

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 »Goldenens 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