



## **Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter**

*Anja Beran*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken /  
Ein Handbuch für Reiter** Anja Beran

 [Download Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesun ...pdf](#)

 [Online Lesen Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Ges ...pdf](#)

# **Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter**

*Anja Beran*

**Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter**  
Anja Beran

## **Downloaden und kostenlos lesen Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter Anja Beran**

---

176 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Aus Respekt und zum Wohle der Pferde verdient der Sitz größte Aufmerksamkeit. Die Harmonie mit dem Pferd und seine Motivation hängen stark von einem geschmeidigen und effektiven Sitz ab. Die vornehmste Aufgabe eines guten Sitzes ist es, das Pferd nicht zu stören!

Anja Beran betrachtet den Sitz des Reiters aus unterschiedlichen Perspektiven - nur so kann es gelingen, den Sitz zu optimieren. Für einen guten Sitz reicht die reiterliche Herangehensweise allein nicht aus. Auch die physiotherapeutische Anleitung zur Haltungs- und Bewegungsschulung spielt eine Rolle, ebenso die Kontrolle der Atmung und der mentale Aspekt.

In bildhafter Darstellung gibt die Autorin Tipps und Ratschläge, um dem Pferd harmonisch in seinen Bewegungen zu folgen und den Körper effektiv einzusetzen. Fundiert gibt sie Hilfestellung, um individuelle Schwächen beim Sitz zu verstehen und zu beheben.

### **Aus dem Inhalt:**

- Die Voraussetzungen, um gut sitzen zu lernen
- Aus reiterlicher Betrachtungsweise: mit dem Körper den Bewegungen des Pferdes folgen
- Vom geschmeidigen Sitz zur effektiven Einwirkung
- Aus Sicht einer Physiotherapeutin: zur aufrechten Haltung und zum einfühlsamen Sitz
- Kleiner Exkurs zur Atmung
- Der mentale Aspekt Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anja Beran ist Leiterin des international renommierten Ausbildungsbetriebs „Gut Rosenhof“. Dort sind über 45 Pferde von Kunden aus dem In- und Ausland zur Ausbildung untergebracht. Seit 27 Jahren bildet die feinfühligere Reiterin Pferde unterschiedlichster Rassen bis zum höchsten Niveau aus. So konnte sie einen breiten Erfahrungs- und Wissensschatz anhäufen, den sie an Interessierte weitergibt, zum Beispiel auf Lehrgängen in Europa, den Vereinigten Arabischen Emiraten und den USA. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

„Das hauptsächlichste Mittel, das die sonst so verschiedenen Teile, Reiter und Pferd zu einem Ganzen verbindet, dem Reiter die Beherrschung seines Tieres ermöglicht und dem Pferd erst die Haltung und den Gang verleiht, die es seinerseits zum Teile des Ganzen machen, ist der Sitz.“

(Zitat von von Dreyhausen, „Die Reitkunst im Spiegel ihrer Meister“ Band 1, von Bertold Schirg, Olms Verlag 1987, Seite 73)

### **Einleitung**

Die vornehmste Aufgabe eines guten Sitzes ist es das Pferd nicht zu stören! Ein unruhiger, asymmetrischer Sitz kann beim Pferd zu großem Unbehagen führen, ja sogar Schmerzen auslösen und es schließlich in seinem gleichmäßigen, ungebundenen Bewegungsablauf behindern. Wird ein Pferd über längere Zeit von einem schlecht sitzenden Reiter geritten, kann das zu schlimmen Verspannungen führen und schließlich in gesundheitlichen Problemen gipfeln.

Hat der Reiter einen Sitz erarbeitet der dem Pferd harmonisch in der Bewegung folgt, so ist die nächste Stufe die es zu erklimmen gilt, die Effektivität der Einwirkung, um das Pferd formen zu können. Die Harmonie mit dem Pferd und die Motivation des Tieres hängen stark von einem geschmeidigen UND effektiven Sitz ab! Um dem Pferd zu helfen und es vor hart, schief oder zu schwer einsitzenden Reitern zu schützen, spielt der Sitz von jeher in meinem Unterricht eine große Rolle. Allerdings durfte ich im Laufe der Jahre erfahren, dass man mit bloßen „reiterlichen Kommandos und Tipps“ nicht sehr erfolgreich ist. Zumal immer mehr Leute Späteinsteiger sind und erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Reiten beginnen. Der Zugang zum Sitz des

Reiters ist allein aus reiterlicher Herangehensweise sehr schwer. Zwar kann man dem Schüler bereits viel besser helfen, wenn man sich eine bildhafte Sprache aneignet, aber ein erweitertes Wissen, außerhalb der reiterlichen Befähigung, ist von großem Nutzen. Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass man idealerweise den Reiter aus vier verschiedenen Blickwinkeln betrachten sollte um ihn effektiv verbessern zu können. Das sind folgende Bereiche:

1. Die technische Anleitung und Hilfestellung durch einen Reitlehrer um den Sitz zu schulen und das reiterliche Gefühl zu entwickeln
2. Eine physiotherapeutische Anleitung zur Haltungs- und Bewegungsschulung, um Körperwahrnehmung, Koordination, Stabilität und Mobilität zu verbessern.
3. Die Kontrolle der Atmung, um einen gleichmäßigen Fluss der Atmung zu gewährleisten, auch bei der Konzentration auf andere Aspekte.
4. Der mentale Aspekt, denn eine gute Reiterei beginnt im Kopf!

Nur wer den Sitz aus diversen Perspektiven untersucht, kann dem Reiter umfangreiche Hilfestellung ermöglichen. Neue Erkenntnisse über das gute Sitzen zu Pferde wird es nicht geben, aber manchmal ist es ein spezieller Tipp, eine bildhafte Darstellung, die uns hilft unseren Körper anders einzusetzen. Aber auch das Erkennen der Ursache, warum wir es nicht schaffen auf diese oder jene Weise zu sitzen, kann uns zu großen Fortschritten verhelfen – vielleicht haben die Korrekturen bisher nur am Symptom angesetzt? Defizite im Sitz sollten von uns Reitern nicht einfach hingenommen werden, sondern die Bereitschaft täglich aufs Neue zu versuchen den Sitz zu optimieren, sollte unser Anliegen sein, denn je länger ich mit Pferden arbeite, umso klarer wird mir: das Problem sitzt fast immer im Sattel!

Aus Respekt und zum Wohle der Pferde, verdient der Sitz größte Aufmerksamkeit, denn wie bereits de la Croix festgestellt hat:

„Im Sitz liegt, bei Lichte besehen, alles. Er greift am Rücken des Pferdes an, ordnet oder schwächt daher das große Bindeglied zwischen Hinterhand und Vorhand, seine Wirkungen beruhen zumeist auf unumstößlichen Naturgesetzen, sind daher auch dem rohesten Pferde von selbst verständlich und sympatisch, sie lassen sich am unmerklichsten und nuanciertesten erteilen, sie sind endlich in jeder Lage, so lange der Reiter den Sattel nicht überhaupt räumt, anwendbar...Sitzhilfen...“

(Zitat aus „Die Reitkunst im Spiegel ihrer Meister“ Bertold Schirg, Band 1, Olms Verlag 1987, Seite 92)

Download and Read Online Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter Anja Beran #B39K5FSVDZE

Lesen Sie Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran für online ebookDer Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran Bücher online zu lesen. Online Der Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran ebook PDF herunterladenDer Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran DocDer Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran MobipocketDer Dressursitz: Richtig sitzen - Feiner reiten - Gesunder Pferderücken / Ein Handbuch für Reiter von Anja Beran EPub