

# Inhalt

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1. Mentales Training</b>	
1.1 Was ist mentales Training? .....	9
1.2 Die sechs wichtigsten Fertigkeiten für mentale Steuerung .....	13
1.3 Übungen, die auch ohne Gespann möglich sind .....	20
<b>2. Die Anfänge</b>	
2.1 Warum fahren? .....	40
2.2 Vorüberlegungen .....	42
2.3 Das Fahrlehrgerät .....	46
<b>3. Fahrerische Grundlagen</b>	
3.1 Leinenhaltungen .....	49
3.2 Verkürzen und Verlängern der Leinen .....	53
3.3 Stimme und Peitsche .....	57
3.4 Lerntips .....	61
<b>4. Vor und nach dem Fahren</b>	
4.1 Auf- und Ausschirren.....	65
4.2 Abmessen der Leinen und Auf- und Absteigen .....	76
4.3 An- und Ausspannen .....	79
4.4 Lerntips .....	84
<b>5. Fahren auf geraden Linien</b>	
5.1 Anfahren, Antraben und Durchparieren.....	86
5.2 Rückwärtsrichten .....	88
5.3 Lerntips .....	89
<b>6. Fahren von Wendungen</b>	
6.1 Links- und Rechtswendungen .....	91
6.2 Kehrtwendungen .....	94
6.3 Wendungen mit einer Hand .....	97
6.4 Lerntips .....	99

<b>7.</b>	<b>Die Ausrüstung des Pferdes</b>	
7.1	Geschirrarten und Verpassen des Geschirrs .....	102
7.2	Leinen für Ein- und Zweispänner .....	107
7.3	Fahrbaum und Gebisse .....	113
7.4	Pflege .....	115
<b>8.</b>	<b>Der Wagen</b>	
8.1	Wagenarten .....	117
8.2	Bestandteile und Kriterien .....	120
8.3	Pflege .....	128
<b>9.</b>	<b>Fahren im Gelände und im Straßenverkehr</b> .....	130
<b>10.</b>	<b>Ausblick: Fahren in Prüfungen und Wettbewerben</b> .....	137
<b>11.</b>	<b>Anhang</b>	
11.1	Bestimmungen zum Erwerb eines Fahrerabzeichens .....	142
11.2	Stichwortverzeichnis .....	148
11.3	Literaturhinweis .....	152