

# Inhaltsverzeichnis

- ▶ 5 Vaquero!

## Reiten verstehen ▶ 9

- ▶ 9 Westernreiten – aber richtig!
- ▶ 12 Gute Reittechnik – was ist das?
- ▶ 16 Wie lernt man Reiten?
- ▶ 18 Ein persönlicher Lehrplan
- ▶ 22 Sinnvolle und logische Lerninhalte
- ▶ 24 Die Terminus-Falle!
- ▶ 26 Die Kunst des Loslassens
- ▶ 28 Verständigung durch Signale (Hilfen)
- ▶ 31 Gleichgewicht
- ▶ 31 Fühlen lernen
- ▶ 33 Rhythmusbewusstsein
- ▶ 34 Haltungsbewusstsein
- ▶ 35 Konzentration und mentale Entspannung im Wechsel
- ▶ 35 Nicht irritieren, stören und behindern
- ▶ 36 Wie korrigiert man Fehler autodidaktisch?
- ▶ 38 Andere Reitweisen, verschiedene Disziplinen – unterschiedliche Reittechnik?
- ▶ 40 Gefühl für Körper und Wesen des Pferdes
- ▶ 42 Die »Fünf Bausteine« des Pferdekörpers
- ▶ 45 Die zwei »Goldenen Linien«
- ▶ 46 Durch Form zur Funktion
- ▶ 46 Lässig, nicht nachlässig

## Reittechnik erklärt ▶ 52

- ▶ 52 Der Mensch ist nicht zum Reiten gemacht
- ▶ 53 Reittechnik praktisch angewandt
- ▶ 63 Balancehaltung und funktionale Haltung
- ▶ 65 Schenkeleinwirkungen
- ▶ 69 Zügeleinwirkungen und Zügelhaltung
- ▶ 75 Sitz und Gewichtseinwirkungen
- ▶ 80 Kommandos oder akustische Signale

## **Fehlhaltungen und Korrekturen ▶ 82**

- ▶ 86 Bessere Beinposition
- ▶ 87 Angepasste Haltung
- ▶ 89 Den Bewegungsrhythmus des Pferdes aufnehmen

## **Acht Übungen für mehr Körperkontrolle ▶ 93**

- ▶ 95 Reiten in direkter Biegung
- ▶ 99 Reiten in indirekter Biegung
- ▶ 104 Wendungen um Vor- und Hinterhand
- ▶ 109 Neckreining oder Der Übergang von der beidhändigen zur einhändigen Zügelführung
- ▶ 114 Rückwärtsrichten
- ▶ 118 Übergänge zwischen Schritt, Trab und Schritt
- ▶ 124 Angaloppieren aus dem Schritt und dem Stand
- ▶ 129 Anhalten aus dem Galopp – Der Stop

## **Serviceteil ▶ 136**

- ▶ 135 Nützliche Adressen
- ▶ 136 Zum Weiterlesen
- ▶ 138 Register