

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     **Podestarbeit**

---

52     Übungen auf dem Podest

54     Podestarbeit 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