

<b>Voraussetzungen für gutes Reiten</b>	<b>4</b>
Einfühlsamer Reiter und motiviertes Reitpferd	5
Der Weg zum guten Reiter	10
Begriffe klären und verstehen	10
Damit Kommunikation entsteht	12
Reiten ohne Gewalt	16
Voraussetzungen: Haltung, Sozialkontakte, genug Platz	18
Der Sattel	26
Die Zäumung	40
Hilfzügel: nein!	44
 <b>Der Sitz, die Hilfen – Sinnvoll, klar und logisch</b>	 <b>48</b>
Bewegung in Fluss und Balance	49
Die natürliche Schiefe des Pferdes	50
Der Sitz	52
Der Sitz-Check	60
Der bunte Strauß der Hilfen und seine Ziele	64
Die Hilfen: Vom Anheben des Kinns bis hin zum Sinkenlassen der Ferse	65
 <b>Basislektionen für gutes Reiten</b>	 <b>139</b>
Lektionen, die vom Reiter verstanden sein müssen	139
Muss man Dressur reiten?	140
Die Balance-Schaukel	145
Anatomie-Exkurs	146
Stellung	150
Biegung und Bügeltritt	151
Geraderichten	160
Schulterkontrolle	165
Reiten in Stellung	166
Schultervor	167

Schulterherein	167
Konterschulterherein	173
Die Acht	175
Die Hüftkontrolle	183
Kruppeherein	188
Travers auf der Acht	193
Die Passade	196
Zwei Achter – ein Knoten	197
Übergänge	203
Rückwärtsrichten aus dem Halten	222
Abschließende Gedanken	232

<b>Service</b>	<b>240</b>
----------------	------------

Zum Weiterlesen	241
Register	243