

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 Hilflosigkeitszügel	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 Ausschwung	125