

# Inhalt

Einführung . . . . .	3
Der korrekte Sitz des Reiters . . . . .	4
Gewichtshilfen . . . . .	5
Schenkelhilfen . . . . .	7
Zügelhilfen . . . . .	7
Der leichte Sitz . . . . .	10
Was das Pferd als Voraussetzung können muss . . . . .	12
Die Gangarten und ihre Tempo-Unterschiede . . . . .	13
Takt, Losgelassenheit und Anlehnung . . . . .	18
Übungen zum Lösen und Gymnastizieren . . . . .	19
Auf dem Zirkel reiten . . . . .	19
Aus dem Zirkel wechseln . . . . .	20
Ganze Bahn . . . . .	21
Halbe Paraden . . . . .	21
Ganze Paraden . . . . .	22
Zügel aus der Hand kauen lassen . . . . .	22
Überstreichen . . . . .	23
Übergänge von einer zur anderen Gangart . . . . .	23
Rückwärtsrichten . . . . .	25
Das Reiten von Wendungen . . . . .	26
Die Ecke . . . . .	26
Die Volte . . . . .	27
Schlangenlinien . . . . .	27
Schenkelweichen . . . . .	28
Viereck verkleinern und vergrößern . . . . .	28
Über Stangen und Bodenricks arbeiten . . . . .	29
Reiten im Gelände . . . . .	30
Schlussbemerkung . . . . .	31