



REITEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Sitz, feine Hilfen und das Verständnis für das Fluchttier Pferd.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Reithelm	Hoch	Zertifiziert und passend – das Herzstück deiner Ausrüstung.
Stiefel & Reithose	Hoch	Absatz verhindert Durchrutschen im Steigbügel, die Hose Wundscheuern.
Sicherheitsweste	Mittel	Gerade am Anfang eine kluge Investition.
Kleidung	Mittel	Eng anliegend, nichts das flattert oder am Sattel hängen bleibt.

2. REITER-FITNESS

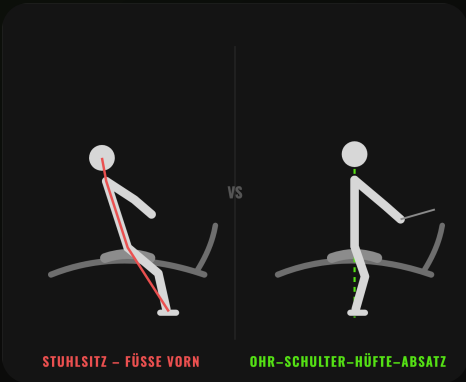
Wichtigkeit: **Mittel**

- **Core-Stabilität:** Ein starker Rumpf gleicht die Bewegungen des Pferdes aus.
- **Mobile Hüfte:** Flexible Hüften ermöglichen das weiche Mitschwingen im Sattel.
- **Beinausdauer:** Trainierte Oberschenkel verhindern das frühe Ermüden im leichten Sitz.

3. DIE 3 GOLDENEN SITZ-REGELN

FAKTOR 1: DIE SENKRECHTE LINIE

Wichtigkeit: **Hoch**



- Konzept:** Ohne Balance-Linie wird jeder Übergang zum Stabilitätsproblem.
- Tipp:** Ohr, Schulter, Hüfte und Absatz bilden eine Linie – so sitzt du im Gleichgewicht.

FAKTOR 2: LOSGELASSENHEIT STATT KRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Verkrampfung blockiert die Bewegung des Pferdes – und deine.
- Tipp:** Weich im Becken mitschwingen, Balance kommt aus der Mitte, nicht aus Klammerbeinen.

FAKTOR 3: ZÜGEL SIND KEIN HALTEGRIFF

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Wer sich am Zügel festhält, zieht dem Pferd ins Maul.
- Tipp:** Steter, leichter Kontakt aus entspannten Armen – festgehalten wird sich nie.



PRO-TIPP: Dein Pferd spiegelt deinen Zustand: Atme bewusst aus, bevor du aufsteigst und in jeder Ecke der Bahn – ein entspannter Reiter macht ein entspanntes Pferd.

4. PFERDE-VERSTÄNDNIS

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Fluchttier:** Keine hektischen Bewegungen, keine lauten Geräusche – Ruhe ist Sicherheit.
- **Körpersprache lesen:** Ohren, Schweif, Haltung beobachten – dein Pferd kommuniziert ständig.
- **Führen zuerst:** Korrektes Führen am Boden ist die Basis für gegenseitigen Respekt.

5. FEINE HILFEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- **Blickführung:** Schau dorthin, wo du hinreiten willst – dein Sitz korrigiert sich automatisch.
- **Hilfen koordinieren:** Gewicht, Schenkel und Zügel wirken zusammen – nie isoliert und nie grob.
- **Takt vor Tempo:** Ein gleichmäßiger Rhythmus ist wichtiger als Geschwindigkeit.