

1. Dressur

1.1	Allgemeines	9
1.1.1	Vorbemerkungen	9
1.1.2	Voraussetzungen beim Reiter	10
1.1.3	Bedeutung des richtigen Dressursitzes	11
1.1.4	Voraussetzungen beim Pferd	15
1.1.5	Besonderheiten der Ausrüstung	17
1.1.6	Trainingsvoraussetzungen	23
1.1.7	Umgang und Haltung	24
1.2	Grundsätze der Ausbildung	25
1.2.1	Allgemeine Voraussetzungen	25
1.2.2	Hinweise für die Weiterentwicklung der Längsbiegung	29
1.2.3	Hinweise für die Weiterentwicklung der Schub- und Tragkraft	32
1.3	Lektionen der fortgeschrittenen Dressurausbildung	36
1.3.1	Übergänge und Verstärkungen	36
1.3.2	Schrittpirouette	40
1.3.3	Schaukel	43
1.3.4	Seitengänge	45
1.3.4.1	Vorübungen	46
	– Schultervor	47
	– Reiten-in-Stellung	48
1.3.4.2	Schulterherein	50
1.3.4.3	Travers und Renvers	54
1.3.4.4	Traversalen	59
1.3.5	Fliegender Galoppwechsel	69
1.3.6	Serienwechsel	77
1.3.7	Galoppirouetten	80
1.3.8	Piaffe	87
1.3.9	Passage	91
1.4	Arbeit an der Hand	95
1.5	Verhalten bei Ausbildungsproblemen	103
1.6	Turnierteilnahme	105
1.7	Schlußbemerkungen	113

2. Springen

2.1 Allgemeines	115
2.1.1 Vorbemerkungen	115
2.1.2 Voraussetzungen beim Reiter	116
2.1.3 Bedeutung des richtigen leichten Sitzes	119
2.1.4 Voraussetzungen beim Pferd	122
2.1.5 Besonderheiten der Ausrüstung	124
2.1.6 Trainingsvoraussetzungen	126
2.1.7 Umgang und Haltung	126
2.2 Grundsätze der Ausbildung	127
2.2.1 Allgemeine Voraussetzungen	127
2.2.2 Zusammenhänge der Ausbildung	128
2.2.3 Dressurmäßige Grundlagen	131
2.3 Ausbildungsziele und Trainingsinhalte	135
2.3.1 Voraussetzungen	135
2.3.2 Springgymnastik	136
2.3.3 Einzelhindernisse	146
2.3.3.1 Aufbau von Einzelhindernissen	146
2.3.3.2 Sprungablauf, Absprung- und Landedistanz	151
2.3.3.3 Anreiten und Überwinden von Einzelhindernissen – Verbesserung des passenden Anreitens	155 163
2.3.3.4 Gräben, Auf- und Absprünge, Weitsprünge	166
2.3.4 Kombinationen und Hindernisfolgen	167
2.3.4.1 Vorbemerkungen	167
2.3.4.2 Kombinationen	169
– Aufbau von Kombinationen	169
– Anreiten und Überwinden von Kombinationen	177
2.3.4.3 Hindernisfolgen	178
– Aufbau von Hindernisfolgen	178
– Anreiten und Überwinden von Hindernisfolgen	178
2.3.5 Parcourreiten	182
2.4 Verhalten bei Ausbildungsproblemen	184
2.5 Turnierteilnahme	189
2.5.1 Turnierplanung	189
2.5.2 Vorbereiten auf Prüfungen	191
2.6 Schlußbemerkung	197

3. Anforderungen und Voraussetzungen im Vielseitigkeitssport

3.1	Allgemeines	199
3.1.1	Vorbemerkungen	199
3.1.2	Voraussetzungen beim Reiter	200
3.1.3	Voraussetzungen beim Pferd	202
3.1.4	Besonderheiten der Ausrüstung	205
3.1.5	Trainingsvoraussetzungen	208
3.1.6	Anforderungen an Umgang und Haltung	209
3.2	Ausbildungs- und Trainingsplanung	211
3.2.1	Langfristige Laufbahnplanung	211
3.2.2	Jahresplanung	212
3.2.3	Wochenplanung	216
3.3	Ausbildungsziele und Trainingsinhalte	218
3.3.1	Grundsätze des Trainings	218
3.3.2	Basistraining	220
3.3.3	Dressurtraining	223
3.3.4	Springtraining	226
3.3.5	Geländetraining	237
3.3.6	Leistungskonditionstraining	241
3.3.7	Rennbahntraining	245
3.4	Teilnahme an Vielseitigkeitsprüfungen	248
3.4.1	Vorbereitungen zur Turnierteilnahme	248
3.4.2	Ablauf bei Großen Vielseitigkeitsprüfungen	249
3.4.3	Geländebesichtigungen	250
3.4.4	Verfassungsprüfungen	251
3.4.5	Teilprüfung Dressur	253
3.4.6	Teilprüfung Gelände	254
3.4.7	Teilprüfung Springen	263
3.5	Abtrainieren	263
3.6	Die Verantwortung des Vielseitigkeitsreiters	264
	Literaturverzeichnis	266
	Stichwortverzeichnis	268
	Verzeichnis des FN-Lehrmaterials	277