

## **Ausbalanciert reiten: Was bedeutet das? 6**

---

Ein ganzheitliches Ausbildungs- und Trainingskonzept .....	6
Der ganzheitliche Ansatz .....	10

## **Körperspannung, Balance und Kommunikation 12**

---

Die sportliche Komponente des Reitens .....	12
Die zweckmäßige Haltung des Pferdes unter dem Reiter .....	15
Die gleiche Ausbildungsskala für Reiter und Pferd .....	21
Die zweckmäßige Haltung des Reiters auf dem Pferd .....	26
Der korrekte »Normalsitz« .....	31
Der Sitz in den einzelnen Gangarten ....	39
Grundlagen der Tempo- und Richtungskontrolle .....	44

## **Psychologie und Kommunikation 50**

---

Verhaltensmuster .....	50
Orientierungsrichtlinien:	
Belohnung und Strafe .....	52
Lehren und Lernen .....	58
Die Verständigung mit dem Pferd .....	60
Das Pferd zur Mitarbeit motivieren .....	64
Hilfen in der »Intervalltechnik« .....	67

## **Erziehung und Angstbewältigung 72**

---

Artgerechte Erziehung muss Respekt und Vertrauen erzeugen .....	72
Angstbewältigung als Schlüssel für harmonischeres Reiten .....	77
Übungen zur Angstbewältigung .....	79

## **Sensibilisierung – Minimierung der Signale      82**

---

Prioritäten setzen .....	82
Stärkung des Rückens vor Entlastung der Vorhand .....	83
Was noch bedenkenswert ist ... ..	88
Unzulänglichkeiten und Änderungsbedarf bewusst machen ....	103
Ein »Händchen« für Pferde .....	104
Zäumungen und Gebisse und ihre Wirkung .....	105
Der richtige Kontakt zum Pferd .....	109
Die Bedeutung der Biegearbeit .....	116
Seitengänge als Sonderform der Biegung .....	119
Seitengänge auf dem Zirkel .....	131
Seitengänge im Quadrat .....	131
Das Rückwärtsrichten und seine Bedeutung.....	133
Fehler im System .....	135

## **Konzentration, Harmonie und Ausstrahlung      140**

---

Ambitioniert reiten .....	140
Richtig versammeln und verstärken ....	144
Zeitfaktoren .....	148
Ausbildung ohne Langeweile oder Stress.....	152

## **Anhang      158**

---

Literatur .....	158
Stichwortverzeichnis.....	158
Über die Autorin .....	159