

Inhalt

Spiel, Spaß und Motivation 4

Die Grundlagen 6

Trainingsstrategien 8

Material und Zubehör 10

Aufwärmprogramm 12

Dehnen und Lockern 14

Stangenparcours 16

Schwungvoller Auftritt 18

Die Nerven stählen 20

Zirkuslektionen 22

Plié 24

Spanischer Schritt 26

Spanischer Schritt mit Reiter 28

Vorübungen zum Kompliment 30

Das Kompliment 32

Kompliment mit Reiter 34

Knien 36

Liegen 38

Liegen mit Reiter 40

Flach liegen 42

Sitzen 44

Steigen an der Hand 46

Steigen mit Reiter 48

Podestarbeit 50

Vier Beine aufs Podest 52

Podestarbeit mit Reiter 54

Tricks 56

Decke ausziehen 58

Kappe abziehen 60

Beine kreuzen 62

Tauziehen 64

Aufräumen 66

Fußball spielen 68

Nach der Arbeit 70

Darf ich vorstellen? Die Akteure 72

Service 74

Zum Weiterlesen 74

Nützliche Adressen 75

Register 76