



# Checkliste Reitersitz



[www.mobilerreitunterrichtontour.de](http://www.mobilerreitunterrichtontour.de)

Tendierst Du zu Hohlkreuz ?	
Kannst Du Deine Sitzbeinhöcker ansteuern ?	
Spannst Du den Kiefer an ?	
Hälst Du oft die Luft an beim Reiten ?	
Kannst Du bewusst Dein Becken kippen ?	
Folgst Du dem Bewegungsablauf Deines Pferdes ?	
Verlierst Du immer wieder die Steigbügel ?	
Hast Du das Gefühl das Du gerade sitzt ?	
Hast Du Schmerzen beim Reiten ?	
Hast Du den Ellenbogen etwas angewinkelt ?	
Fällst Du im Bereich des Brustbeins zusammen ?	
Hast Du eine feine Zügelverbindung ?	
Hast Du genügend Stabilität im Rumpf ?	
Presst Du die Knie an den Sattel ?	
Sitzt Dein Kopf gerade auf den Schultern ?	
Fallen Deine Schultern locker nach unten ?	

Hast Du Dich in mehreren Fragen wiedergefunden ?  
Brauchst Du eventuell Unterstützung ?  
Dann melde Dich jetzt zur Kostenlosen Reitersprechstunde an.