

# Selbständig Reiten

<b>Vorwort von</b>	
<b>Christoph Hess (FN)</b>	7
<b>Teil 1</b>	
<b>Reiten ist mehr!</b>	9
<b>Unzufrieden mit dir und deinem Pferd?</b>	9
<b>Mal ehrlich: Vier Fragen an dich</b>	10
1. Kennst du deine reiterlichen Mängel?	10
2. Welche Erwartungen und Ziele hast du?	12
3. Hast du ein Trainingskonzept?	13
4. Schätzt du dein Pferd richtig ein?	14
<b>Das geeignete Pferd</b>	17
<b>Die Fitness des Reiters</b>	22
<b>Sitz und Einwirkung</b>	25
Sitzschule an der Longe	29
Selbstschulung mit allen Sinnen	30
Vorbilder – der Carpenter-Effekt	33
Die „ideale Reiterfigur“	34
<b>Nase an der Senkrechten – ein Dogma?</b>	36
<b>Wann, wie oft und wie lange?</b>	39
Wann?	39
Wie oft?	40
Wie lange?	42
<b>Der tägliche Trainingsaufbau</b>	47
Angurten und Anreiten	47
Die Lösungsphase	47
Häufige Schrittpausen	49
Merkmale der Entspannung	49
Der zweite Hufschlag	51
Das Schenkelweichen	52
Konzept und Wirklichkeit – was hat Vorrang?	53
<b>Verstärkungen und Versammlung</b>	55
<b>Das Longieren</b>	57
<b>Von Dogmen und Märchen</b>	59
Ganze und halbe Paraden	59
Das Reiten „nur mit Kreuz“	59
<b>Probleme, Ursachen, Lösungen</b>	62
<b>Takt und Losgelassenheit</b>	62
Mein Pferd geht anfangs steif	62
Taktfehler zu Anfang der Stunde	65
Anfangs geht's am besten	67
Taktfehler gegen Ende der Stunde	69
Spaß macht's erst zum Schluß	70
Warum füßt mein Pferd breit beim Zulegen?	71
Raumgreifender Schritt nur am hingebenen Zügel	73
Taktverlust im Schritt	75
Taktverlust im Trab	78
Ungewolltes Angaloppieren aus dem Trab	80
<b>Zügelanlehnung</b>	82
Über dem Zügel	82
Zungenprobleme – hinter dem Zügel	85
Keine gleichmäßige Zügelanlehnung	87
Zu starke Anlehnung	88
Zu schwache Anlehnung	90
Meine Zügelhilfen kommen nicht durch	91
Mangelnde Zügelanlehnung beim Halten	93
Schwerfälliges Rückwärtsrichten	94
<b>Schief, verstellt, verworfen</b>	97
Auf einer Hand besonders schief	97
Auf beiden Händen schief	101
Schief beim Aufnehmen	102
Schiefes Rückwärtstreten	103
Schwierigkeiten beim Einstellen	105
Mein Pferd verwirft sich	107
Mein Pferd setzt mich nach außen	110
Verstellen im Schulterherein	113

<b>Wendungen und Biegungen</b>	115	<b>Der fliegende Galoppwechsel</b>	143
Mangelnde Biegung	115	Wie bringst du den fliegenden	
Nach außen schleudernde		Wechsel bei?	143
Hinterhand	117	Die Hilfen zum fliegenden	
Keine gleichmäßige Anlehnung		Galoppwechsel	144
in Wendungen	118		
Unregelmäßige Kurzkehrt- und			
Hinterhandwendungen	118		
<b>Der Galopp</b>	121	<b>Gewöhnung an Stangen und</b>	
Herausheben beim		<b>Ständer</b>	148
Angaloppieren	121	<b>Der leichte Sitz</b>	150
Stürmisches Angaloppieren	122	<b>Der Sitz des Springreiters</b>	152
Umspringen in den Kreuz- oder		<b>Schule dein Auge</b>	156
Außengalopp	124	<b>Die Springgymnastik</b>	161
Mein Pferd bleibt plötzlich		<b>Steil- und Hochweitsprünge</b>	163
stehen	126	<b>Das Freispringen (Springen an der</b>	
Holpriger Galopp im Vier-		<b>Hand)</b>	168
schlag	127	In-and-Out	172
Schwierigkeiten im		Höchstleistungen	172
Außengalopp	129	<b>So reitest du einen L-Parcours</b>	175
<b>Unruhe und Überreaktionen</b>	132	Abgehen und Abreiten	175
Unruhe beim Auf- und		Einreiten und Grüßen	177
Absitzen	132	Im Parcours	178
Unruhiges Halten	134		
Übertriebene			
Reaktionen	136	<b>Probleme, Ursachen,</b>	
Scheuen	138	<b>Lösungen</b>	183
		Kleben am Eingang	183
		Mein Pferd zieht den Sprung	
		nicht an	186
		Stürmen	188
		Verweigern	192
		Ausbrechen, Vorbeilaufen	194
		Mein Pferd springt zu flach	196
		Mein Pferd überspringt sich	201
<b>Teil 2</b>		<b>Schlußbemerkung</b>	203
<b>Springtraining</b>	140	<b>Register</b>	205
Bemerkungen über das			
Springreiten	140		