

# Was Sie in diesem Buch finden

Einstimmung	6	Was wir über Pferde wissen	
Vorwort	7	müssen	31
Das Glück dieser Erde ...	9	Gedanken zum Partner Pferd	32
Bevor es richtig losgeht	10	Die Psyche des Pferdes	34
Reiten tut der Psyche gut	14	Basiswissen Anatomie	36
Ohne Moos nix los	18	Keine Angst!	43
Der Zeitfaktor	20	Wissen baut Ängste ab	44
Wer die (Reitschulen-)Wahl hat,		Sich kennen schafft Vertrauen	48
hat die Qual	22	Halftern, Putzen und Co.	50
Was zieh ich an?	26	Satteln	56
Sport ist Mord?	28	Trensen	58
		Führtraining in Stall, Reitbahn und Gelände	60

Wohlan, aufs Pferd	65	Endlich frei	107
Turnen ohne alles – nichts für Nudisten	66	Mit Lindel üben	108
Fühlübungen ohne Sattel	70	Abwechslungsreiches Üben	110
Exkurs: Die Grundgangarten	72	Zwischendurch: der Handpferdeausritt	112
Turnen mit Decke und Gurt	74	Vorbereitungen auf das Gelände	114
Jetzt geht's abwärts	78	Das Etappenziel vor Augen	118
Wo ist die Leiter? – Auf- und Absitzen	82	(M)ein Wunsch für die Zukunft	123
Sitzübungen mit Sattel	86		
Etwas Theorie vorweg: die Hilfen	92	Anhang	124
Longestunden mit Sattel	100	Danksagung	124
Leichttraben – so leicht kann Trab sein	104	Literaturhinweise	124
		Stichwortverzeichnis	125