

Inhalt

- 6 Einstimmung
- 7 Vorwort
- 8 Der Wunsch reiten zu lernen und was zu bedenken ist
 - 10 ...was zu aller Anfang zu bedenken ist
 - 14 Reiten tut der Psyche gut
 - 18 Ohne Moos nix los
 - 20 Der Zeitfaktor
 - 22 Wer die (Reitschulen-)Wahl hat, hat die Qual
 - 26 Die leidige Frage: Was zieh' ich an?
 - 28 Sport ist Mord?
- 30 Was man über das Pferd wissen sollte
 - 32 Gedanken zum Partner Pferd
 - 34 Die Psyche des Pferdes
 - 36 Basiswissen Anatomie
- 42 Die Angst des Reiters und wie man/frau sie in den Griff kriegt
 - 44 Wissen baut Ängste ab
 - 48 Kennenlernen von Pferden, Trainern und Mitreitern
 - 50 Haltern, Putzen und Co.
 - 56 Sätteln
 - 58 Trensen
 - 60 Führtraining in Stall, Reitbahn und Gelände

64 Wohlan, aufs Pferd

- 66 Turnen ohne alles – Nichts für Nudisten
- 70 Fühlübungen ohne Sattel
- 72 Exkurs: Die Grundgangarten
- 74 Turnen mit Decke und Gurt
- 78 Jetzt geht's abwärts
- 82 Wo ist die Leiter? Auf- und Absitzen
- 86 Sitzübungen mit Sattel
- 92 Etwas Theorie vorweg: die Hilfen
- 100 Longestunden mit Sattel
- 104 Leichttraben? So leicht kann Trab sein

106 Endlich frei

- 108 Mit Lindel üben
- 110 Abwechslungsreiches Üben
- 112 Zwischendurch: der Handpferdeausritt
- 114 Vorbereitungen auf das Gelände
- 118 Das Etappenziel vor Augen

122 (M)ein Wunsch für die Zukunft

- 124 Danksagung
- 124 Literaturhinweise
- 125 Register