

<b>Einführung .....</b>	<b>6</b>	<i>Aus dem Zirkel wechseln .....</i>	<i>51</i>
<b>Der korrekte Sitz</b>		<i>Durch den Zirkel wechseln .....</i>	<i>52</i>
<b>des Reiters .....</b>	<b>9</b>	<i>Zirkel verkleinern und vergrößern .....</i>	<i>52</i>
Die Reiterhilfen .....	11	Paraden .....	54
<i>Gewichtshilfen .....</i>	<i>12</i>	<i>Halbe Paraden .....</i>	<i>54</i>
<i>Schenkelhilfen .....</i>	<i>14</i>	<i>Ganze Paraden .....</i>	<i>55</i>
<i>Zügelhilfen .....</i>	<i>16</i>	<i>Übergänge von einer</i>	
Der leichte Sitz .....	19	<i>zur anderen Gangart .....</i>	<i>57</i>
<b>Was ein Pferd schon</b>		Ganze Bahn .....	58
<b>können muss .....</b>	<b>23</b>	Rückwärtsrichten .....	59
<b>Die Gangarten und ihre</b>		Geraderichten .....	61
<b>Tempounterschiede .....</b>	<b>24</b>	Schultervor und Schulterherein .....	62
Der Schritt .....	25	Reiten von Wendungen .....	63
Der Trab .....	26	<i>Ecke .....</i>	<i>64</i>
<i>Leichttraben .....</i>	<i>29</i>	<i>Volte .....</i>	<i>64</i>
Der Galopp .....	31	<i>Aus der Ecke kehrt</i>	
<i>Erstes Angaloppieren .....</i>	<i>34</i>	<i>und Kehrtvolte .....</i>	<i>65</i>
<i>Kantern .....</i>	<i>36</i>	<i>Schlangenlinien durch</i>	
<b>Takt, Losgelassenheit</b>		<i>die ganze Bahn .....</i>	<i>65</i>
<b>und Anlehnung .....</b>	<b>37</b>	<i>Einfache und doppelte</i>	
Takt .....	40	<i>Schlangenlinien an der</i>	
Losgelassenheit .....	40	<i>langen Seite .....</i>	<i>66</i>
Anlehnung .....	40	<i>Durch die Länge</i>	
Übungen zur Kontrolle .....	42	<i>der Bahn wechseln .....</i>	<i>67</i>
<i>Zügel aus der Hand kauen lassen .....</i>	<i>42</i>	<i>Über die Mittellinie arbeiten .....</i>	<i>67</i>
<i>Überstreichen .....</i>	<i>44</i>	<i>Kehrtwendung auf</i>	
<i>Schenkelweichen .....</i>	<i>45</i>	<i>der Vorhand .....</i>	<i>69</i>
<i>Viereck verkleinern und vergrößern .....</i>	<i>47</i>	<i>Kehrtwendung auf</i>	
<b>Übungen zum Lösen</b>		<i>der Hinterhand .....</i>	<i>70</i>
<b>und Gymnastizieren .....</b>	<b>49</b>	<b>Abwechslung muss sein .....</b>	<b>72</b>
Auf dem Zirkel reiten .....	50	Über Stangen und	
		Bodenricks arbeiten .....	73
		Reiten im Gelände .....	75
		<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>78</b>