

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort Dr. Hanno Dohn</b>                                         | 7  |
| <b>Vorwort Aage Sommer</b>                                            | 8  |
| <b>Einleitung</b>                                                     | 9  |
| <b>Thesen, Faustregeln und<br/>allgemeine Hinweise</b>                | 11 |
| <b>Übungen der Trainingsstufe –<br/>Die Grundlage</b>                 | 19 |
| - Übung 1: Das Oval                                                   | 20 |
| - Übung 2: Schenkelweichen                                            | 21 |
| - Übungen 3-5: Der 20-Meter-Zirkel                                    | 22 |
| <b>Übungen der ersten Trainingsstufe –<br/>Die lösende Arbeit</b>     | 26 |
| - Übung 1: „Die Schwamm-Übung“                                        | 27 |
| - Übung 2: Die Wendung auf dem Quadrat                                | 28 |
| - Übung 3: Vorbereitende Übung zum Schenkelweichen                    | 29 |
| - Übungen 4/5: Schenkelweichen                                        | 30 |
| - Übung 6: Schenkelweichen in Verbindung mit Angaloppieren            | 33 |
| - Übung 7: 15-Meter-Zirkel und 10-Meter-Volten                        | 35 |
| - Übung 8: 20-Meter-Zirkel mit Angaloppieren                          | 36 |
| - Übungen 9/10: Tritte verlängern im Trab                             | 37 |
| - Übung 11: Schenkelweichen und Tritte verlängern im Trab             | 40 |
| <b>Übungen der Zweiten Stufe –<br/>Die Einführung der Versammlung</b> | 41 |
| - Übung 1: Rückwärtsrichten                                           | 42 |
| - Übungen 2-5: Schulterherein                                         | 44 |
| - Übung 6: Schulterherein und Übergänge zum Mitteltrab                | 49 |
| - Übung 7: Schulterherein auf der Mittellinie                         | 50 |
| - Übungen 8/9: Travers „Der Schneepflug“                              | 51 |
| - Übung 10: Travers und Traversale                                    | 53 |
| - Übung 11: „Die Schleife“                                            | 54 |
| - Übungen 12-15: Außengalopp                                          | 55 |
| - Übungen 16-18: Die halbe Hinterhandwendung                          | 59 |
| <b>Übungen der Dritten Stufe –<br/>Höherer Grad der Versammlung</b>   | 64 |
| - Übung 1: Die Traversale                                             | 65 |
| - Übung 2: Die Traversale im Trab                                     | 67 |
| - Der fliegende Galoppwechsel                                         | 68 |
| - Übungen 3-8: Der fliegende Galoppwechsel                            | 70 |

|                                                                 |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| <b>Übungen der Vierten Stufe –</b>                              |      |
| <b>Erhöhter Grad der Versammlung</b> .....                      | .77  |
| - Übungen 1-3: Richtungswechsel in der Traversale im Trab ..... | .78  |
| - Übung 4: Die Traversale im Galopp .....                       | .82  |
| - Übungen 5-12: Die Galopp-Pirouette .....                      | .83  |
| - Übungen 13/14: Mehrfache fliegende Galoppwechsel .....        | .93  |
| <b>Übungen der Fünften Stufe –</b>                              |      |
| <b>Der höchste Grad der Versammlung</b> .....                   | .96  |
| - Übungen 1/2: Mehrfache fliegende Wechsel .....                | .97  |
| - Übung 3: Die ganze Galopp-Pirouette .....                     | .101 |
| - Übung 4: Die Piaffe .....                                     | .102 |
| - Übungen 5-7: Die Passage .....                                | .106 |
| - Übung 8: „Die Scharnier-Übung“ .....                          | .110 |
| <b>Weiterführende Literatur</b> .....                           | .111 |