

1. Einführung	8	4. Große Kreise –	
Grundsätzliches	9	Technik des Longierens	42
Wichtig für den Erfolg	11	Trockenübungen ohne Pferd	43
Anatomie und Training	11	Umgang mit der Peitsche	43
Eine Brücke trägt uns	11	Die Longe geordnet aufnehmen	44
Aufrichtung und Anlehnung	14	Umgang mit der Longe	44
Biegung ist begrenzt	14	Longen- und Peitscheneinsatz üben	45
Muskeln als Prüfstein	15	Techniken	45
2. Die Basis: Grundlagen		Herauslongieren	46
in der Beziehung		Longe halten, verkürzen und verlängern	48
Mensch und Pferd	17	Aufnehmen der Longe	50
Erziehung beim Putzen	18	Handwechsel	52
Anbinden, Stehen und Weichen	18	Die Hilfen	54
Erziehung beim Führen	19	Körperhilfen	54
Gehen	19	Longenhilfen	55
Anhalten und Stehen	20	Stimmhilfen	55
Rückwärtsrichten	22	Vokabeln im Umgang mit dem Pferd	56
Führen und Wegschicken	23	Peitschenhilfen	56
3. Bevor es losgeht:		Touchierzonen und Reflexpunkte	57
Ausrüstung		Zusammenspiel der Hilfen	60
und Örtlichkeit	25	Hilfengebung zur Vorbereitung	61
Ausrüstung	26	Hilfengebung	
Longe	26	zur Veränderung der Gangart	61
Trense, Zügel und Gebiss	27	Hilfengebung	
Longiergurt und Sattel	27	zur Veränderung des Tempos	62
Anbringen der Longe	28		
Peitsche	30		
Hilfszügel	32		
Die passende Verschnallung	32		
Tabelle verschiedene Hilfszügel	34		
Longierplatz,			
Wiese oder Halle	39		

5. Erste Schritte –		6. Longieren –	
Anlongieren eines Pferdes	63	eine runde Sache	74
Gewöhnen an die Ausrüstung	64	Lektionen und Übungen	74
Erste Bekanntschaft	64	Zirkel verlagern	74
Führen mit Gurt und Trense	64	Zirkel verkleinern und vergrößern	74
Einfache Übungen mit Ausrüstung	64		
Anlongieren mit Helfer	65	Gestaltung einer	
		Trainingseinheit	76
Skala der Ausbildung	67	Lösungsphase	76
Takt	67	Arbeitsphase	78
Losgelassenheit	67	Entspannungsphase	79
Anlehnung	67		
Schwung	69	Konkrete Ziele	80
Geraderichten	69	Losgelassenheit verbessern	80
Versammlung	69	Anlehnung verbessern	81
Durchlässigkeit	69	Schwung verbessern	83
Die Gangarten	69	Abwechslung und	
Schritt	69	Weiterführung	83
Trab	70	Arbeit mit Bodenricks	83
Galopp	71	Vorbereitung auf das Fahren	87
		Übungen für Reiter	
		an der Longe	87
		Körperbewusstsein	88
		Aufwärmen, drehen und lockern	89
		Unabhängige Zügelführung	90
		7. Schluss	91
		Schlusswort	92
		Begleitende Literatur	93
		Nützliche Adressen	93
		Wissenstest	94