

# RIDE

## WITH A SMILE

DAS MAGAZIN FÜR PFERDEMENSCHEN, DIE  
DIE WELT DER PFERDE SCHÖNER MACHEN WOLLEN

### NEUES BEI RIDE WITH A SMILE

Es dreht sich alles um den  
Reitersitz. Schau gleich mal  
rein, denn es gibt viele  
kostenlose Audios und Videos  
für dich!

## DER KORREKTE REITERSITZ

Um ein Pferd gesund zu reiten ist der  
Reitersitz essentiell, denn wenn wir  
unsere Blockaden auf das Pferd  
übertragen, schaden wir unserem  
Pferd.

Mit  
Übungen,  
Audios &  
Videos

# In dieser Ausgabe


- 1 Der Reitersitz** Seite 4

Was ist beim korrekten Sitzen zu beachten. Wir schauen uns mit drei Übungen das Thema Sitzbeinhöcker, der Sitz im Schritt und der Sitz in der Wendung an
- 2 NEU** Seite 10

Nicht nur im Podcast dreht sich alles um den Reitersitz, sondern demnächst auch in der Facebook Gruppe
- 3 Testimonials** Seite 13

Es ist so schön zu sehen, wie sich jeder Teilnehmer mit seinem Pferd bzw. seinen Kunden weiterentwickelt. Vielleicht interessiert es dich auch :)
- 4 Demnächst** Seite 15

Du erhältst einen kleinen Ausblick über die nächsten online Seminare, denn im April dreht sich alles um den Sitz ;)

The background of the page features a soft-focus bokeh of warm, golden light spots. In the lower foreground, a hand is visible, holding a glowing, cracked sphere that resembles a crystal ball or a planet. The sphere is illuminated from within, creating a bright, textured surface with intricate crack patterns. The overall color palette is warm and golden, with a dark teal footer at the bottom.

# Schärfe deinen Blick für ein gesunderhaltendes Pferdetraining und deine individuelle Expertise

Denn gesunderhaltendes Pferdetraining beginnt mit der Analyse der individuellen Bewegungsstrategie, der Symmetrie der Achsen und dem darauf angepassten Trainingsplan des Pferdes.



## PFERDETRAINING MEETS INNOVATION

**Wenn du bereit bist,  
statt dem Prinzip „One fits all“,  
individuelle Lösungen  
im Pferdetraining zu erarbeiten,  
dann bist du hier genau richtig.**

Denn du bist nicht zum Pferdemenchen  
geworden, um immer der gleichen Anleitung zu  
folgen, weil man das eben so macht, sondern um  
die individuellen Bedürfnisse des Pferdes zu  
erkennen und daran angepasst dein Training zu  
gestalten.

**Der Sitz des Reiters ist die Grundlage für jede Form der Einwirkung auf das Pferd. Alle erlernten Hilfen können nur mit einem guten Sitz korrekt ausgeführt werden. Dafür ist eine elastische Mittelpositur wichtig, da alle Bewegungen der Gliedmaßen davon abhängen.**

## **Doch was ist die Mittelpositur eigentlich?**

Die Mittelpositur wird durch die Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur) bestimmt. Durch ein An- und Abspannen der Muskelgruppen bewegt sich die Hüfte des Reiters. Er sollte geschmeidig mit den Bewegungen des Pferdes mitgehen können, was aber nicht bedeutet, dass die Hüfte nach vorne und hinten schwingt, sondern die Bewegung nach oben und unten initiiert, damit Beine und Arme unabhängig von deren Bewegung benutzt werden können. Liegen Verspannungen oder Blockaden vor, versucht der Reiter z.B. durch Hochziehen der Beine oder Verspannungen im Oberschenkel das Gleichgewicht zu halten. Auch nach außenstehende Ellbogen zeigen auf, dass die Hüfte nicht elastisch mit den Bewegungen des Pferdes mitgehen kann. Weitere Indizien können ein zu starkes Wippen im Oberkörper sein oder viel Bewegung im Oberkörper oder natürlich ein Schieben oder Schwingen der Hüfte.

In der heutigen Zeit spielen Bewegungsmangel und Blockaden durch sitzende Tätigkeiten eine große Rolle. Deshalb kann ich nur jedem Reiter empfehlen, sich ausreichend zu bewegen oder bei sitzenden Tätigkeiten einen Stuhl zu wählen, der daran hindert still zu sitzen.

In diesem Zusammenhang spielt auch der Besuch bei einem Physiotherapeuten eine wichtige Rolle, um eventuelle Blockaden, die sich schon nach einiger Zeit durch fehlende Bewegung einstellen können, zu lösen.

Auch Yoga, Schwimmen und Fahrradfahren können die Haltung deutlich verbessern.

Auf dem Markt gibt es viele verschiedene Bälle und Stühle, die die Mittelpositur elastisch halten.



# SITZBEINHÖCKER BELASTEN

**Info:** Die Gewichtshilfen sind für den korrekten Reitersitz essenziell. Diese werden über die Sitzbeinhöcker des Reiters auf das Pferd übertragen. Auf der geraden Linie sollten beide Sitzbeinhöcker gleichmäßig belastet werden. In der Wendung nur der innere. Damit der Reiter lernt, die Gewichtshilfen richtig zu geben, ist ein gutes Gespür für die Sitzbeinhöcker nötig. Mit dieser Übung lernst du die Sitzbeinhöcker zu spüren.

## Was brauche ich?

Lass dich von einer zweiten Person führen.

## Wie funktioniert diese Übung?

Du wirst im Schritt auf geraden und gebogenen Linien geführt. Schließe die Augen und spüre in deinen Körper. Spürst du deine Sitzbeinhöcker? Auf der Geraden beide und auf der gebogenen Linie nur den inneren? Nein? Setz dich so auf deine Hände, dass die Handfläche zum Sattel hinzeigt und die Handoberfläche unter den Sitzbeinhöckern ist. Das verstärkt den Druck der Sitzbeinhöcker.

Setze dich auf deine Hände, um ein besseres Gefühl für die Sitzbeinhöcker zu entwickeln.

## Was tun, wenn ...?

*Ich schaffe es nicht, beide Sitzbeinhöcker gleichmäßig zu belasten ...*

Hier muss zuerst überprüft werden, ob Blockaden in der Hüfte oder den Beinen bestehen. Bitte konsultiere hierzu einen Physiotherapeuten.

*Ich spüre in der Wendung nur den äußeren Sitzbeinhöcker ...*

Stelle sicher, dass du nicht in der Hüfte einknickst. Übe dies zunächst zu Hause vor einem Spiegel. Spiele ein wenig mit deinen Schultern, indem du sie nach vorne und nach hinten nimmst. Wie fühlt es sich an? Such dir die Übung zum korrekten Sitz in der Wendung raus. Da stehen auch noch 2 gute Übungen für dich bereit.

*Ich habe nicht das Gefühl, dass sich etwas verbessert.*

*Es fühlt sich alles komisch an ...*

Film dich immer wieder während des Reitens und analysiere dich abends auf dem Sofa. Vergleiche das Gefühlte beim Reiten mit dem, was du auf dem Video siehst.



# DIE LIEGENDE ACHT

**Info:** Bedingt durch die Fußfolge im Schritt bewegt sich die Hüfte des Reiters wie eine liegende Acht. Liegen Blockaden vor, kann diese Bewegung nicht mehr störungsfrei ausgeführt werden. Mit dieser Übung verbessert sich dein Gefühl, dein Mitschwingen in der Mittelpositur und der Schritt des Pferdes.

## Wie reite ich diese Übung

Lass dich von einem Freund oder Reitlehrer longieren und schließe dabei die Augen. Lass dich tragen und spüre nur in die liegende Acht hinein. Nach ein paar Schritten wird deine Hüfte mit der Bewegung des Pferdes mitgehen.

Das Becken geht immer einseitig leicht aufwärts nach vorne und leicht abwärts nach hinten.

Wenn die linke Seite nach vorne oben schwingt, schwingt die rechte Seite nach hinten unten.

Reite so lange im Schritt, bis du diese Bewegung nachvollziehen kannst.

Ist dies der Fall, konzentriere dich nun auf einen Teil der Bewegung, z. B. die Hüfte schwingt nach links vorne. Immer wenn dies passiert, geht das Pferd mit dem linken Vorderbein nach vorne. Lass dir von einer zweiten Person am Boden bestätigen, ob du immer ansagen kannst, wann dieses Bein in Bewegung ist.

Wenn das funktioniert, beginnst du mit dem rechten vorderen Pferdebein. Wenn du dir bei den Vorderbeinen sicher bist, beginnst du mit den Hinterbeinen. Hier musst du das Gefühl haben, dass deine Hüfte nach hinten unten abknickt, d. h. immer, wenn deine Hüfte nach links hinten unten abknickt, bewegt sich das linke hintere Bein deines Pferdes. Klappt die linke Seite, beginnst du mit der rechten.

Wenn du nun sicher bist, jedes Pferdebein in der Bewegung zu spüren, machst du ein kleines Spiel mit deiner Hilfsperson. Diese Person nennt ein Pferdebein (z. B. hinten rechts) und du sagst immer „jetzt“, wenn sich dieses Bein nach vorne bewegt. Die Hilfsperson wechselt nun beliebig die Beine durch und du antwortest.

Sobald du das Geschafft hast, beginnst du damit deine jeweilige Hand nach vorne zu führen (ohne Zügel). Deine rechte Hüfte und deine rechte Hand gehen nun gleichzeitig nach vorne. Lass deinen Helfer dies Überprüfen. Deine Hand sollte zeitgleich mit dem jeweiligen gleichseitigen Vorderbein nach vorne gehen. (Später kannst du das auch mit einem hingeebenen Zügel üben.

# DIE LIEGENDE ACHT

**Denn, wenn du den Raumgriff und somit den Takt im Schritt verbessern möchtest ist das nachgeben gleichzeitig mit dem gleichseitigen Vorderbein ein mega Geheimtipp und du wirst den Flow im Pferd sofort spüren!**

**Was tun, wenn ...**

*Meine Hüfte bewegt sich nur nach vorne und hinten ...*

Dies kann darauf hindeuten, dass deine Hüfte blockiert oder verspannt ist. Lass dies durch einen Physiotherapeuten untersuchen. Auch kann ein tiefes und langsames Atmen dazu führen, dass du mehr Gelassenheit und somit eine elastischere Hüfte bekommst.

*Meine innere Hüfte bewegt sich mehr vor als die äußere ...*

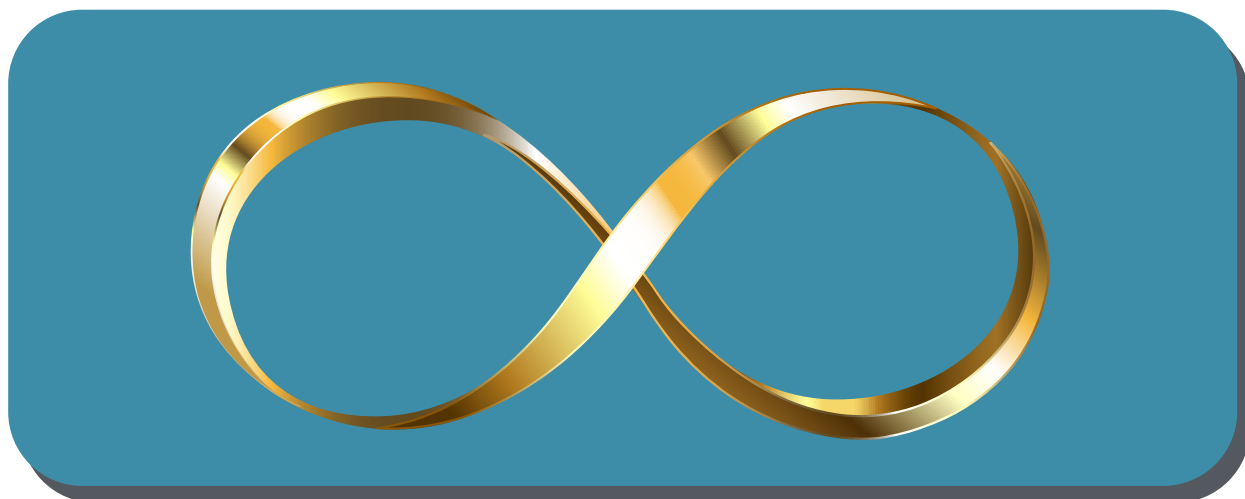
Reitest du auf einer gebogenen Linie? Dann ist das normal.

Meine linke oder rechte Hüfte bewegt sich weiter nach vorne als die rechte/linke (auf gerader Linie!) ...

Auch dies kann eine physische Blockade im Pferd oder Reiter sein. Lass es durch eine/n Fachmann/Fachfrau abklären.

*Ich spüre die einzelnen Beine nicht richtig oder zu spät ...*

Übung macht den Meister! Gib nicht auf und lass dir von einer zweiten Person helfen. Konzentriere dich auf ein bestimmtes Bein. Lass dir von einer zweiten Person sagen, wann sich dieses Bein bewegt, und probiere zu fühlen, was dein Becken in diesem Moment macht. Irgendwann kannst du das Bewegungsgefühl mit dem Bein verknüpfen.





# ALS ICH FAST IM DRECK LANDETE, ABER DEN SITZ IN DER BIEGUNG BEGRIFFEN HATTE

"Ich zeig dir wie das geht!" verkündete mein Schmied und so saß ich unverhofft schnell auf dem Schoß meines Hufschmiedes, umgeben von Pferden und dem Geruch nach verkohltem Horn.

"Setz dich mal gerade hin", sagte er. Ich positionierte mich, Schultern gerade und beide Sitzbeinhöcker auf den Knien des Schmiedes...

Ganz schön unangenehm. Hatte er so spitze Knie?

"Nun reite mal eine rechts Biegung." meinte er. Ich hatte so Angst was falsch zu machen, deshalb setzte ich mich so hin, wie man das eben immer so gelernt hat.

Ich dreht mich in die Wendung, obwohl ich es immer anders machte, aber die Selbstzweifel waren zu groß.

Mit einem Mal zog er sein rechtes Bein weg und ich lag im Dreck. Nicht ganz er fischte mich kurz vor dem Aufprall auf und hob mich wieder auf seine Knie.

"Du saßt ja gar nicht auf deinem inneren Sitzbeinhöcker" grinste er.

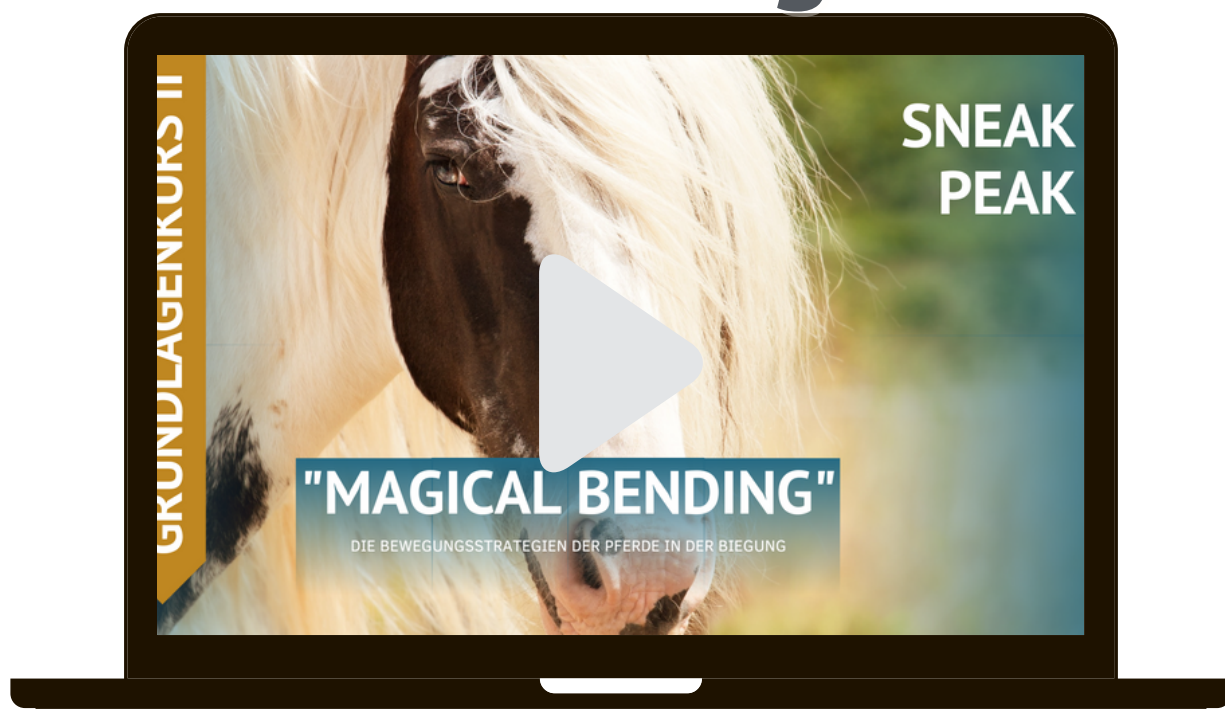
Ich schüttelte den Kopf. So peinlich....

Dann zeigte er mir den Trick, um in Leichtigkeit in die Biegung zu reiten. Und siehe da, es ist die schönste Art, leicht und locker in jede Wendung zu reiten.

Wie das funktioniert zeige ich dir in dem Video auf der nächsten Seite. :)

1

# Video zum Thema: Der Sitz in der Wendung



[Video anschauen](#)

P.s. das Video ist unter anderem in der Mitgliedschaft auch unter dem Modul 4 Riders Body Booster zu finden.

Es ist ein Sneak Peak aus Discover the cause



# NEU

>> zum Podcast



# DER NEUE PODCAST

MIT SINAH SCHÄFER UND  
ANN KATRIN QUERBACH

Folge - #13 - Die Reiter Silhouette oder der perfekte Reitersitz | 28.02.2024

Folge - #14 - Ein losgelassener Reitersitz schadet deinem Pferd | 06.03.2024

Folge - #15 - 3 Tipps für den Reitersitz | 13.03.2024

Folge - #16 - Der Reitersitz und das gesunde Bewegungsmuster | 20.03.2024

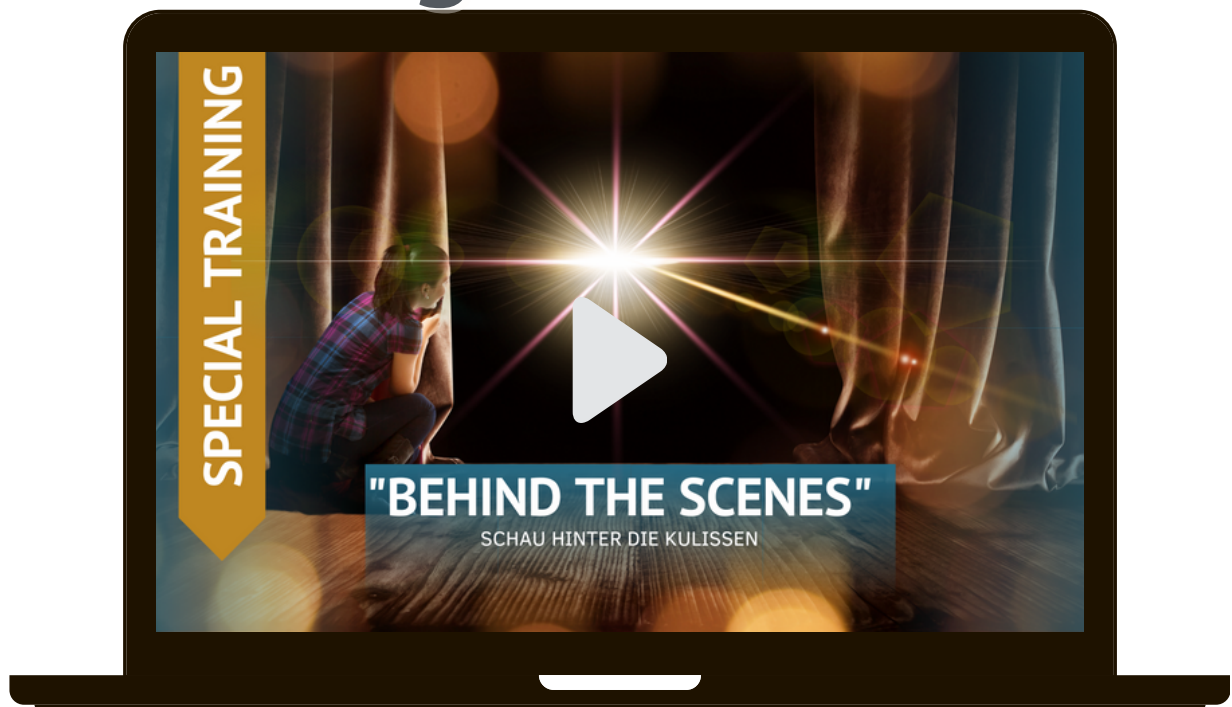
Folge - #17 - Die Krux der Seitengänge | 27.03.2024



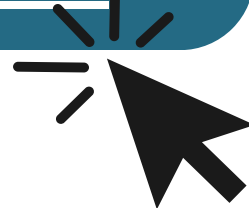
NEU

# RIDE WITH A SMILE

## Die neue Mitgliedschaft



[Video anschauen](#)



**NEU**

**Sehen wir uns  
bei Facebook?**

**DIE  
Facebook Gruppe  
RIDE WITH A  
SMILE**

**DAS PASSWORT IST:  
SMILE**

# ERGEBNIS NACH DER MASTERCLASS

Hallo liebe Gruppe,  
ich möchte mal ein Vorher-Nachher-Bild von meinem Tinker reinstellen und zeigen, was richtiges Training mit dem "richtigen Beat", sprich Grundtempo, bewirken kann. Meine Stute ist leider sehr überbaut und es fällt ihr daher schwer, das hintere Bewegungszentrum abzukippen.

Im Januar ist sie noch richtig viel in den Boden reingelaufen, das andere Bild entstand nach der Masterclass "THE RIGHT RHYTHM".

Da steckt natürlich viel konsequentes Training dahinter, aber es lohnt sich. Wir traben jetzt erst mal munter "in der Box" bei 155 bpm weiter, mal sehen, was wir dann bald noch alles schaffen.

Also: Bleibt motiviert und macht zum Beispiel bei der "To the beat"-Challenge von Ann Katrin mit. Viel Spaß!



Vorher

Nachher



# ERGEBNISSE ZUFRIEDENER KUNDEN

**„Die Zusammenarbeit mit Ann Katrin öffnet mir die Augen für ein ganz neues Level des Reitens.“**

Bis zu der ersten Einheit bei ihr, konnte ich viel mit meiner Criollo Stute erreichen, aber manches blieb eine Dauerbaustelle.

Ann Katrin erkannte diese Baustellen in den ersten 5 min. Ich war erstaunt und ihre Herangehensweise war sooo anders, dass ich erst einmal etwas verwirrt war. Nach kurzer Zeit stellten sich allerdings Erfolge ein, von denen ich bis dahin nur geträumt hatte.

Das Reiten fühlt sich mittlerweile so leicht und einfach an, wie ich es mir immer gewünscht hatte. Die Entwicklung der Muskulatur und die Aufrichtung meiner Stute bringen mich immer wieder zum Strahlen. Das korrekte Arbeiten der Muskeln beim Reiten zu spüren, sind für mich wahre Goldmomente.

Ich freue mich auf viele weitere Schätze und bin gespannt, wo unsere gemeinsame Reise uns noch hinführt!“



**Vorher**

**Nachher**



# Demnächst

12.03.2024

18 - 20 Uhr

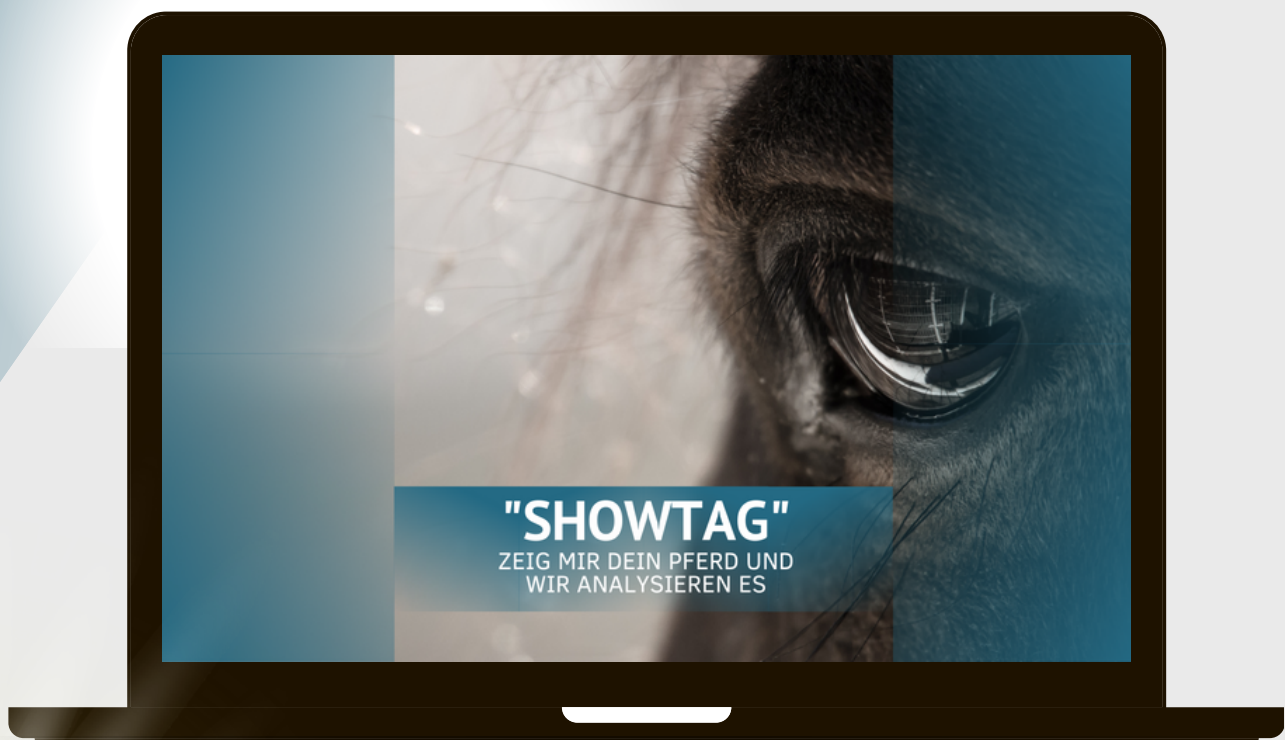
# SHOWTAG

**ZEIG MIR DEIN PFERD &  
WIR ANALYSIEREN ES**

**Für Founded  
Member sind auch  
die aktiven Plätze  
kostenlos**

An diesem Showtag hast du die Möglichkeit eine Analyse deines Pferdes von mir zu erhalten. Was darfst du verbessern, wie könnte dein Trainingsplan in nächster Zeit aussehen? Und alle Fragen, die du hast, darfst du stellen.

**Kosten: 50€ für aktive TN**



Als Mitglied von RIDE WITH A SMILE (Level 1 oder 2) darfst du kostenlos an den Showtagen als Zuschauer dabei sein und auch Fragen stellen!

Der Zoom Link kommt kurz vorher per Mail.





# Demnächst

ab dem  
13.03.2024

# TO THE BEAT

**DAS RICHTIGE GRUNDTEMPO FÜR DEIN PFERD  
(FÜR ALLE AUSBILDUNGSLEVEL)**

**Diese Challenge  
ist für alle  
Mitglieder von  
Level 1  
kostenlos!**

In dieser 14-tägigen Challenge kannst du jeden Tag deine Videos und Fragen einreichen. Du bekommst von mir zu deinen Videos eine Analyse und Tipps zur weiteren Umsetzung. Nach 14 Tagen hast du nicht nur das richtige Grundtempo gefunden, sondern bist schon bei der Entwicklung der positiven Körperspannung angekommen.

**Kosten: 180€**



**Da bin ich dabei!**



**RIDE 16**  
WITH A SMILE

# Demnächst

29.03.2024

14 - 17 Uhr

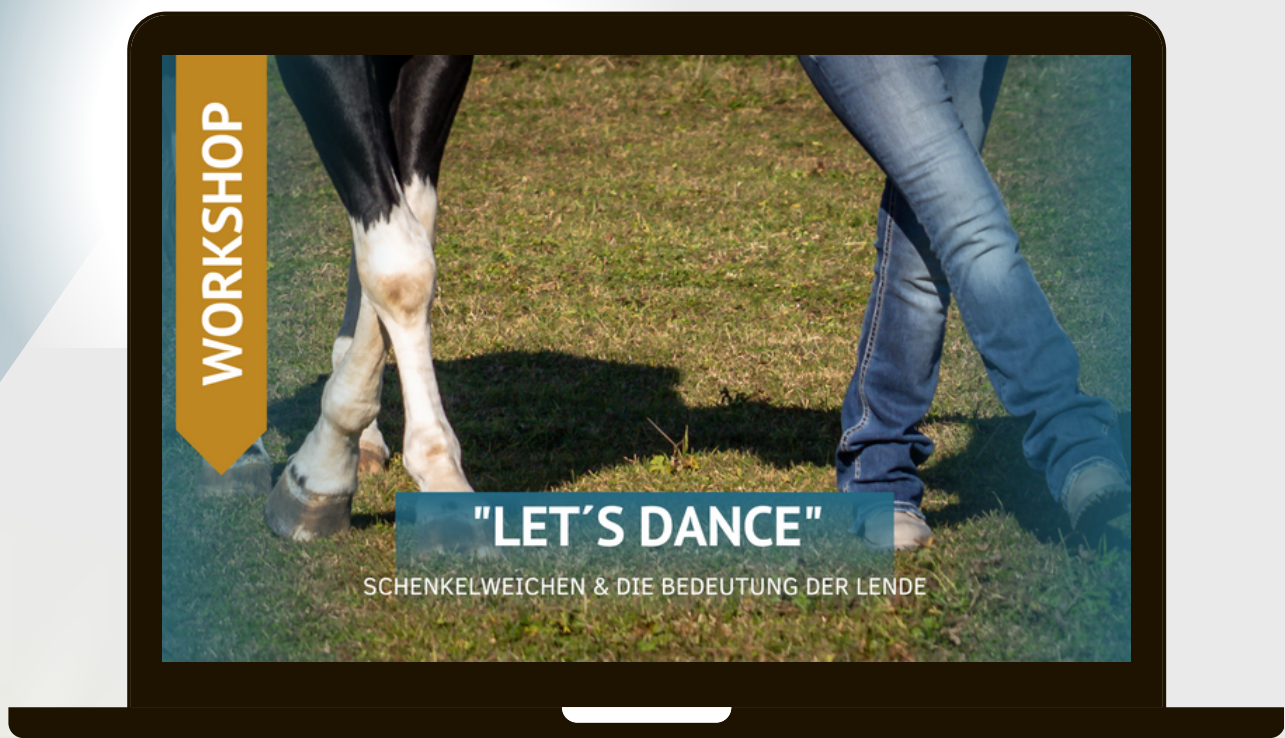
# LET'S DANCE

## SCHENKELWEICHEN UND DIE BEDEUTUNG DER LENDE

Dieser Workshop  
ist für alle  
Traveller\*  
kostenlos!

In diesem Workshop schauen wir uns die Lende und den Hüftbeuger mal genauer an. Wann hilft das Schenkelweichen und wann mobilisieren oder stabilisieren wir mithilfe des Schenkelweichens.

Kosten: 180€



Du interessierst dich für das Thema und möchtest auch gerne bei dem Workshop dabei sein?

Dann schreib mir eine E-Mail an:  
[info@horse-training-and-more.de](mailto:info@horse-training-and-more.de)



# Demnächst

30.03.2024

14 - 17 Uhr

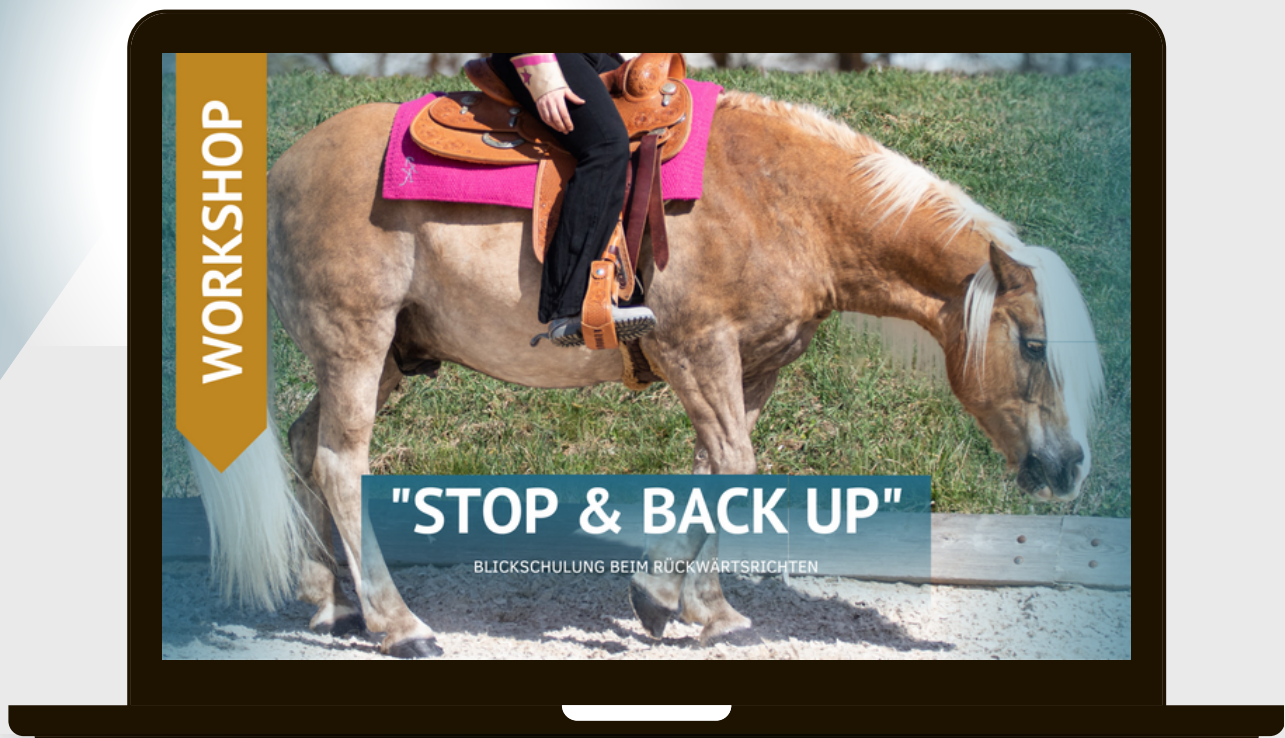
# STOP & BACK UP

## BLICKSCHULUNG BEIM RÜCKWÄRTSRICHTEN

Dieser Workshop  
ist für alle  
Traveller\*  
kostenlos!

In diesem Workshop nehmen wir das Thema Rückwärtsrichten unter die Lupe. Wie sollte das Rückwärtsrichten im optimal aussehen und warum fällt es passiv stabilisierten Pferden so schwer.

Kosten: 180€



- Traveller sind Teilnehmende von Golden Moments.

Du interessierst dich für das Thema und möchtest auch gerne bei dem Workshop dabei sein?

Dann schreib mir eine E-Mail an:  
[info@horse-training-and-more.de](mailto:info@horse-training-and-more.de)



Demnächst

ab dem  
08.04.2024

MIT SINAH SCHÄFER UND  
ANN KATRIN QUERBACH

# RIDERS PERFEKTION

14-TÄGIGES BOOTCAMP

In diesem Bootcamp möchten wir gemeinsam nicht nur deinen Sitz verbessern, sondern auch deinem Pferd zu einem gesunden Bewegungsmuster verhelfen. Du bekommst Audios zur besseren Umsetzung und kannst täglich deine Videos zur Analyse einreichen. Zudem besprechen wir in verschiedenen Calls alles was du zur besseren Umsetzung benötigst.

Kosten: 530€



Da bin ich dabei!



RIDE 19  
WITH A SMILE

# RIDE

## WITH A SMILE

DIE MITGLIEDSCHAFT FÜR PFERDEMENSCHEN, DIE  
DIE WELT DER PFERDE SCHÖNER MACHEN WOLLEN



### LEVEL 1



#### "BODY BOOSTER"

ALLES BEGINNT MIT EINEM GESUNDEN KÖRPER

Das Fundament ist das wichtigste in der Pferdeausbildung. Lass dir dementsprechend Zeit das Fundament (Takt & Losgelassenheit) zu festigen.

### LEVEL 2



#### "IN CONNECTION"

DIE FEINE VERBINDUNG ZU DEINEM PFERD

Bei dem Weg zur Anlehnung ist der Spannungsbogen das wichtigste. Um in eine feine Verbindung mit dem Pferd zu treten ist die Entwicklung des Spannungsbogens essentiell.

Angebot:

2 Level für **45€** statt 70€ pro Monat

Da bin ich dabei!



**RIDE** 20  
WITH A SMILE



# COPYRIGHT

ANN KATRIN QUERBACH

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Zugängemachung.

Weitere Informationen unter  
[www.horse-training-and-more.de](http://www.horse-training-and-more.de)