

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