

# Inhalt

<b>Zum Buch</b> . . . . .	9	Die alten Reitmeister zeigten mir den Weg . . . . .	19
Gedanken einer Pferdefrau . . . . .	9	Reiten wollen versetzt Berge . . . . .	20
<b>Eine Reitlehre für viele</b> . . . . .	13	Auf dem Reitplatz – ein optisch und akustisch ungewohntes Bild . . . . .	21
Wie es dazu kam . . . . .	13	Überlegungen zum Rückenschonen . . . . .	24
Aus dem Kursalltag . . . . .	16	Das „Kreuzanspannen“, wo ist es geblieben? . . . . .	26
Die Wandlung der Pferde . . . . .	17	Mit den Zügeln zaubern? . . . . .	29
		Der Kampf ums „weiche“ Maul . . . . .	32
		Eine ungewöhnliche Hilfe . . . . .	33
		Ein unglaubliches Allheilmittel . . . . .	36
		Warum diese ungewöhnliche Einführung? . . . . .	37
		<b>Grundlagen zum anderen Reiten</b> . . . . .	39
		Anders reiten als Basis . . . . .	39
		Zum Pferd . . . . .	46
		Zur Ausrüstung . . . . .	56
		Die Definition der Begriffe . . . . .	72
		<b>Der Sitz</b> . . . . .	77
		Ohne richtigen Sitz kein richtiges Reiten . . . . .	77
		Warum so und nicht anders? . . . . .	78
		Mit dem Schwerpunkt im Einklang? . . . . .	79
		Das Aussitzen noch leichter gemacht . . . . .	83
		Der ganze Körper ist beteiligt . . . . .	85

<b>Die Hilfen</b> . . . . .	95	<b>Die Seitengänge</b> . . . . .	191
Was, warum, weshalb so? . . . . .	95	Das Schulterherein . . . . .	191
Die Gewichtshilfen . . . . .	98	Schenkelweichen – ein Seitengang, der keiner ist . . . . .	209
Die Schenkelhilfen . . . . .	100	Das Konterschulterherein . . . . .	210
Die Zügelhilfen . . . . .	102	Der Travers . . . . .	211
Die akustischen Hilfen. . . . .	109	Die Traversale . . . . .	225
Die Schulter- und Hüfthilfen . . . . .	110	Die Volltraversale . . . . .	239
Die Hilfen durch Sporen und Gerte. . . . .	111	Der Renvers . . . . .	245
Die Hilfen – eine Schlussbetrachtung . . . . .	115	Übungen mit wechselnden Seitengängen . . . . .	255
<b>Zu den Gangarten</b> . . . . .	117	<b>Hilfsmittel</b> . . . . .	265
Weniger kann mehr sein . . . . .	117	Was nicht damit gemeint ist . . . . .	265
Der Schritt . . . . .	117	Sinn und Zweck der Bahnfiguren . . . . .	265
Der Trab . . . . .	120	Die Pylonen. . . . .	266
Der Galopp . . . . .	125	Die Cavaletti . . . . .	267
Der fliegende Galoppwechsel . . . . .	132	Ein Satz Bodenstangen. . . . .	270
<b>Anhalten und Rückwärtstreten</b> . . . . .	139	<b>Geschicklichkeits- übungen</b> . . . . .	273
Das konsequente Anhalten . . . . .	139	Die Probe aufs Exempel . . . . .	273
Das Rückwärtstreten . . . . .	145	Tipps für Übungen . . . . .	274
<b>Biegen und Beugen.</b> . . . . .	151	Der Geschicklichkeitsparcours . . . . .	285
Biegen und Beugen – was ist das?. . . . .	151	Kombinierte Lektionen. . . . .	288
Versammlung – was ist das?. . . . .	154	<b>Service</b> . . . . .	298
Biegen und Beugen – zum Lernen leicht gemacht . . . . .	157	Nützliche Adressen . . . . .	298
Ecken, Zirkel, Volten und dergleichen . . . . .	158	Zum Weiterlesen . . . . .	299
Die engen Wendungen. . . . .	173	Register . . . . .	299