

Selbständig Reiten

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

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