

INHALT

1

Harmonisch reiten: Was bedeutet das?

Der ganzheitliche Ansatz

4

7

2

Grundlagen auf körperlicher Ebene – Anatomie für Reiter

10

Grundspannung und Balance

13

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:

43

Belohnung und Strafe

43

Lehren und Lernen

50

Die Verständigung mit dem Pferd

52

Motivation und Hilfengebung

56

Hilfen in der »Intervaltechnik«

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