

4 **Spiel, Spaß und Motivation**

---

- 6 **Die Grundlagen**
- 8 Trainingsstrategien
- 10 Die Hilfen
- 12 Material und Zubehör

14 **Aufwärmprogramm**

---

- 16 Dehnen und Lockern
- 18 Im Stangenparcours
- 20 Schwungvoller Auftritt
- 22 Die Nerven stählen

24 **Zirkuslektionen**

---

- 26 Plié
- 28 Spanischer Schritt
- 30 Spanischer Schritt mit Reiter
- 32 Das Kompliment
- 34 Kompliment mit Reiter
- 36 Knien
- 38 Liegen
- 40 Liegen mit Reiter
- 42 Flach liegen
- 44 Sitzen
- 46 Steigen an der Hand
- 48 Steigen mit Reiter

50 **Podestarbe**

---

52 Übungen auf dem Podest  
54 Podestarbe mit Reiter

56 **Tricks**

---

58 Decke ausziehen  
60 Mütze abziehen  
62 Beine kreuzen  
64 Tauziehen  
66 Aufräumen  
68 Fußball spielen

70 **Wohlfühlprogramm**

---

74 **Service**

---

72 Darf ich vorstellen? Die Akteure  
74 Zum Weiterlesen  
75 Nützliche Adressen  
76 Register