

<b>1.</b>	<b>DIE AUSBILDUNG</b>	
	<b>DES REITERS</b>	<b>12</b>
	Wie lernt der Reiter sitzen?	14
	Die Balance	15
	Die Losgelassenheit	17
	Wie lernt der Reiter in die Bewegung des Pferdes eingehen?	20
	<b>Der richtige Einsatz des Kreuzes</b>	<b>23</b>
	Beiderseitiges Anziehen des Kreuzes (Vorschieben beider Gesäßknochen)	25
	Einseitiges Anziehen des Kreuzes (Vorschieben nur eines Gesäßknochens)	26
	Wie lernt der Reiter fühlen?	27
	Wie lernt der Reiter einwirken?	29
	<b>Die Einwirkungen mit den Schenkeln</b>	<b>31</b>
	Die Schenkellage	31
	Bügelhaltung	32
	Lage des Knies	33
	Knieschluss	33
	Die Fußspitzen	34
	<b>Die Einwirkungen mit dem Gewicht</b>	<b>34</b>
	Der Sitz im Gleichgewicht	34
	Das Gleichgewicht in der Bewegung vorwärts	34
	Einwirkungen mit dem Gewicht, vorwärts und rückwärts	39
	Das Gleichgewicht in der Bewegung seitwärts	40
	Einwirkungen mit dem Gewicht seitwärts	41
	<b>Die Einwirkungen mit den Zügeln</b>	<b>42</b>
	<b>Die Einwirkungen mit dem Kreuz</b>	<b>48</b>
	Wie lernt der Reiter sein Pferd zu fördern?	51
<b>2.</b>	<b>DIE AUSBILDUNG</b>	
	<b>DES PFERDES</b>	<b>54</b>
	Das Verhalten des Pferdes	54
	Der Zweck der Ausbildung des Pferdes	57
	Die Grundanschauungen über Dressur	60
	Der Verlauf der Dressur	60
	<b>Das erste Stadium der Dressur</b>	<b>61</b>
	Die Gewöhnung des ungerittenen Pferdes an das ungewohnte Reitergewicht	61
	<b>Das zweite Stadium der Dressur</b>	<b>63</b>
	Das Pferd an die Hilfen stellen	63
	Was wird unter an die Hilfen stellen verstanden?	63
	Wie sieht ein Pferd aus, das an den Hilfen steht?	64
	Wie fühlt der Reiter, ob sein Pferd an den Hilfen steht?	67
	Wie fühlt der Reiter, ob sein Pferd völlig losgelassen ist?	67
	Wie fühlt der Reiter, ob sein Pferd an Schenkel und Kreuz steht?	68
	Wie fühlt der Reiter, ob sein Pferd am Zügel steht?	70
	Wie fühlt der Reiter, ob sein Pferd im Gleichgewicht geht?	71
	Wann ist das Pferd gerade gerichtet?	72
	Wie wird ein Pferd an die Hilfen gestellt?	73
	Das An-die-Hilfen-Stellen des gerittenen Pferdes	73
	Das An-die-Hilfen-Stellen des ungerittenen Pferdes	73
	Das An-die-Hilfen-Stellen des verrittenen Pferdes	74
	Scheuen	76
	Bocken	77