

INHALT

Vorwort	7
Ganz kurz mal – bevor ihr aufsteigt	9
Das erste Aufsitzen - Hopp rauf!	11
Die erste Reitstunde - Ich will schneller!	15
Wie fängst du am besten an?	16
Ausrüstung des Pferdes	18
Ausrüstung des Reiters	20
Du und das Pferd	20
Der Schritt - Das ist aber schön! Auch für das Pferd?	23
Der Trab - Weich und locker rhythmisch voran!	28
Das Putzen - Das Gute in der Notwendigkeit!	34
Das Aufsitzen - Kann ich nicht alleine rauf?	40
Ich lerne satteln - Sei nett beim notwendigen Übel	46
Ich lerne auftrensen - Die Trense ist mein Balancehelfer	50
Eine kleine Gebisskunde	54
Der Galopp - Hurra! Wir haben Go!	57
Die Sicherheit des Reiters - Ich will mich selber so wenig wie möglich in Gefahr bringen!	65

Die Sicherheit des Pferdes -	
Mein Pferd kennt die Welt - und mich!	71
Unten und oben in Wechselwirkung	71
Innen und außen in Wechselwirkung	74
Hinten und vorne in Wechselwirkung.....	77
 Der Sitz des Reiters -	
Praktisch, stabil, gesund, sportlich!	80
 Die Hilfen	89
Das Treiben: Wir holen Schwung.....	89
Das Anhalten: Brr – Stopp – Halt!	92
Ich bestimme die Richtung: Die Lenkung	94
 Die Reitbahn - Versuchsstation und Schaukasten.....	98
Die Hufschlagfiguren geradeaus: Die Richtung.....	99
Die Hufschlagfiguren in der Wendung: Der Taillenschwung	101
 Die Übergänge - Mal schnell, mal langsam,	
und immer im Gleichgewicht	106
 Drei Reitstunden	107
Erste Reitstunde: In der Reitbahn	108
Zweite Reitstunde: Eine Springstunde	111
Dritte Reitstunde: Ausreiten	115
 Spiel und Spass mit Pferden -	
Das Unmögliche wird möglich.....	118
Die Reiterrallye	119
Musikreiten	121
Geschicklichkeitswettbewerbe.....	122
Das sensorische Spiel	123
Das Ponymusical	124
 Begriffe aus der Feldenkrais-Arbeit	127