

<b>Vorwort</b>	10	<b>Teil II</b>	52
von Sylvia Loch		<b>Longieren und Arbeit an der Doppellonge</b>	
<b>Einleitung</b>	14	<b>Einführung</b>	53
Über Ellen Schuthof-Lesmeister und über dieses Buch	16	<b>Einfaches Longieren</b>	53
<b>Teil I</b>	18	Lektion 1: Bewerten Sie Gehorsam, Flexibilität und die Fähigkeit Ihres Pferdes, Last mit der Hinterhand aufzunehmen	53
<b>Orientierungshilfen für die Arbeit an der Hand</b>		Lektion 2: Schritt, Anhalten, Trab, Galopp	62
<b>Wir beginnen: wichtige Begriffe</b>	19	Lektion 3: Longieren mit Ausbindern	63
<b>Was die Arbeit an der Hand bedeutet</b>	21	<b>Arbeit an der Doppellonge</b>	74
Vorteile für Pferd und Ausbilder	22	Lektion 1: Einführung der Doppellonge	74
<b>Die Elemente der Balance</b>	23	Lektion 2: Doppellongen-Arbeit auf dem Zirkel und auf einer Acht	75
Biegung und seitliche Dehnung	24	<b>Teil III</b>	84
Geschmeidigkeit und tragfähiger Rücken	24	<b>Fahren vom Boden</b>	
<b>Wann man mit der Arbeit an der Hand beginnen kann</b>	26	<b>Einführung</b>	85
Exterieur, Versammlung, Spannungsbogen und Längsbiegung	27	Lektion 1: Schritt, Halten, Trab, Rückwärtsrichten, Handwechsel auf der Diagonalen und Kehrtwendungen	85
<b>Die 5 Arten der Arbeit an der Hand definieren</b>	29		
1. Einfaches Longieren	29		
2. Doppellongen-Arbeit	29		
3. Fahren vom Boden	29		
4. Arbeit am kurzen Zügel	30		
5. Arbeit am langen Zügel	32		
<b>Die richtige Ausrüstung für die Arbeit an der Hand</b>	34		
Arbeitsraum und Grundausrüstung	34		
<b>Ausbildung in der Leichtigkeit – 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	155
		Handhabung der Peitsche/Gerte	156
<b>Tempo</b>	<b>98</b>	Safety first – denken Sie immer	
		zuerst an die Sicherheit	157
<b>Raum</b>	<b>100</b>	Schätzen Sie Ihr Pferd richtig ein	158
		Therapeutische Vorteile	
Lektion 1: Schritt, Anhalten,		der Arbeit am langen Zügel	159
Rückwärtsrichten und Trab			
auf der Geraden	101	Lektion 1: Schritt, Anhalten,	
Lektion 2: Schenkelweichen	110	Trab, Rückwärtsrichten	159
Lektion 3: Konter-Schulterherein		Lektion 2: Zirkel und Volten	164
und Schulterherein	115	Lektion 3: Seitwärts ausweichen	167
Lektion 4: Traversale	126	Lektion 4: Konter-Schulterherein	
Lektion 5: Renvers (Kruppe heraus)	132	und Travers	172
Lektion 6: Travers (Kruppe herein)	137	Lektion 5: Schulterherein und Renvers	177
Lektion 7: Piaffe	145	Lektion 6: Traversale	181
Lektion 8: Zusammenfassung der		Lektion 7: Piaffe	186
Übungen in wechselnder Reihenfolge	151	Lektion 8: Finale –	
		»Freie Arbeit« am langen Zügel	190
		<b>Danksagung</b>	<b>201</b>
		<b>Stichwort-</b>	
		<b>verzeichnis</b>	<b>204</b>