

INHALT

	Vorwort	7
1	Der Kampf mit dem Klammeraffen	12
2	Aufrecht ist out, lässig ist in	18
3	Wirbel für Wirbel	22
4	Verkehrt auf jedem Sessel	29
5	Wer verspannt sich wo?	32
6	Der verrutschte Schultergürtel	36
7	Das Geheimnis der weichen Hand	40
8	Der Hilflosigkeitzügel	46
9	Wie bewegt sich ein Pferd?	50
10	Schwingende Hüften - O là là	53
11	Im Bauch, da ist was los	59
12	Popo light - Mit Sitzen hat das wenig zu tun	65
13	„Wenn es nicht Luxus wäre..“	69
14	Die Lenkung	76
15	„Halt“ ohne Zügel?	81
16	Die Alltags- und die Reiter-Drehung	89
17	Gut gedehnt ist halb gebogen	96
18	Wenn der Kreis zur Ellipse wird	101
19	Ein Galöppchen in Ehren	108
20	Rückenfreiheit - Leichtreiten - Springen	117
	Zum Ausschwing	125