

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 Halftern, Putzen und Co.

56 Satteln

58 Trensens

60 Führtraining in Stall, Reitbahn und Gelände

6 4 Wohlan, aufs Pferd

- 6 6 Turnen ohne alles – Nichts für Nudisten
- 7 0 Fühlübungen ohne Sattel
- 7 2 Exkurs: Die Grundgangarten
- 7 4 Turnen mit Decke und Gurt
- 7 8 Jetzt geht's abwärts
- 8 2 Wo ist die Leiter? Auf- und Absitzen
- 8 6 Sitzübungen mit Sattel
- 9 2 Etwas Theorie vorweg: die Hilfen
- 1 0 0 Longestunden mit Sattel
- 1 0 4 Leichttraben? So leicht kann Trab sein

1 0 6 Endlich frei

- 1 0 8 Mit Lindel üben
- 1 1 0 Abwechslungsreiches Üben
- 1 1 2 Zwischendurch: der Handpferdeausritt
- 1 1 4 Vorbereitungen auf das Gelände
- 1 1 8 Das Etappenziel vor Augen

1 2 2 (M)ein Wunsch für die Zukunft

- 1 2 4 Danksagung
- 1 2 4 Literaturhinweise
- 1 2 5 Register