

Vorwort	6
---------------	---

Warum Freizeitpferde gymnastizieren?	8
---	---

Was Gymnastizierung bewirkt	10
Wie geht Vorwärts-Abwärts?	14
Warum seitwärts biegen?	16
Vor- und Nachteile des Geländes	17

Im Gelände unterwegs	18
----------------------------	----

Jeder Untergrund ist anders	20
Die richtige Ausrüstung	22
Beinschutz – ja oder nein?	29
Sind Stollen sinnvoll?	31
Schutz vor Fliegen und Bremsen	34
Sicherheit für den Reiter	36
Wo darf man im Gelände reiten?	41
Hilfe, mein Pferd geht durch	46
Hilfe, mein Pferd buckelt	49
Hilfe, mein Pferd steigt	51
Mit der Angst umgehen	52

■ Interview: Wenn ich die Ursache kenne, kann ich sie beheben	55
--	----

Den Trainingsplan gestalten	56
----------------------------------	----

Erste Schritte im Gelände	58
So wird mein Pferd richtig fit	62
Fitness für den Reiter	69
Für Abwechslung sorgen	75

Die Hilfengebung	78
------------------------	----

Wie funktionieren Gewichtshilfen?	80
Wie funktionieren Schenkelhilfen?	82
Wie funktionieren Zügelhilfen?	84

■ Interview: Bis zu 25 Kilogramm Zugkraft	85
Was bringt die Stimmhilfe?	86
Rund um die Parade	87

Gymnastizierende Übungen in Wald und Feld	88
--	----

■ Hand- und Bodenarbeit	90
Nr. 1: Kopf absenken	91

Nr. 2: Seitwärtsbiegen des Halses	92
Nr. 3: Hinterhand weichen lassen	94
Nr. 4: Vorhand weichen lassen	96
Nr. 5: Rückwärtsrichten	98
Nr. 6: Kommunikation auf Distanz	100
Nr. 7: Schenkelweichen und Schulterherein	102
■ Übungen auf der Wiese	105
Nr. 8: Zirkel	106
Nr. 9: Zirkel verkleinern und vergrößern	108
Nr. 10: Hohes Gras	110
Nr. 11: Bergauf- und Bergabreiten	111
Nr. 12: Halt und rückwärts bergauf	114
Nr. 13: Galopp am Hang	116
■ Auf dem Feldweg	118
Nr. 14: Schenkelweichen	119
Nr. 15: Vorhandwendung	121
Nr. 16: Schulterherein	124
Nr. 17: Travers und Renvers	126
Nr. 18: Traversalen	128
Nr. 19: Hinterhandwendung	130

Nr. 20: »L« rückwärts	132
Nr. 21: Übergang am Baum	135
Nr. 22: Tempokontrolle und Tempowechsel	137
■ Im Wald	139
Nr. 23: Volten um Bäume	140
Nr. 24: Schlangenlinien um Bäume	142
Nr. 25: Seitengänge um Bäume	144
Nr. 26: Über Stangen treten	146
Nr. 27: Seitwärts über Stangen	148
Nr. 28: Sprung über einen Baumstamm	150
Nr. 29: Durchs Wasser	152
Nr. 30: Durchs Unterholz	154

Stichwortverzeichnis	156
Adressen, Literatur, Dank	158
Über die Autorin	159