Beine fallen lassen – ggf. Oberschenkel etwas rotieren
- Knie halten Blatt Papier
- Ferse federt, Ballen trägt Gewicht vom Bein
- Beckenbeweglichkeit erfühlen, dann Mittellage finden
- Oberkörper in alle Richtungen neigen und dann anstrengungslos Mitte finden
- Kopf in alle Richtungen neigen und dann die Mitte finden

Vorschau



meine wichtigsten Notizen:

1.7 DIE PASSENDE STEIGBÜGELLÄNGE FINDEN

Faustregel zu Beginn:

1. Oberschenkel aus Hüftgelenk heraus etwas mobilisieren, Bein fallen lassen
2. Sitzbalance für sich selber finden
3. Zehen anheben
4. Steigbügel sollten dann knapp für Zehenspitzen erreichbar sein
5. Steigbügel aufnehmen
6. Auflagepunkt für Fuß ist breiteste Stelle des Fußballens bei horizontaler Fußsohle

Überprüfung

- man soll sich wohl fühlen – Sitz im Leertross soll möglich sein
- optional: Aufsteigen, das Pferd aber nicht zu hoch aus dem Sattel kommen



1.8 IN DER BEWEGLICHKEIT LIEGT DIE RUHE

- Je beweglicher man ist, desto ruhiger kann man sitzen
 - nicht paradox, sondern logisch
- Beweglichkeit = Bewegungsraum + Lockerheit + Koordinationsfähigkeit
- Die eigene Gymnastizierung ist daher nicht minder wichtig als jene des Pferdes



1.9 ÜBUNG: MOBILISIERUNG FÜR OBERKÖRPER UND SCHULTERN

- Arme pendeln beidseitig / gegenseitig
- Links rechts pendeln vorne hinten wechseln durch ganzen Körper
- Erweitern durch ganzen Körper
- Oberkörper drehen - den Kopf mit drehen
- Schulter schütteln
- Arme nach vorne strecken - nach oben hinten

Vorschau



1.10 DURCH WISSEN UND INTUITION ZUM KOMPETENTEN PFERDEMENSCHEN

Wie komme ich durch den Dschungel an Informationen, die ich als pferdebegeisterter Mensch von rundherum beziehen kann und oft ungewollt beziehen „muss“? An gutgemeinten RatSchlägen! mangelt es ja oft nicht, aber wie weiß ich, was für **mich** und **mein Pferd** jetzt richtig und wichtig ist?

Meine Lebenserfahrung sagt mir: Bringe Herz und Verstand zusammen, erweitere dein Wissen und schule deine Intuition, damit du dir selbstbewusst sagen kannst: „Ich fühle mich immer mehr kompetent und erlebe mich zunehmend als wahrer Pferdemensch.“

Irmi Kronsteiner

Webinaraufzeichnung in 13 Videos (55 min) die dir Kraft, Selbstvertrauen und Zuversicht geben sollen

VERBINDE
DEIN **HERZ** MIT
DEINEM **VERSTAND**
UND LEBE, REITE, AGIERE

GEERDET
BEFLÜGELT
ERFÜLLT

IRMI
KRONSTEINER



Bonus



1.11 DER PASSENDE SATTEL

DAS SATTEL-WORKBOOK ZUM DOWNLOAD VON MICHAELA SIMON

Entfaltung für Pferd und Mensch



Sattelwissen ganz einfach
Mit dem Sattelworkbook bekommst Du mehr Sicherheit im Umgang mit Deinem Sattel. Lerne Deine Sattelsituation selbst zu beurteilen. Profitiere von meiner Erfahrung aus mehr als 400 Pferderücken und Sattelsituationen, die ich jedes Jahr berate. Im Workbook habe ich Dir die häufigsten Problemstellungen der Sattelanpassung und die am meisten gestellten Fragen meiner Kunden einfach und leicht verständlich beantwortet.

Michaela Simon

<https://www.michaela-simon.com>



- Erkenne frühzeitig, wann die Sattelsituation nicht mehr richtig passt.
- Wissen, was Du selbst unternehmen kannst, wenn der Sattel nicht optimal passt.
- Lerne, wie Du den Wert Deines Sattels für lange Zeit erhältst.



meine wichtigsten Notizen:

2.1 DIE KERNASPEKTE DES IDEALEN SITZES IN DER BEWEGUNG

- I. **MITSCHWINGEN** : umfassend spüren und wahrnehmen, ausbalanciert und locker - in weicher Verbindung - der Pferdebewegung folgen
- II. **RAHMEN** : Form, Stabilität und Sicherheit geben durch Balancepunkt und Drehsitz →
Permanenzhilfen



2.2 WAS BEDEUTET UNABHÄNGIGER SITZ?



- Schultern/Arme/Hände/
Finger

- Oberkörper / Kopf

- Becken

- Beine



2.3 UNABHÄNGIG MITSCHWINGEN

Arme / Hände / Finger:

Hände stehen in mitschwingender
leichter Verbindung mit dem Pferdemaul



Oberkörper:

= stabiler Ruhepol, ergonomisch in Balance bleiben,
mit Grundspannung für sicheren, zentrierten Sitz

Becken/Beine:

= stabile Basis, leicht beweglich, in Balance bleiben

Vorschau



2.4 ÜBUNG: DIE MOBILISIERUNG DES BECKENS

Becken/Hüftgelenke = zentraler Schlüssel

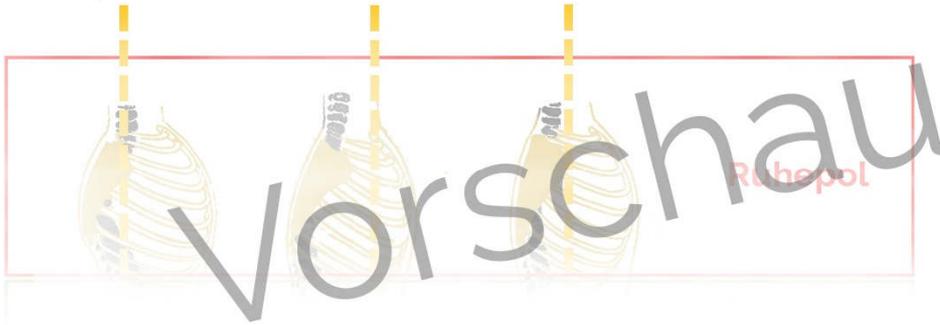
- Becken nach vorne und nach hinten rotieren
- Becken seitlich kippen
- Becken kreisen
- Becken aufliegender & kreisen

Vorschau



2.5 ÜBUNG: MITSCHWINGEN AM BEISPIEL SCHRITT

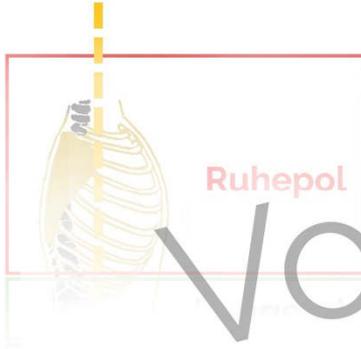
Beispiel Becken/Kreuz im Schritt:



meine wichtigsten Notizen:

2.6 FÜHLEN LERNEN: DIE ROLLENDEN SITZKNOCHEN

MITSCHWINGEN VERSUS „SCHIEBEN“



- Auf Stuhl sitzend „das Rollen“ der Gesäßknochen fühlen. Oberkörper hebt und senkt wenn



2.7 FÜHLEN LERNEN: DIE FEINHEITEN DER BEWEGUNG DES PFERDES IM SCHRITT

UND WIE DIESE AUF UNS WIRKEN - MIT
PETRA VAGACS MSc

- Dreidimensionale Beckenbewegungen
 - vor- und rückwärts
 - links und rechts hebend
 - drehend



2.8 FÜHLEN LERNEN: DIE HINTERBEINE DES PFERDES IM SCHRITT

- Beine bewegen sich zum Pferd, wenn dessen jeweiliges Hinterbein nach vor schwingt = Becken rotiert im gleichen Takt nach unten auf dieser Seite
- Das ist der ideale Moment für biegende, lösende oder seitwärts treibende Hilfen
- Optische/akustische Hilfe: genau im selben

Vorschau



2.9 ALTE SCHULE: ÜBER SITZ UND SCHRITT REITEN

Unser Mentor *) **Helmut Stütz**,
Reitlehrmeister der alten
Schule, erklärt kurz und
prägnant den Sitz sowie das
Schrittreiten mit seinen
Worten.



*) Jahrgang 1941; sechs Jahrzehnte Reit- und Pferdetrainer,
war selbst Schüler vieler namhafter Ausbilder und
zeitlebens internationaler Dressur- und Springreiter



meine wichtigsten Notizen:

2.10 DER TRAB – DIE BEWEGUNG VERSTEHEN

- Vergleich: Schritt ist wie gehen - Trab wie laufen - Galopp wie „Pferdchensprung“
- Trab ist symmetrischer 2-Takt mit Schwebephase und diagonaler Fußfolge
- Mehrdimensionale Bewegung am Pferderücken – vor allem die vor/rück und auf/ab Komponente ist für uns wichtig



2.11 DER TRAB – 3 GÄNGIGE SITZVARIANTEN – LEICHTER SITZ

1) Leichter Sitz:

- Gewicht bleibt immer im Steigbügel
gerader Rücken / Vorlage / Gesäß knapp über Sattel / Federung in Hüfte, Knie und Ferse
- Anwendung: In Gelände, auf



2.II DER TRAB – 3 GÄNGIGE SITZVARIANTEN – LEICHTTRABEN

2) Leichttraben:

- Gewicht wechselweise im Steigbügel und im Sattel – daher Oberkörper auch in Vorlage (Sonderfall zu Dressursitz)
- Anwendung: Aufwärmen, Gelände, Auffrischen und Vorwärtsreiten, wenn der eigene Sitz noch nicht so weit entwickelt ist um Pferd einzuz



2.II DER TRAB – 3 GÄNGIGE SITZVARIANTEN – AUSSITZEN

3) Aussitzen:

- „einfach“ sitzen
- Gewicht bleibt im Sattel
- Ganzer Körper bleibt im Lot – man lässt sich ausheben und fallen, das Becken federt dabei einen Teil der Bewegung ab
- Anwendung: Beste Sitz und beste



2.12 ÜBUNGEN: LEICHTTRABEN AN DER LONGE LERNEN

- aufwärmen & mobilisieren ohne Pferd am Boden
- Übungen anfangs ohne Zügel in der Hand
- ggf. Steigbügel anfangs etwas kürzer machen
- Schritt im leichten Sitz
- beginnen mit Handstütze - immer leichter werdend
- Nicht ganz aufstehen - nur so viel wie notwendig ist
- Übergang in den Trab - Bewegung erfahren und ausfedern
- Übergang zum Leichttraben: beim Einsitzen mit Gesäß nur antippen - Beine ganz kurz entspannen - Gewicht in den Sattel übergeben und wieder rausheben lassen
- Anfangs beim Übergang zum Schritt in leichten Sitz gehen



2.13 ÜBUNGEN: LEICHTTRABEN TAKTGEFÜHL LERNEN

Taktgefühl & Koordination schulen:

- Training ideal mit vorangehenden Mobilisierungsübungen
- mit Gymnastikball gut aufgeblasen und



2.14 DER TRABTRAINER – BESONDERES ANGEBOT AM ALEXANDERHOF

- Eigenentwicklung und Eigenbau
- pferdeschonend traben lernen

- immer stabiler Takt
- sehr ähnlich der realen Trabbewegung
- Taktfrequenz frei einstellbar
- Hubhöhe frei einstellbar
- frei hängend und trotzdem kippstabil
- für Anfänger UND Fortgeschrittene

- buchbar wie Reitunterricht



2.15 BALANCE IM SITZ – SONDERFALL LEICHTTRABEN

- Schwerpunkt verlagert sich kurz auf Steigbügel/Fußballen → nach vorne
- Daher ist immer eine leichte Vorlage des Oberkörpers notwendig
- Indikator für notwendige Vorlage ist der „Landepunkt“ im Sattel – der in der

Vorschau



meine wichtigsten Notizen:

2.16 ALTE SCHULE - LEICHTTRABEN LERNEN

- Helmut Stütz erklärt kompakt zusammengefasst das Leichttraben mit seinen Worten wie er es in den 1950er- und 1960er Jahren schon gelernt hatte
- Ruhe im Sitz, ungehinderter Schwung und Lockerheit im Pferd sind ihm immer hohe Prioritäten



2.17 ÜBUNG: TRAB AUSSITZEN LERNEN

„JUST DO IT“

- ausgehend von Leichttraben
- vom einfacheren zum schwierigeren
- spielerisch immer wieder kurz aussitzen
- Oberkörper im Lot
- Sitz auf Gesäßknochen und oberer Oberschenkelmuskulatur
- Ein Teil der Bewegung wird im Becken aufgenommen

Vorschau



2.18 ÜBUNG: RUHIGE HÄNDE - UND WIE IST DAS ÜBERHAUPT GEMEINT?

- Arme und Hände sind ruhig zum Pferd
- ...nicht ruhig zu meinem Oberkörper!
- Schulter ist locker, die Ellenbogen federn minimal aber spürbar mit
- Handgelenke und Finger federn
-



2.19 FÜHLEN LERNEN - DEN RICHTIGEN FUSS BEIM LEICHTTRABEN NUR DURCH FÜHLEN FINDEN

- der Hüft- und Beinbewegung folgend schwingt das jeweilige Hinterbein nach vor, wenn die Wade zum Pferd fällt
- Die Bewegungen nicht übertreiben!



meine wichtigsten Notizen:

2.20 LEICHTTRABEN AM "RICHTIGEN HINTERBEIN" – MACHT DAS ÜBERHAUPT SINN?

- Ursprünglich verbreitet in England und auch anfangs „englisch traben“ genannt
- wo liegt der Nutzen?
- macht Leichttraben am „falschen Bein vielleicht auch Sinn“?
- **Jedenfalls dringend FÜHLEN oder SEHEN lernen, auf welchen Bein man leichttrabt!**



3.1 RAHMEN GEBEN – FORMGEBENDE, ANDAUERENDE EINWIRKUNG

Arme / Hände / Finger:

Zügel geben und erhalten in leichter Verbindung den Rahmen und die Position von Hals und Kopf = ANLEHNUNG

Oberkörper:

Gerader, Dreieckiger Biegesitz für Biegung

Vorschau



3.2 DER DREH- ODER BIEGESITZ

In Schritt, Trab, Galopp
und Seitengängen



3.3 ÜBUNG: DEN DREHSITZ BEGREIFEN

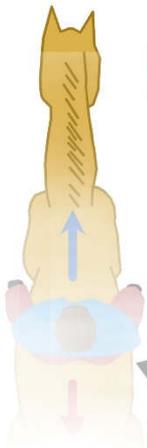
- Wie am Pferd sitzend mit angewinkelten Beinen stehen
- Fersen leicht anheben
- Oberkörper freieren



3.4 DER INNERE BALANCEPUNKT UND SEINE WIRKUNG

In Schritt, Trab, Galopp und
Seitengängen

„minimal“ immer in
Bewegungsrichtung
erhalten



Vorschau



3.5 FÜHLEN LERNEN: – DAS FEINE SPIEL MIT DER BALANCE

- Stehend Oberkörper neigen, bis Schritt möglich
- In alle Richtungen

Auf Stuhlkante mit Hand unter
Sitzbecken

Vorschau



meine wichtigsten Notizen:

3.6 DIE BALANCEPUNKTVERSCHIEBUNG IN DER PRAXIS

- auf Geraden
- in Wendungen
- in Seitengängen
- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts
- zentriert



Bonus



3.7 GRUNDLEGENDE AUFGABEN DER ZÜGEL UND DEREN FÜHRUNG (I)

- gleiche leichte Anlehnung links und rechts
- die Länge gibt den Rahmen vor
- gerade Linie von Ellenbogen zu Pferdemaul
- Zügelspannung wirkt zum Gebiss, die anliegenden Zügel wirken auf den Hals
- Zügel in geschlossener, aber lockerer Faust
- „Dachstuhl“-Zügel fixiert zwischen Daumen und Zeigefinger



Vorschau

...



3.7 GRUNDLEGENDE AUFGABEN DER ZÜGEL UND DEREN FÜHRUNG (2)



- Konstante Verbindung fördert gegenseitige Konzentration und damit auch Impulsion
- man will damit gut fühlen und schnell reagieren können
- nur aus guter Anlehnung heraus Impulse setzen (z.B. Paraden)

Vorschau



3.8 FÜHLEN LERNEN: DER BAMFCHEK

ZUR SCHULUNG DER EIGENWAHRNEHMUNG IM SITZ:

mein persönliches

- B** -
- A** -
- M** -
- F** -
- C** -
- H** -
- E** -
- K** -
- +T** -



meine wichtigsten Notizen:

3.9 DER GALOPP – DIE BEWEGUNG BEGREIFEN

- Galoppbewegung - 3 Takt in 6 Phasen
- für Sitz relevant : Sprünge mit Schwebephase ,
asymmetrische Bewegung des Pferdes,
„bergauf-Gefühl“, Galoppbewegung langsamer
als im Trab
- roter Faden: „Mitschwingen“
- Becken, Lende/Oberkörper



3.10 ÜBUNGEN: GALOPPBEWEGUNG

- Pferdchensprung
- Galoppbewegung am Gymnastikball
ggf. mit Metronom mit ca. 95 bpm
(siehe ÜBUNGEN: LEICHTTRABEN TÄTIGKEIT LERNEN
www.online-Metronome.org am Smartphone)
- Achtung: „auf der Schwelle“ nur Metapher



3.11 GRUNDLEGENDES ZU HILFEN IM GALOPP

- Treiben am tiefsten Punkt
- für gute Anlehnung: Hände bewegen sich annähernd wie Becken
- für aufnehmen bzw. versammeln: Zügel werden kurz nach Moment des Halbens mit Gefühl leicht zusammengezogen

Vorschau



3.12 ÜBUNGEN: TRAB AUSSITZEN UND GALOPP AN DER LONGE VERBESSERN

Arbeit am unabhängigen Sitz:

- ausreichend lockernde Vorübungen im Schritt
- Fühlen lernen
- Bewegung entstehen lassen
- ggf. ohne Steighügel
- ggf. ohne Zügel
- spielerische Übungen und Bewegungen

Vorschau



3.13 ÜBUNG: TIEFER SITZ UND LANGES BEIN



meine wichtigsten Notizen:

3.14 ANGST BEIM PFERD? TEIL I : BEGEGNE IHR



- Meine persönlichen Erfahrungen dazu
- Do's & No-Gos
- wie vermeiden - wie damit umgehen

3.15 ANGST BEIM PFERD? TEIL II: ÜBUNGEN



- Angstsituationen emotional neu besetzen
- Einen Angstreflex umkehren
- Buchempfehlung



4.1 IMPULSE SETZEN – DIE UNSICHTBARE LEICHTIGKEIT



4.2 WAS BEDEUTET DER BEGRIFF „IMPULSION“

- Impulsion = maximale Reaktion auf minimale Hilfegebung
 - Das Pferd soll hochsensibel auf meine Hilfen und gleichzeitig unaufgeregt, also LOSGERASSEN sein
- Vorschau



4.3 IMPULSE SETZEN – WOMIT UND WOFÜR?

Arme / Hände / Finger:

Zügel geben Impulse - annehmen/nachgeben - zur gewünschten Hals- und Kopfposition, zur Halsbiegung und Genickbeugung; zum Tempo reduzieren; zum Rahmen verändern (rund machen, strecken,...); zum Vorbereiten; sollen das Maul lösend beeinflussen.

Oberkörper:

Übergänge von gerade zum Drehsitz- bzw.

Vorschau



4.4 TREIBEN-VERHALTEN-VERSAMMELN-LÖSEN + ANGALOPPIEREN

treibend:

Wade treibt beid- oder einseitig
ggf. Stimme, ggf. Gerte
fortgeschritten: Beckenimpulse (siehe: Kreuz anspannen)

verhaltend:

im Becken Takt reduzieren (Bauchspannung,...)
Zügel annehmen + ggf. Stimme
mit Balanceverschiebung (ggf. aufrichten)

Vorschau



4.5 ÜBUNG: „KREUZ ANSPANNEN“ DEN MYTHOS ENTZAUBERN



➤ „Kreuz dran!“ „Kreuz anziehen“ -
was heißt das?

➤ Vom Mitschwingen zu Impulsen
- hemmend, belebend,
- versammelnd,...

Vorschau



4.6 (IMPULS-)HILFENGEBUNG – 12 DINGE, DIE DU WIRKLICH WISSEN SOLLTEST

- 1) Voraussetzung: unabhängiger Sitz + Anlehnung = Sitz in Balance -
Mitschwingen - Rahmen geben
- 2) Hilfen für Pferd erkennbar, eindeutig und differenzierbar
- 3) Die Kommunikation ist immer wieder neu aufzubauen
- 4) Es gibt direkte Bewegungen und Spannungsvariationen
- 5) Hilfen sind meist kombiniert (Versammlung, Paraden,...)
- 6) Hilfen sind nie permanent - „aussetzen der Hilfen“
- 7) immer mit leichtester Hilfe beginnen → Weg zur Leichtigkeit
- 8) Hilfen sollten in der Regel intelligent „durchkommen“
- 9) nur Hilfen geben, die Erfolg versprechen

Vorschau



meine wichtigsten Notizen:

4.7 GERTENHALTUNG DER ALTEN REITMEISTER

- ...wie erklärt man sich die Gertenhaltung, die man so oft auf alten Stichen und Bildern sieht?



Bonus



4.8 WER LERNT VON WEM? E-BOOK / KINDLE / PDF

Durch Basisarbeit mit Herz und Geist zu Verbundenheit und Pferdeverstand

Ein weiteres Bonusgeschenk, als kleine Abwechslung zu deiner Online - Sitzschulung.

Als E-Book-Download (Kindle/epub/PDF) oder gleich zum online lesen....

Vorwort:

Wer einmal erlebt hat wie berührend die Verbundenheit mit einem Pferd und wie freudebringend und unglaublich erfüllend die Arbeit mit Pferden sein kann, der möchte es immer wieder erleben. Dieses G tiefer, innerer Freude und Erfüllung suche und erlebe ich immer wieder. Ich möchte es sehr gerne mit interessierten Menschen unter anderem mit diesem Buch teilen. Es gibt einen wunderbaren Weg, gem mit Pferden zu wachsen. Davon bin ich überzeugt!

Dieses Buch soll Ihnen Anleitung dazu sein, Ihren Pferdeverstand über die Basisarbeit mit Pferden zu schärfen und zeigt einen Weg auf, der weit mehr sein soll als eine rein technische Anleitung. Entwickeln wir mehr Gespür für das Lebewesen Pferd und wir werden entdecken, wie ähnlich es uns Menschen ist. Erst wenn wir verstehen wie Wahrnehmung funktioniert und daraus Beachtung und Vertrauen hergestellt werden kann, sollten wir konkrete neue Aktionen setzen.

Mit einer Synthese aus dieser Überlegung kombiniert mit sinnvollen, praktischen Übungen vom Boden aus möchte ich Ihnen Mittel an die Hand geben, das Geheimnis vom guten Pferdeverstand für sich selbst zu lüften. Rücken Sie Ihre Beziehung zu Pferden in ein neues, helleres Licht.

Glauben wir oft, dass wir unseren Pferden etwas lernen, so sind es doch wir selbst, die dabei am meisten von ihnen unterrichtet werden.

Autor: Alexander Kronsteiner

139 Bilder u. Grafiken

Bonus



4.9 TRENSE UND KANDARE WIE SIE WIRKLICH WIRKEN

- Wo liegen Gebisse - kritische Zonen
- Aufbau der wichtigsten Gebisse
- Differenzierte Wirkungsweise von Gebissen
- Die wichtigsten Kriterien für deren Anpassung
- Die meist verbreiteten Zügelführungen

Bonus

TEIL 3: WIRKUNG VON ZÄUMUNGEN MIT HEBEL



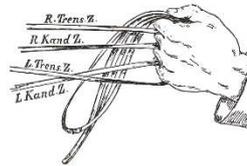
TEIL 1: GRUNDLAGEN



TEIL 2: DIREKT WIRKENDE ZÄUMUNGEN



TEIL 4: ZÜGELFÜHRUNGEN



meine wichtigsten Notizen:

5.1 DER WEG ZUM GUTEN SITZ ENTSCHEIDENDE FAKTOREN

- I. **Verständnis** dafür, was man tut oder übt
- II. **Gut gerittenes Lehrpferd:** „Ohne Sitz kein Reitpferd, aber auch ohne Reitpferd kein Sitz“
- III. **Adäquate Ausrüstung**
- IV. **Guter, regelmäßiger Unterricht:** ohne Blick von Außen ist man **chancenlos**, weil die Eigenwahrnehmung nie perfekt ist.
 - Kombination aus direkter Korrektur und offenem Lernfeld
 - Longentraining
- V. **Ein guter Lehrer** (siehe auch 2.1.1.1) **ist ein wichtiger Faktor**

Vorschau



5.2 DIE MACHT DER INNEREN BILDER FÜR DEN SITZ



5.3 IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

KONZENTRATION UND KONSEQUENZ

eine meditative Morgenarbeit
mit Goahead
Konzentrationsübung und erholsame
Entspannung für Pferd und Reiter

...ein Stimmungsbild...



5.4 MEIN RESÜMEE – DEIN RESÜMEE DAS GELÜFTETE GEHEIMNIS

TRAGE IM WORKBOOK DEINE 5 ALLERWICHTIGSTEN ERKENNTNISSE AUS DIESEM KURS EIN.
NACH CA. 8-9 MONATEN WERDE ICH DIR AUCH MEINE ERZÄHLEN – UND DANN VERGLEICHEN WIR 😊.

I. ...

II. ...

III. ...

IV. ...

V. ...



meine wichtigsten Notizen:

5.5 MENTALTRAINING I MIT BARBARA HUBER



5.5 MENTALTRAINING II MIT BARBARA HUBER



meine wichtigsten Notizen: