

Die Tölt.Knoten Video Sitzschulung*
Von und mit Silke Hembes

Eine kleine Sitzschule am Schreibtisch, im Garten, im Bus, auf der Wiese...

Geht das überhaupt?

In ganz normalen Alltagssituationen?

Wir glauben: Ja, unbedingt!

Wir möchten unseren Lesern in in einer kleinen Videoreihe gerne einiges über Sitz, Haltung und Gefühl erzählen – und anregen und einladen mitzumachen und selbst nachzufühlen.

Auf dem Pferd und in Bewegung den Sitz so gut wie möglich einzunehmen und zu halten, das ist eine Sache der Übung.

Je besser ich allerdings weiß, warum genau ich wie sitzen möchte, umso klarer wird die Idee und umso schlüssiger die Ausführung.

Trockenübungen am Schreibtisch, im Bus auf dem Weg zur Arbeit oder zur Schule, in der Küche, der Werkstatt, dem Feld oder im

Blumenbeet stehend – immer wieder ausgeführt, können uns helfen eine Bewegung zu verinnerlichen, so dass sie zur Haltung wird.

Eine bessere Haltung – stehend, zu Fuß und auch sitzend – lässt natürlich auch auf dem Pferd eine bessere Haltung entstehen.

Das Wort Haltung drückt ja schon sehr viel mehr aus als nur eine bestimmte Art sich zu bewegen.



"Guck Dir DAS an!
Jetzt versuchen sie erstmal,
die eigenen Tentakel zu sortieren
bevor sie unsere verknoten!"

"...Toller Ansatz...
und sie schonen UNSERE
Knochen dabei!"

Meine Haltung zeigt bereits meine innere Einstellung zu dem, was ich zu tun gedenke.

Je klarer meine Idee von meiner körperlichen und auch geistigen Haltung, am Boden und zu Pferd, und je größer meine Bereitschaft ist, diese zu erfüllen und zu üben, umso größer wird die Chance, dass das, was ich am Boden plane, dann auch zu Pferd gelingt.

Genau zu wissen, was ich warum tun will und wie es sich ausführen lässt, das gibt Sicherheit und damit Gelassenheit.

Gelassenheit gibt mir die Möglichkeit einen Schritt zur Seite zu treten und mich selbst zu betrachten – reflektiert, am Boden und zu Pferd.

Mit dieser kleinen Videoreihe möchten wir einige Anregungen zur Optimierung der Haltung geben.

Jetzt sofort bei unseren kurzen Übungen mitmachen und sie im besten Fall immer wieder im Alltag nutzen – um dann später bei und auf dem Pferd von einer bewussteren Haltung zu profitieren.

Und nun viel Spaß beim Üben und liebe Grüße an alle Pferde!

Silke Hembes und Barbara Schnabel

Die TK Lesetipps:

Reiten erschreiten – laufend lernen, Silke Hembes, Kosmos Verlag

Der Weg zum guten Reiten, Silke Hembes, Kosmos Verlag

* Alle Angaben und Methoden in diesem Video sind sorgfältig recherchiert, erwogen und geprüft und entbinden den Pferdefreund nicht von der Eigenverantwortung für sich und sein Tier. Die Anwendung der beschriebenen Methoden liegt in eigener Verantwortung.

Die Autorin und **Tölt.Knoten** übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Methoden entstehen.

© Text und Videos Barbara Schnabel, Silke Hembes

© Comic Monica Karl

© töltknoten.de 2019