

<b>Einleitung .....</b>	<b>4</b>
Der Springsport – eine spannende Geschichte .....	5
<b>DAS IDEALE PFERD .....</b>	<b>15</b>
So sieht gutes Springen aus .....	18
<b>SATTEL, TRENSE UND CO. ....</b>	<b>21</b>
Wie man sattelt, so sitzt man .....	22
Die richtige Verbindung zwischen Pferdemaul und Reiterhand .....	23
»No foot, no horse« .....	28
<b>EINE GUTE BASIS – DER SITZ UND DIE HILFEN .....</b>	<b>30</b>
Am allerwichtigsten: unabhängig sitzen! .....	35
Mit dem Sitz die Richtung beeinflussen .....	37
Die Hilfen .....	38
Wie Pferde lernen .....	40
<b>STANGENARBEIT UND SPRINGDRESSUR .....</b>	<b>43</b>
Die Grundlage: eine einzelne Stange .....	44
Durchlässigkeit trainieren .....	47
Zwischen zwei Stangen: Dressur zwischen den Sprüngen .....	47
Gute Wendung = guter Sprung .....	49
<b>JETZT GEHT'S RICHTIG LOS: DIE ERSTEN SPRÜNGE .....</b>	<b>53</b>
Stange und Kreuz geben den Ton an .....	58
Checkliste: Der perfekte Sprung .....	60
<b>DAS AUGEN TRAINIEREN IN KOMBINATIONEN UND HINDERNISFOLGEN .....</b>	<b>63</b>
Was für Hindernisarten gibt es eigentlich? .....	64
»Passend« reiten – was ist das? .....	68
Für gehobene Ansprüche: Springtraining für Fortgeschrittene .....	71
<b>PRÄZISION UND REITKUNST – DER ERSTE PARCOURS .....</b>	<b>75</b>
Abgehen des Parcours .....	77
Übungsparcours .....	79
<b>DAS ERSTE TURNIER .....</b>	<b>82</b>
Formalitäten vorweg .....	83
Das Springalphabet .....	84
Am Turniertag .....	85
<b>WENN ES MAL SCHIEF GEHT .....</b>	<b>90</b>
Übung macht den Meister .....	91
<b>DIE EXPERTEN .....</b>	<b>93</b>
Danksagung .....	93
<b>Autorenporträt .....</b>	<b>94</b>