

INHALT

1

Harmonisch reiten: Was bedeutet das?	4
Der ganzheitliche Ansatz	7

2

Grundlagen auf körperlicher Ebene – Anatomie für Reiter	10
Grundspannung und Balance im Gesamtsystem Reiter-Pferd	13
Der effektive Sitz des Reiters	26
Der Sitz im dynamischen Gleichgewicht	34
Prioritäten setzen	36

3

Psychologie und Kommunikation	42
Orientierungsrichtlinien: Belohnung und Strafe	43
Lehren und Lernen	50
Die Verständigung mit dem Pferd	52
Motivation und Hilfengebung	56
Hilfen in der »Intervalltechnik«	59
Sinnvolle Arbeitskonzepte	65

4

Erziehung und Angstbewältigung	74
Artgerechte Erziehung	74
Angstüberwindung: Schlüssel für harmonisches Reiten	81
Übungen zur Angstbewältigung	84

5

Minimierung der Signale durch richtige Konzepte	88
Bildhafte Vorstellungen	89
Konzentrations- und Lernhilfen	93
Bewusst machen	96
Ein »Händchen für Pferde«	98
Zäumungen und Gebisse und ihre Wirkung	101
Zügeleinwirkung und Paraden	106
Die Biegearbeit	116
Seitengänge als Sonderform der Biegung	122
Vorhandwendung und Hinterhandwendung	130
Seitengänge auf dem Zirkel	133
Interpretationsspielräume	134

6

Harmonie und Ausstrahlung	140
Zeitfaktoren	144
Ausbildung ohne Langeweile oder Stress	149

Literatur	156
Register	156