

<b>Vorwort</b> von Sylvia Loch	10	<b>Teil II</b> <b>Longieren und Arbeit</b> <b>an der Doppellonge</b>	52
<b>Einleitung</b> Über Ellen Schuthof-Lesmeister und über dieses Buch	14	<b>Einführung</b>	53
	16	<b>Einfaches Longieren</b>	53
<b>Teil I</b> <b>Orientierungshilfen</b> <b>für die Arbeit an der Hand</b>	18	Lektion 1: Bewerten Sie Gehorsam, Flexibilität und die Fähigkeit Ihres Pferdes, Last mit der Hinterhand aufzunehmen	53
<b>Wir beginnen: wichtige Begriffe</b>	19	Lektion 2: Schritt, Anhalten, Trab, Galopp	62
<b>Was die Arbeit an der Hand</b> <b>bedeutet</b>	21	Lektion 3: Longieren mit Ausbindern	63
Vorteile für Pferd und Ausbilder	22		
<b>Die Elemente der Balance</b>	23	<b>Arbeit an der Doppellonge</b>	74
Biegung und seitliche Dehnung	24	Lektion 1: Einführung der Doppellonge	74
Geschmeidigkeit und tragfähiger Rücken	24	Lektion 2: Doppellongen-Arbeit	
<b>Wann man mit der Arbeit an der</b> <b>Hand beginnen kann</b>	26	auf dem Zirkel und auf einer Acht	75
Exterieur, Versammlung, Spannungsbogen und Längsbiegung	27		
<b>Die 5 Arten der Arbeit</b> <b>an der Hand definieren</b>	29	<b>Teil III</b> <b>Fahren vom Boden</b>	84
1. Einfaches Longieren	29	<b>Einführung</b>	85
2. Doppellongen-Arbeit	29		
3. Fahren vom Boden	29	Lektion 1: Schritt, Halten, Trab, Rückwärtsrichten,	
4. Arbeit am kurzen Zügel	30	Handwechsel auf der Diagonalen	
5. Arbeit am langen Zügel	32	und Kehrtwendungen	85
<b>Die richtige Ausrüstung für</b> <b>die Arbeit an der Hand</b>	34		
Arbeitsraum und Grundausrüstung	34		
<b>Ausbildung in der Leichtigkeit –</b> <b>die Philosophie</b>	47		

<b>Teil IV</b>	<b>94</b>	<b>Teil V</b>	<b>154</b>
<b>Arbeit am kurzen Zügel</b>		<b>Arbeit am langen Zügel</b>	
<b>Einführung</b>	<b>95</b>	<b>Einführung</b>	<b>155</b>
<b>Seitengänge:</b>		Die Position	
<b>Definition der Grund-Positionen</b>	<b>95</b>	für die Arbeit am langen Zügel	<b>155</b>
<b>Tempo</b>	<b>98</b>	Handhabung der Peitsche/Gerte	<b>156</b>
<b>Raum</b>	<b>100</b>	Safety first – denken Sie immer zuerst an die Sicherheit	<b>157</b>
Lektion 1: Schritt, Anhalten, Rückwärtsrichten und Trab auf der Geraden	101	Schätzen Sie Ihr Pferd richtig ein Therapeutische Vorteile der Arbeit am langen Zügel	<b>158</b>
Lektion 2: Schenkelweichen	110	Lektion 1: Schritt, Anhalten, Trab, Rückwärtsrichten	<b>159</b>
Lektion 3: Konter-Schulterherein und Schulterherein	115	Lektion 2: Zirkel und Volten	<b>164</b>
Lektion 4: Traversale	126	Lektion 3: Seitwärts ausweichen	<b>167</b>
Lektion 5: Renvers (Kruppe heraus)	132	Lektion 4: Konter-Schulterherein und Travers	<b>172</b>
Lektion 6: Travers (Kruppe herein)	137	Lektion 5: Schulterherein und Renvers	<b>177</b>
Lektion 7: Piaffe	145	Lektion 6: Traversale	<b>181</b>
Lektion 8: Zusammenfassung der Übungen in wechselnder Reihenfolge	151	Lektion 7: Piaffe	<b>186</b>
		Lektion 8: Finale – »Freie Arbeit« am langen Zügel	<b>190</b>
		<b>Danksagung</b>	<b>201</b>
		<b>Stichwort- verzeichnis</b>	<b>204</b>