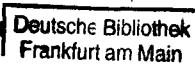


► Der Reitersitz	5
Auf den richtigen Sitz kommt es an	6
 Lernen auf dem Pferderücken	6
Der Weg zum unabhängigen Sitz	10
Balance	12
Rhythmus	18
Losgelassenheit	24
	
Das Becken	26
Oberkörper, Arme und Hände	28
Beine, Knie und Füße	30
Die Sitzformen	32
Der richtige Sitz für jeden	38
 ► Die Reiterhilfen	41
Körpersprache zwischen Mensch und Pferd	42
 Bewegung vorwegnehmen	42
Gewichtshilfen	46
Schenkelhilfen	48
Zügelhilfen: Ziehen verboten!	50
Feine Abstimmung der Hilfen	54
Im richtigen Augenblick	56
An den Hilfen	58
Hilfsmittel: Gerte, Stimme, Sporen	60
Die Reaktion des Pferdes	62
Helfen statt strafen	64

► Sitzfehler und Probleme	71
Störungen haben Vorrang	72
Im Zweifel für den Partner Pferd	72
Fühlen, üben, lernen	74
Störungen in der Balance	76
Störungen im Rhythmus	80
Störungen in Losgelassenheit und Spannung	82
Störungen in Koordination und Technik	84
► Gefühl vor Technik	89
Wenn es „wie von selbst“ klappen soll	90
Reiten in den Grundgangarten	90
Die Übergänge	94
Stellen und Biegen	100
Weichen vor dem Schenkel	104
Balancespiele im Galopp	108
Das Geheimnis der halben Paraden	110
Die ganze Parade	114
Ruhig, vorwärts, gerade	116
Willig unter das Gewicht	120
Serviceteil	124
Nützliche Adressen	124
Zum Weiterlesen	125
Register	127