

► <b>Sinnvoll longieren</b>	5
Bevor es losgeht: Sinn und Zweck des Longierens	6
Longieren: <del>Abwechslung</del> und Herausforderung	6
So lernen Pferde	12
Lernen erfolgreich gestalten	18
Pferdeausbildung ohne Stress	22
Verstehen Sie Pferdesprache?	26
Beruhigungssignale bei Pferden	28
► <b>Longieren – aber richtig</b>	31
Davon profitieren Pferd und Reiter	32
Longieren: Entspannung und Gymnastik	32
Die Ausrüstung	38
Die Hilfen	39
Die Körpersprache	44
Die Positionen beim Longieren	46
Der geeignete Ort zum Longieren	57

<b>Longieren üben</b>	59
Abwechslung und Spaß an der Longe	60
Das Ziel: Takt und Rhythmus	60
Die Figuren beim Longieren:	62
Zirkel	62
Volte	66
Geradeaus	69
Aus der Ecke kehrt / Kehrtvolte	71
Handwechsel im Zirkel	74
Viereck mit abgerundeten Ecken	78
Viereck mit Volten	80
Zirkel verkleinern	82
Zirkel vergrößern	84
Schlangenlinien	85
Übungen und deren Möglichkeiten	88
<b>Longieren – gewusst wie</b>	91
Tipps und Tricks für die tägliche Arbeit	92
Häufige Probleme	92
Abwechslung in der Longenarbeit	113
Einsatz von Hilfszügeln	116
<b>Serviceteil</b>	122
Kleines Lexikon	122
Nützliche Adressen	124
Zum Weiterlesen	125
Register	127