



SITZ-CHECK

Welcher Sitztyp bist du?

Erfahre, welcher Sitztyp du bist und wie du in 3 Schritten zum **ausbalancierten** und **funktionalen Reitersitz** gelangst.



mit **BONUS-**
Sammelmappe:
22 innere Bilder
für faires Reiten



Ridencation Sitz-Check

INHALT

PART 1

EINFÜHRUNG

Was wäre wenn..? | Warum überhaupt den Sitz schulen? | Für wen ist Sitzschulung wichtig? | Dein Start | Die äussere Form analysieren

PART 2

SITZ-CHECK

Mache den Test |
Erfahre, welcher Sitztyp du bist!

PART 3

AUSWERTUNG

Der Überengangierte | Der Versunkene |
Der Instabile | Der Ausbalancierte |
PLUS erste Hilfe für deinen Sitztyp

PART 4

BONUS: AUSBLICK

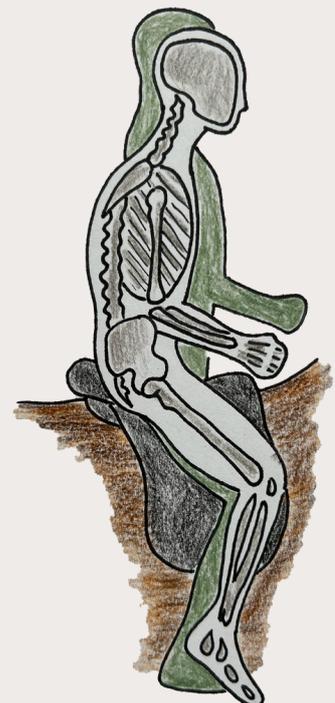
In 3 Steps zum "guten" Reitersitz

PART 5

22 INNERE BILDER

Deine Sammelmappe für
fares Reiten

Praxis
BONUS
für dich!





Die #gemeinsamprofpernd - Bubble!

HALLO BEI RIDEUCATION!



SILJA SCHIESSWOHL

GRÜNDERIN VON RIDEUCATION® -
SKILLS FÜR FAIRES REITEN

Schon, dass du da bist!
Schiesswohl

Seit 10 Jahren helfe ich Freizeit-
reiterInnen zu einer **funktionierenden
und gesunderhaltenden Kommu-
nikation vom Sattel aus**. Mittlerweile
hauptsächlich im Rahmen unserer
Online Ausbildungsprogramme. Ganz
ohne 0815 Reitlehrer-Floskeln und
Druck oder Drill.

Pferdebegeistert war ich natürlich von
Anfang an, nur leider bin ich in eine
Reiterwelt hinein gestolpert, die von
**Schleifchen-Druck und Glitzer-Ehrgeiz
dominiert** wurde. **Das muss doch auch
anders gehen!** Über Jahrzehnte hinweg
habe ich meinem **pferdefreundlichen
Weg** zu reiten und

auszubilden gefunden. Ich war lange
auf der Suche, aber für dich kann das
schneller gehen!

Ich möchte mehr ReiterInnen dazu
befähigen, **selbst zur fähigen Reiterin
oder kompetenten Ausbilderin für ihr
Pferd zu werden** und somit einen
Beitrag zum **Pferdewohl** im deutsch-
sprachigen Raum leisten.

**Mit Rideucation® sind wir heute die
Anlaufstelle für alle, die ihr Pferd fair
& fein reiten und ausbilden wollen** –
und genau das heute im Reitverein
häufig leider nicht mehr finden.



Einleitung

WAS WÄRE WENN...

...das Reiten für dich und dein Pferd zum Erfolgserlebnis wird und Dein Pferd deutlich loslassener und zufriedener unter dir laufen würde?

Du verbringst so viel Zeit auf dem Pferderücken und im Stall, steckst unheimlich viel Energie und auch Geld in die Reiterei. Dann sollte das Reiten und die Zeit mit deinem Pferd auch von Erfolgserlebnissen geprägt sein, sodass dir die **Zeit im Sattel auch wirklich Erholung auf körperlicher und emotionaler Ebene** bringt. Und auch für dein Pferd willst du das Beste, wenn du auf dessen Rücken sitzt – ein **ausbalancierter Sitz** und ein gutes eigenes **Körpergefühl** sind die wichtigsten Aspekte für dein Pferd, um es gesunderhaltend reiten zu können!

...du deinen Sitz sichtbar verbessern würdest, sodass du ausbalanciert auf dem Pferd sitzen kannst?

Du hast Schwierigkeiten, **in der Bewegung deines Pferdes mitzugehen** und dieses nicht in seinem Bewegungsablauf zu stören? Du merkst, dass du es manchmal bist, der sein Pferd aus dem **Gleichgewicht** bringt und dass dein Pferd viel besser laufen könnte, wenn du deine eigene Balance besser im Griff hättest? Was wäre, wenn du an deinem eigenen Sitz arbeitest und du nach und nach eine **deutliche Verbesserung bei dir und deinem Pferd** spürst?





...du mit Leichtigkeit und in Harmonie reitest und deutlich feiner mit deinem Pferd kommunizierst?

Du spürst selbst, dass du deine Hilfen nicht immer korrekt geben kannst und weißt, vieles wäre leichter, wenn du deinen eigenen Körper besser steuern könntest. Doch was wäre, wenn du genau dieses **Körpergefühl** schulen würdest, sodass du zugleich **optisch besser sitzt** als auch **deine Hilfen viel besser geben** kannst? Die Kommunikation mit deinem Pferd wird leiser und feiner. Deine Hilfen werden unsichtbar und du und dein Pferd werdet zu einer **Bewegungseinheit**.





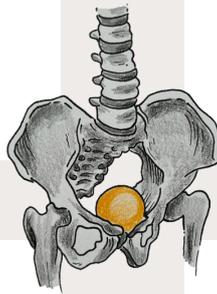
Einleitung

WARUM SITZSCHULUNG?

AUS FOLGENDEN WICHTIGEN GRÜNDEN, NÄMLICH WEIL....

...der Sitz deine primäre Hilfe beim Reiten ist: Durch einen geschulten Sitz wird Kommunikation mit dem Pferd auf einem völlig anderen Niveau möglich. Deine Hilfengebung wird feiner, „leiser“ und unsichtbar. Das wünscht sich doch jeder, oder? Harmonisches Reiten im Dialog mit dem Pferd. Dein Sitz ist der Schlüssel dazu. Es geht also nicht nur darum, eine gute Figur zu machen, sondern auch das Pferd am Sitz zu führen.

...dein Pferd nur in Balance gehen kann, wenn du in Balance bist: Du erwartest von deinem Pferd, dass es Lektionen geht und dabei ausbalanciert läuft. Die Voraussetzung dafür ist, dass du als Reiter oben drauf, das Pferd dabei nicht hinderst oder störst, sondern darin unterstützt. Das ist nur mit einem ausbalancierten Sitz möglich.



...du deinen Sitz als Hilfe nicht aussetzen kannst: Sobald du auf dem Pferd sitzt, wirkst du ein: Alle anderen Hilfen kannst du aussetzen, aber du kannst dich nicht einfach vom Pferd herunter beamen. Die Pferde müssen uns „aushalten“ - für mich reicht schon allein dieser Grund. Denn ich möchte, dass mein Pferd Freude am Reiten hat und nicht das Gefühl hat, es irgendwie überstehen zu müssen, weil der Reiter da oben drauf keine Körperkontrolle hat.

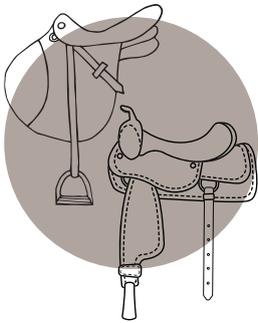
...reiten niemals Schmerzen verursachen sollte - weder bei dir noch bei deinem Pferd: Schmerzen vom Reiten sollten nicht sein: Ich begegne so vielen Reitern, die über Schmerzen klagen, weil sie falsche Bewegungsmuster gelernt haben, die einfach nicht zur menschlichen Anatomie passen und dadurch Schmerzen verursachen. Sitzschulung ist Selbstschutz! Wer richtig Sitzen lernt, steigt mit einem Lächeln vom Pferd.



Einleitung

FÜR WEN IST SITZ- SCHULUNG WICHTIG?

FÜR JEDEN REITER!



FÜR REITER JEDER REITWEISE

Du reitest **Dressur**? – Vermutlich hörst du nicht das erste Mal, dass der Sitz total wichtig ist. Du reitest **Western** oder du machst **Springreiten**? Auch in diesem Fall möchtest du vermutlich fein reiten und zu einer Einheit mit deinem Pferd werden, um den jeweiligen **Anforderungen deiner Disziplin oder Reitweise** gerecht zu werden. **Sitzschulung geht jeden etwas an!** Und auch, wenn du dich keiner konkreten Reitweise zuordnest, sondern du dein Pferd **gesunderhaltend reiten** möchtest, ist Sitzschulung dein Thema. Denn hier liegt der Schlüssel zur sichtbaren Verbesserung deines Reitens, zur Sicherheit und zur Harmonie.



FÜR EINSTEIGER

Gerade als Einsteiger sind die ersten Reitstunden oft kräftezehrend und frustrierend. Warum? Weil man meist schon nach wenigen Longenstunden in einer Abteilung mitreitet, aber zu diesem Zeitpunkt **noch unzureichend Körpergefühl für das Reiten** entwickelt hat. An dieser Stelle heißt es erstmal „Bloß nicht runterfallen!“ – und genau hierfür ist die Schulung vom eigenen **Gleichgewicht auf dem Pferderücken** unerlässlich. Denn Sicherheit und ein entspanntes Gefühl, also Reiten ohne Stress, können sich nur dann entwickeln, wenn man sich im Sattel wohl fühlt.



FÜR FORTGESCHRITTENE

Als fortgeschrittener Reiter hast du **Ansprüche und Wünsche**. Du wünschst dir ein gut gehendes Pferd, du wünschst dir, dass dein Pferd **zufrieden läuft** und du wünschst dir eine **feine Kommunikation** mit dem Pferd. Und, mal ganz ehrlich und unter uns, du willst **eine gute Figur** auf dem Pferd machen! Und wir Pferdemenschen wünschen uns doch, dass auch andere sehen, wie toll wir als Team mit unserem Pferd funktionieren, oder? Damit diese Wünsche nicht nur Wünsche bleiben, ist Sitzschulung und eine damit einhergehende korrekte, und logische Hilfengebung unerlässlich und **DAS Werkzeug** um weiterzukommen.





Einleitung

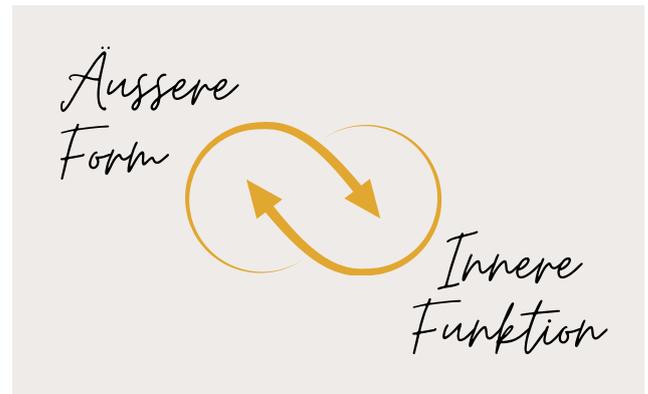
WIE STARTEST DU AM BESTEN?

Du bist richtig motiviert, für dein Pferd an dir zu arbeiten und hast dir das Ziel gesetzt, einen besseren Sitz zu entwickeln? Super! Dann bist du hier genau richtig. Noch eine wichtige Grundlage möchte ich aber direkt noch loswerden:

Merke: Ein guter, ausbalancierter Reitersitz ist **mehr als nur ein optisch „gerader“ Sitz!** Dein Sitz ist erst dann gut, wenn dieser auch die **Funktion** von **logischer Hilfengebung** erfüllt. Es kommt also sowohl auf die **äußere Form** als auch auf die **innere Funktionalität** deines Sitzes an!

Wenn jemand **körperliche Beeinträchtigungen** hat, ist es diesem Reiter vielleicht gar nicht möglich, optisch „gerade“ auf dem Pferd zu sitzen. Hier muss eine individuelle äußere Form gefunden werden, welche unter den individuellen Bedingungen eine gute Hilfengebung und **bestmögliche Balance** ermöglicht.

Das ist neu für dich? Keine Sorge.



Im Folgenden erfährst du sowohl die **wichtigsten Grundlagen** über die äußere Form als auch die innere Funktionalität.

Dein Reiten wird dann besser, wenn du auf beide Komponenten gleichermaßen achtest und an dir arbeitest und keine der beiden Seiten aus den Augen verlierst.

Tipp: Es gilt, immer wieder in sich selbst und das Pferd **hinein zu spüren**, ob die Kommunikationsleitung noch da ist. Andererseits solltest du eben auch immer wieder von außen überprüfen, wie es denn aussieht – **lasse dich filmen oder werfe einen Blick in den Hallenspiegel.**





Sitz-Check

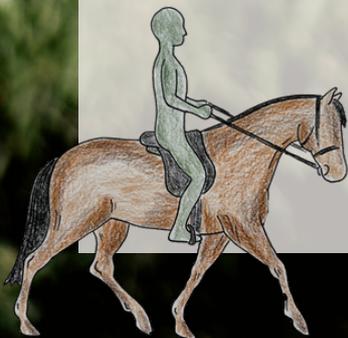
DIE ÄUSSERE FORM ANALYSIEREN

Du möchtest nun bestimmt wissen, wie es um die äußere Form deines Sitzes steht. Perfekt, denn ich habe einen Test für dich vorbereitet. Versuche diesen möglichst unvoreingenommen auszufüllen und einfach aus dem Bauch heraus alle Aussagen anzukreuzen, die auf dich zutreffen. Anschließend findest du eine sehr ausführliche Auswertung, durch welche du deinen aktuellen Ist-Stand genau einordnen kannst.

Tipp: Besonders wirksam ist dieser Check, wenn du eine **Videoaufnahme** vom Reiten von dir selbst zur Hand nimmst und die Antwortmöglichkeiten mit dem, was du auf dem Video siehst, abgleichst.



Los gehts!





Sitz-Check

WELCHER SITZTYP BIST DU?

STEP 1

Kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen.

- 1. Du verlierst leicht einen Steigbügel.
- 2. Du drückst die Absätze mit Kraft nach unten.
- 3. Deine Absätze sind hochgezogen.
- 4. Deine Zehen sind nach außen gedreht.
- 5. Deine Zehen sind mit Kraft nach innen gedreht.
- 6. Du hast ein unruhiges Bein.
- 7. Dein Unterschenkel rutscht von der Seite betrachtet vor das Becken.
- 8. Dein Unterschenkel liegt zu weit hinten.
- 9. Dein Knie schlackert.
- 10. Dein Knie ist an den Sattel gepresst.
- 11. Du sitzt eher auf den Hosentaschen.
- 12. Du sitzt eher auf dem Schambein.
- 13. Du sitzt im Hohlkreuz.
- 14. Du sitzt mit Rundrücken.
- 15. Du reitest nach dem Motto: „Brust raus, Schultern zurück!“
- 16. Du sackst im Bereich der Rippen und des Brustbeins zusammen.
- 17. Du nimmst die Hände auseinander, um dein Pferd an den Zügel zu stellen.
- 18. Du versuchst, dein Pferd mit dem Becken zu treiben („Schieben“).
- 19. Du sitzt in den Übergängen vor der Bewegung (kippst nach vorne)
- 20. Du sitzt in den Übergängen hinter der Bewegung (kippst nach hinten)
- 21. Du verlierst beim Reiten oft deine aufgerichteten Zügelfäuste.
- 22. Du schaust beim Reiten auf dein Pferd hinunter oder neben dir auf den Boden.
- 23. Du nickst beim Reiten bei jedem Schritt mit dem Kopf.
- 24. Deine Ellenbogen zeigen immer wieder vom Körper weg.
- 25. Du verlierst beim Reiten oft den Kontakt zum Pferd.
- 26. Du hast das Gefühl, permanent zu einer Seite zu hängen.
- 27. Du hast das Gefühl, vom Zügeln nach vorne gezogen zu werden.
- 28. Du hältst beim Reiten oft die Luft an.
- 29. Du hast häufig nach dem Reiten Schmerzen in den Fußgelenken.
- 30. Du hast häufig nach dem Reiten Schmerzen im unteren Rücken.
- 31. Du hast häufig nach dem Reiten Schmerzen zwischen den Schulterblättern und in der Nackenmuskulatur.



Sitz-Check

AUSWERTUNG

STEP 2

Der ausbalancierte Reitersitz ist das wichtigste Hilfsmittel bei der Kommunikation mit dem Pferd während wir auf dessen Rücken sitzen. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob als Dressur-, Spring-, Western- oder Gangpferdereiter. In jeder Reitweise stellt der Reitersitz den **Schlüssel zu feiner Hilfengebung** dar.

In den meisten Fällen ist die Ausgangssituation die folgende: Die Reitweise, nach der gearbeitet wird, liefert das „**Was**“. Doch wie man die Anforderungen der jeweiligen Reitweise pferdefreundlich umsetzt, wird häufig nicht erklärt.

An dieser Stelle will ich ansetzen: Das „**Wie**“ ergänzen. Das „Wie“ des Reitens ist vielleicht nicht immer ganz leicht, doch eines ist es auf jeden Fall: **logisch und erlernbar**.

Mein Anspruch ist es, „**gutes**“ Reiten in Theorie und Praxis zugänglich zu **machen**. Für dieses Vorhaben steht der Reitersitz als primäre Hilfe an erster Stelle für das Ziel feiner Hilfengebung und einem harmonischen Miteinander mit dem Pferd. Die Arbeit am eigenen Sitz sollte also immer höchste Priorität haben - für dein Pferd. Schauen wir uns dein Ergebnis an!

Wo hast du am meisten Kreuze gesetzt?
Wenn du weniger als 5 angekreuzt hast, scheinst du dem Ideal des Reitersitzes schon sehr nahe zu kommen.

Der Überengagierte: 2,5,8,10,12,13,15,17,18,20,28,29,30

Der Versunkene: 3,4,7,9,11,14,16,19,21,22,31

Der Instabile: 1,6,8,9,19,20,23,24,25,26,27,30

Auf den nächsten Seiten findest du genaue Beschreibungen der einzelnen Sitztypen.

Dein
Ergebnis

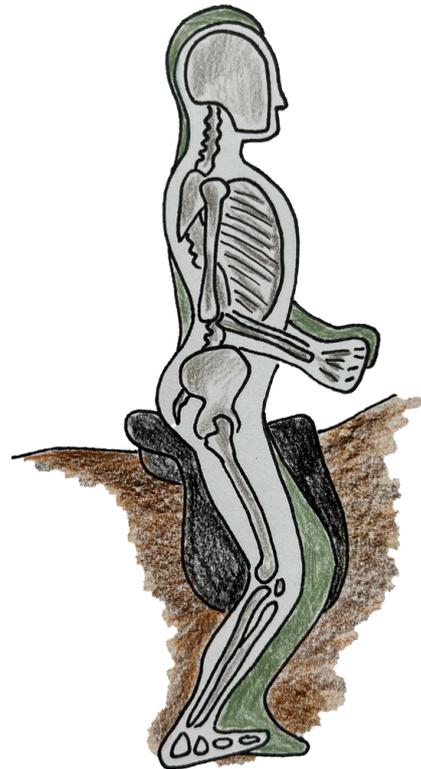


Sitz-Check

AUSWERTUNG

Der Überengagierte

- » Zu tiefe Fersen
- » Zehen zu weit zum Pferd hingedreht
- » Angespannte Wade
- » Zu viel Spannung im Knie / Zu viel Kniekontakt
- » Hohlkreuz
- » Sitzbeine zeigen nach hinten
- » Becken kippt nach vorne
- » Schiebendes Becken zum Treiben
- » Sitzt eher auf dem Schambein
- » Tendenz zum Spaltsitz
- » Zu viel Kontakt auf Oberschenkelinnenseite
- » Nach hinten wirkende Hände
- » Überstreckte Brustwirbelsäule
- » Geierhals
- » Haltung wird durch Muskelanspannung erzeugt: besonders viel Muskelanspannung entlang der Rückenlinie
- » Führt oft zu Schmerzen im unteren Rücken und zwischen den Schulterblättern
- » Oft gesehen bei: Menschen mit viel Körperspannung, Ergebnis von ständiger Haltungskorrektur



Tipps für dich:

Muskelanspannung loslassen, vorallem Lendenmuskulatur entspannen, stelle dir vor, **dein Steißbein sinkt durch dein Pferd nach unten zum Boden**. Lockere deine Fußgelenke und lasse die Bewegung des Pferdes durch deinen Körper fließen. **Spüre, wie du vom Pferd bewegt wirst.**

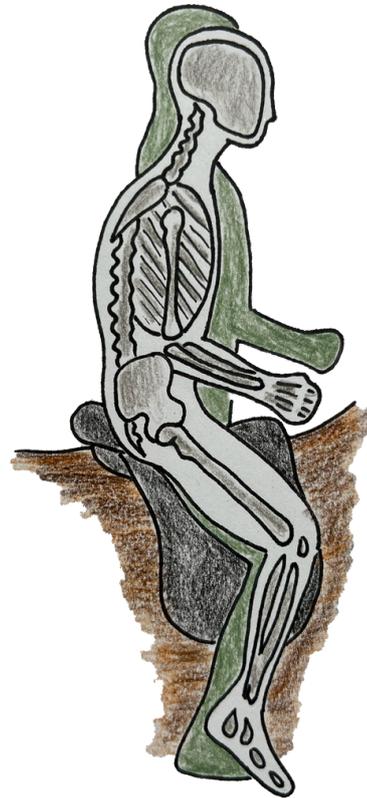


Sitz-Check

AUSWERTUNG

Der Versunkene

- » Fersen eher hochgezogen
- » Zehen eher nach außen gedreht
- » Unterschenkel zu weit vorne
- » Die Knie rutschen hoch
- » Die Knie schlackern
- » Insgesamt zu wenig Kniekontakt
- » Becken kippt nach hinten
- » Sitzbeine zeigen nach vorne
- » Unterer Rücken rund (Rundrücken)
- » Eingesunkener Oberkörper
- » Vorgekippte Schultern
- » Kopf fällt nach vorne
- » Muskelanspannung der Brustlinie überwiegt und zieht den Oberkörper in gebeugte Haltung
- » Häufig Schmerzen in Halswirbelsäule, Schulterbereich und Nacken
- » Oft gesehen bei: fleißigen Schreibtischtätern, Ergebnis von viel sitzender Tätigkeit in unphysiologischer Haltung und auch vom Autofahren



Tipps für dich:

Stelle dir vor, du bist nach oben vom Scheitel an in Richtung Himmel **an einem feinen Faden aufgehängt**. Außerdem kann dir das innere **Bild des Baumes** helfen, der nach oben hin immer weiter wächst, aber auch nach unten Wurzeln schlägt. **Erde dich und richte dich gleichzeitig auf.**

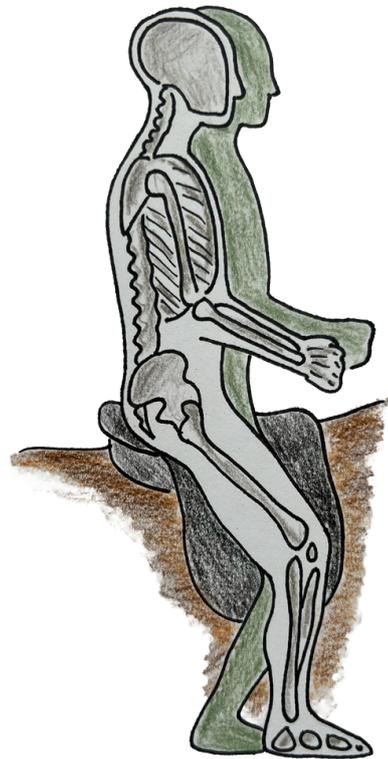


Sitz-Check

AUSWERTUNG

Der Instabile

- » Kombination aus beiden Typen
- » gewillt, die Bewegung durchzulassen, allerdings fehlt Stabilität
- » Versuch, über Zügel zu stabilisieren
- » zu wenig Spannung im ganzen Körper
- » wirkt in der Gesamtheit sehr unruhig
- » Die Füße wackeln im Steigbügel, die Bügel werden oft verloren
- » Unterschenkel rutschen vor und zurück
- » Becken kippt vor und zurück
- » Flatternde Ellenbogen (bewegen sich in Bewegung vom Körper weg)
- » Oberkörper pendelt in Bewegung vor und zurück
- » Tendenz zum Stuhlsitz
- » Oberkörper schwankt seitlich
- » Kopfnicken (nach hinten oder nach vorne)
- » Oft gesehen bei: Menschen mit wenig Körperspannung, Ergebnis von zu wenig Stabilität



Tipps für dich:

Spüre den Kontakt deines Fußes im Steigbügel, stelle dir vor, dass **deine Beine bis in den Sand hinunterreichen**. Lass deine Schulterblätter nach hinten unten rotieren und richte dich auf. Deine Ellenbogen sind rechts und links am Becken, deine **Oberarme parallel zum Oberkörper**.



Sitz-Check

AUSWERTUNG



Die Idealvorstellung: Der Ausbalancierte

- » Fußsohle bodenparallel, Zehen entspannt
- » Absätze federn locker in der Bewegung (lassen Bewegung durch)
- » Zehen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie
- » Unterschenkel haben weichen Kontakt zum Pferdebauch
- » Knie fällt entspannt nach vorne unten
- » Oberschenkel hat gleichmäßig Kontakt
- » Becken in neutraler Position
- » Sitzbeine senkrecht, neutral
- » Wirbelsäule in natürlichen Form aufgerichtet
- » Brustbein aufgerichtet
- » Schultergürtel entspannt
- » Oberarm fällt locker aus dem Schultergelenk
- » Unterarm und Zügel bilden eine Linie
- » Aufgerichtete Halswirbelsäule nach hinten-oben
- » Entspannter Unterkiefer
- » Rundumblick
- » Ohren, Schultern, Becken, Absatz auf einer Falllinie
- » Linke und rechte Körperhälfte symmetrisch ausgerichtet



Denke daran:
Die Idealvorstellung ist nicht zwangsläufig dein Ziel, sondern **eine Orientierung**. Äußere Form UND innere Funktion müssen Hand in Hand gehen!



Bonus

IN 3 STEPS ZUM "GUTEN" REITERSITZ

NACHDEM DU NUN WEISST, AN WELCHEN STELLEN DU NOCH ENTWICKLUNGSPOTENTIAL HAST, WOLLEN WIR UNS ANSCHAUEN, WIE DU AUSGEHEND VON DEINEM JETZIGEN IST-STAND ZU EINEM AUSBALANCIERTEN UND FUNKTIONALEN REITERSITZ KOMMST.



ERSTENS: SPÜREN

Arbeite an deinem **Körpergefühl** und deiner **Körperwahrnehmung**. Spüre in dich hinein, versuche, Blockaden und Verspannungen in deinem Körper aufzuspüren. Nimm diese wahr. Doch nicht nur das: Versuche, vor allem auch die **Bewegung deines Pferdes** unter dir zu spüren. Lasse die Bewegung, die dein Pferd vorgibt, **durch deinen Körper fließen**.



ZWEITENS: VERSTEHEN

Wenn du mehr Gefühl entwickelt hast, geht es darum, **kognitiv** zu verstehen, was in deinem Körper und dem **Bewegungsablauf** des Pferdes vor sich geht. Hier begibst du dich also mehr in die **Analyse**, du versuchst, dein Gefühl mit rationalem Überlegen zu verbinden. In dieser Phase wird zum Beispiel klar, wann du welche Hilfe geben musst, so- dass das **Timing** stimmt. Einfach deshalb, weil du zugleich spürst und verstehst, was unter dir und mit dir passiert.



DRITTENS: VERÄNDERN

Mit Step 1 und 2 hast du die besten Voraussetzungen geschaffen, um nun die **Bewegung des Pferdes gezielt beeinflussen** zu können und somit **über deinen Sitz mit dem Pferd zu kommunizieren**. Durch gezielte Einflussnahme im richtigen Moment mit der richtigen Einwirkung veränderst du die Bewegung des Pferdes. Dein Sitz ist die unmittelbare **Schnittstelle zum Pferd** und das **Kontrollzentrum deiner Hilfengebung** - Jetzt steht gesunderhaltendem, gymnastizierendem Reiten nichts mehr im Wege!



DER KONKRETE WEG DER VOLL UMFÄNGLICHEN **REITERLICHEN AUSBILDUNG** SIEHT SO AUS:

RIDEUCATION® 
Reiter AUSBILDUNG

Entwicklung der Einwirkung

Zusammenwirken der Hilfen



DURCH DAS REITERGEFÜHL DAS ZUSAMMENWIRKEN DER HILFEN ENTWICKELN

Hilfengebung



VON DER LOGIK DER HILFEN- GEBUNG ZUR LOGISCHEN EINWIRKUNG

Entwicklung des Sitzes

Eingehen in die Bewegung



ÜBER DAS EINGEHEN IN DIE BEWEGUNG ZUM MITGEHENDEN SITZ

Losgelassenheit

Gleichgewicht



ÜBER GLEICHGEWICHT UND LOSGELASSENHEIT ZUM AUSBALANCIERTEN SITZ

VORAB: INS FÜHLEN KOMMEN UND WENIGER EINWIRKEN

Reitergefühl

Herzliche

EINLADUNG AN DICH

für
0€!

Komme zu uns in unsere beliebte "Ist-Stand-Analyse" und erhalte eine objektive Analyse von dir und deinem Pferd!

- ✓ **Intensive Experten-Analyse**, in den Bereichen Sitz, Hilfen & Pferdeausbildung/Gymnastizierung
- ✓ **Dein Wegweiser**: Du erhältst Trainings-Empfehlungen von uns - woran solltest du als nächstes arbeiten?
- ✓ **Persönliche Rideeducation® Trainerin**, die sich Zeit für dich nimmt & dir individuelles fachliches Feedback gibt!



Jetzt Termin für 0€ buchen!



RIDEUCATION®
Skills für faires Reiten

THANK YOU!

Ich hoffe, du konntest einiges für dich aus dem Sitz-Check mitnehmen und hast einen Zugang zu diesem enorm wichtigen Thema gefunden.

Wenn ja, würde es mich total freuen, wenn du diesen **weiter empfiehlst**. Denn schlussendlich geht es darum, dass wir alle **für die Pferde besser werden**. Mit meiner Arbeit versuche ich genau dazu einen Beitrag zu leisten und für mich ist es das Schönste, wenn ich dadurch möglichst vielen Reitern und möglichst vielen Pferden helfen kann.

Schreibe mir gerne ein Feedback auf Instagram und folge mir dort. Hier findest du meinen Instagram-Account:

@siljaschiesswohl.rideucation

Und kennst du eigentlich schon meinen **Podcast "Saddle up"?** Dort gebe ich mein Wissen rund um das Thema Reitersitz, Hilfengebung und gymnastizierendes Reiten weiter.



[@siljaschiesswohl.rideucation.de](https://www.instagram.com/siljaschiesswohl.rideucation)

www.rideucation.de



zur Website





RIDEUCATION®
Skills für faires Reiten



SAMMELMAPPE:

22 INNERE BILDER

um feiner zu Reiten



INNERES BILD #1

REITE MIT DEINEN KNOCHEN

Stelle dir vor, all deine Muskeln sind wie weggezaubert und du sitzt nur als Skelett auf dem Pferd. So lässt du unnötige Muskelanspannung hinter dir und positionierst die einzelnen Körperteile optimal aufeinander.



INNERES BILD #2

STIEFEL WACHSEN IN DEN SAND

Stelle dir vor, deine Reitstiefel wachsen bis in den Sand hinein und du hinterlässt mit diesen zwei Spuren im Sand. Dadurch wird dein Bein geerdet, ruhiger und lang nach unten.

INNERES BILD #3

SKATEBOARDS

Stelle dir vor, dass du zwei kleine Skateboards links und rechts unter den Füßen hast. Diese sollen bei einem Bein, das bis in den Sand hinein wächst, weder nach vorne noch nach hinten raus flutschen. Dadurch bekommst du eine bodenparallele Fußsohle.

INNERES BILD #4

BAUCHNABELSTRAHLER

Stelle dir vor, aus deinem Bauchnabel heraus strahlt ein großer Scheinwerfer in die Richtung, in die du reiten möchtest. Wenn du auf eine Volte abwenden möchtest, richtet sich dein Scheinwerfer in diese Richtung aus und zeigt deinem Pferd so, wohin es gehen soll.

INNERES BILD #5

BESENSTIEHLE

Stelle dir vor, deine Zügel sind Besenstiehle, mit welchen du das Maul deines Pferdes nach vorne-unten schieben kannst. Dadurch wirken deine Zügel nicht rückwärts, sondern so wie es sein soll, neutral nach vorne.



INNERES BILD #6 VOGELBABYS

Stelle dir vor, in deinen Zügelfäusten sitzen kleine Vogelbabys. Du darfst sie weder zerquetschen, noch dürfen sie wegfliegen. Und: Die Köpfe der kleinen Babys sollen sich natürlich auch nicht berühren!

INNERES BILD #7 WASSERROHR

Stelle dir vor, der Rumpf deines Pferdes ist ein großer Tunnel oder ein großes Wasserrohr, durch welches von hinten nach vorne Wasser strömt. Dadurch fließt die Energie unter dir deutlicher von hinten nach vorne in positiver Spannung.

INNERES BILD #8 STARKER WIND

Stelle dir vor, von vorne oder von hinten (je nach dem, ob dein Oberkörper weiter vor oder weiter nach hinten muss) kommt ein starker Wind und du musst deinen Oberkörper in die entsprechende Richtung in den Wind lehnen, um nicht vom Pferd gepustet zu werden.

INNERES BILD #9 BUNGEE-SEIL

Stelle dir vor, vorne an deinem Brustbein ist ein Bungee-Seil befestigt, dass dich beim Leichtraben nicht nur nach oben, sondern auch nach vorne "zieht" - denn so kommst du in den fürs Leichtraben richtigen Bewegungsablauf: nicht nur nach oben, sondern auch nach vorne aufstehen.

INNERES BILD #10 WAAGSCHAALEN

Stelle dir vor, du hast Waagschalen auf den Schultern. Diese sollen immer auf einer Höhe bleiben und somit ausbalanciert sein.



INNERES BILD #11 LINIEN IM SAND

Stelle dir vor, auf dem Boden des Reitplatzes befinden sich Linien wie in einer Sporthalle. Alle Lektionen, die du reitest, werden durch so eine Linie sichtbar. Reite der Linie nach.

INNERES BILD #12 PFEFFERSTREUER

Stelle dir vor, dein Becken funktioniert wie ein Pfefferstreuer: Auf der gebogenen Linie rotiert dein Becken mit in die Bewegungsrichtung, aber (da du keinen Seitengang reitest) rotiert es im Takt auch wieder auf die Ausgangsposition - eben wie ein Pfefferstreuer.

INNERES BILD #13 GIRAFFENHALS

Stelle dir vor, du hast den Hals einer Giraffe, der weit nach oben reicht. Jeder Wirbel deiner Wirbelsäule ist auf dem anderen ausgerichtet.



INNERES BILD #14 BLUSE AUFKNÖPFEN

Stelle dir vor, du hast eine Bluse an und knöpfst diese nach einem langen Tag Knopf für Knopf auf. Du erhältst unendlich viel Platz im Brustbereich und deine Schultern rotieren nach hinten-unten. Du richtest dich auf und atmest tief.

INNERES BILD #15 BLASEBALG

Stelle dir vor, deine Lunge ist ein Blasebalg. Mit jedem Atemzug dehnt sich dieser in deinem Oberkörper weit aus, deine Bauchdecke hebt sich. Beim Ausatmen wird der Blasebalg zusammengedrückt und wird wieder kleiner.



INNERES BILD #16 WAAGEN UNTER DEM PO

Stelle dir vor, unter deinem Gesäß im Sattel befindet sich zwei Personenwaagen, eine unter jeder Gesäßseite. Setzt dich im Sattel so hin, dass die Waagen immer das gleiche Gewicht anzeigen.

INNERES BILD #17 DER BAUM

Stelle dir vor, du bist ein Baum: deine Beine wachsen weit in den Sand und schlagen nach unten hin Wurzeln und dein Oberkörper, also die Baumkrone, wächst weit in den Himmel.

INNERES BILD #18 KUGEL IM BECKEN

Stelle dir vor, in deinem Becken befindet sich eine Kugel. Diese fällt hinten-unten in ein Nest und bildet dein Körperzentrum. Für Wendungen dreht sich diese Kugel mit in die Bewegungsrichtung.

INNERES BILD #19 KLAVIERSPIELEN

Stelle dir vor, du spielst mit deinen Zehen im Stiefel Klavier. Das lockert dein gesamtes Bein und du kannst der Bewegung nachspüren. Wichtig ist immer ein stabiles, aber eben nicht unbewegliches Bein und Fußgelenk.

INNERES BILD #20 EIS

Stelle dir vor, dein gesamter Körper besteht aus Eis, welches langsam beginnt zu schmelzen. Das ermöglicht dir Erdung nach unten und lässt alle Muskeln entspannen.

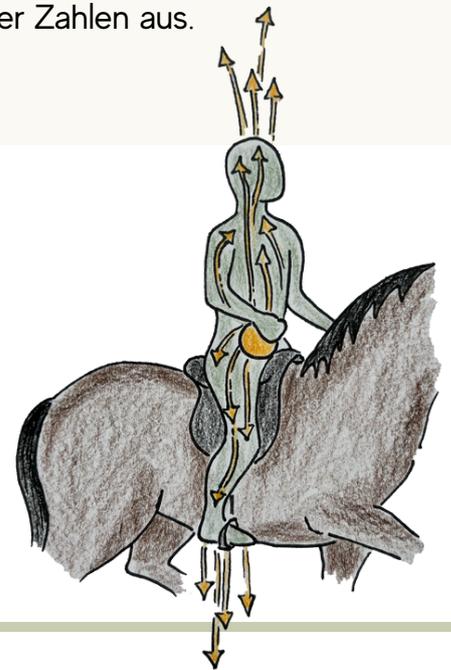


INNERES BILD #21 KROKODILSCHWANZ

Stelle dir vor, du hast einen Krokodilschwanz, der schwer über den hinteren Rücken und die Hinterhand deines Pferdes "hängt". Besonders bei hektischen Pferden kann dieses Bild zu mehr Ruhe und Erdung verhelfen.

INNERES BILD #22 ZIFFERNBLATT

Stelle dir vor, dein Becken sitzt auf einem Ziffernblatt. Die 12 ist nach vorne ausgerichtet. Wenn du Abwendest, richtest du dein Becken entsprechend der Zahlen aus.



RIDEUCATION®
Skills für faires Reiten

SAMMELMAPPE: 22 INNERE BILDER, UM FEINER ZU REITEN

Copyright Silja Schießwohl

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst den Inhalt nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher eine ausdrückliche, schriftliche Einverständnis der Autorin eingeholt.