

Inhalt

● Zum Thema

6

● Praxis-Wissen

8

| | |
|---|-----------|
| Das vorhandene Risiko | 8 |
| Angstimpulse kontrollieren – | |
| Angst bewältigen | 11 |
| | |
| Die psychische Ebene | 14 |
| Das innere Gleichgewicht erlangen | 14 |
| | |
| Die körperliche Ebene | 16 |
| Das äußere Gleichgewicht erlangen | 16 |

| | | |
|---|--------------------------|-----------|
| Wissen und Fähigkeiten erwerben ... 18 | • Auf einen Blick | 63 |
| Zum Alphatier werden 22 | | |
| Grundlegende Übungen zur | | |
| Bewältigung der Angst 34 | | |
| | | |
| Die richtige Haltung | | |
| von Reiter und Pferd 45 | | |
| Die richtige Haltung des Pferdes | | |
| ohne unnötige Spannung 45 | | |
| Balance für sicheres und | | |
| kontrolliertes Reiten 47 | | |
| Die Sitzposition des Reiters im | | |
| Gleichgewicht 51 | | |
| | | |
| Hilfensysteme für eine | | |
| sichere Kontrolle des Pferdes 58 | | |
| Die Reaktion des Pferdes | | |
| auf angelernte Hilfen 59 | | |
| | | |
| Maßnahmen für die | | |
| Angstbewältigung 63 | | |
| | | |
| Impressum 64 | | |