

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung:</b> <b>Wer ist Kyra Kyrklund?</b>	11	<b>Der Sitz des Reiters</b>	34
		Die richtige Position	34
		Körperbeherrschung	34
		Die richtige Haltung	35
		»Spaltsitz« und »Stuhlsitz«	37
		Die Schenkel	38
		Die Hände	39
		»Mitgehen« –	
		Das Gleichgewicht des Reiters	40
<b>Prolog:</b> <b>Vorwort von Jytte Lemkow</b>	19	»Aktives Sitzen« –	
		Die Einwirkung des Reiters	40
<b>Kapitel 1:</b> <b>Die Kommunikation mit dem Pferd – keine Einbahnstraße</b>			
<b>Eine gemeinsame Sprache für Mensch und Pferd</b>	24		
Verschiedene Systeme	25	<b>Kapitel 3:</b> <b>Die Bedeutung des Reitlehrers</b>	
<b>Klare Signale</b>	25		
Belohnung und Strafe	26	<b>Ursachen erkennen</b>	42
Die Hilfen des Reiters	27	Problemursache Nr. 1: Der schiefe Sitz	42
Erwartungen und Voraussetzungen	29		
<b>Kapitel 2:</b> <b>Die Geschichte des Dressurreitens und des Dressursitzes</b>		<b>Vermitteln und Korrigieren</b>	46
<b>Die Wurzeln des Dressurreitens</b>	32	Lektionen zerlegen	46
Vom Schlachtross zum Dressurpferd	32	Veränderungen brauchen Zeit	47
		Die Souveränität des Lehrers	49
		Verwirrung vermeiden	49
		Probleme schrittweise angehen	50
		Unvermögen oder schlechte Erfahrung?	51

<b>Kapitel 4:</b> <b>Das Kyrklund-ABC</b>		<b>Rückwärtsrichten</b>	75
		Warum rückwärtsrichten?	75
		Die Hilfen zum Rückwärtsrichten	75
<b>Feine Hilfen haben Vorrang</b>	53	Schiefes Rückwärtsrichten korrigieren	77
Krafteinsatz	53	Rückwärtsrichten vom Boden aus	77
Gehorsam	54		
Keine Dauer-Signale:	55		
Der »Roller-Effekt«	55	<b>Kapitel 7:</b> <b>Versammelte Seitengänge</b>	
<b>Das ABC</b>	56		
Das Nachgeben am Zügel	56	<b>Vorüberlegungen</b>	78
Zügelhilfen: Aufnehmen	56	Die Bedeutung des äußeren Zügels	78
und Nachgeben beim Anhalten	57	Stellung und Biegung	
Schenkelhilfen: Anreiten	60	bei den versammelten Seitengängen	79
Mit Schenkel und Zügel:	61		
Abwenden	61	<b>Schulterherein</b>	80
<b>Übung 1</b>	62	Erste Schritte im Schulterherein	80
		Häufige Probleme beim Schulterherein	80
<b>Kapitel 5:</b> <b>Geraderichten,</b> <b>Stellung, Biegung und</b> <b>Schenkelweichen</b>		<b>Travers und Renvers</b>	84
		Erste Travers-Schritte	84
		Traversale	85
		<b>Übung 4 – 5 – 6</b>	89
<b>Geraderichten</b>	64		
<b>Stellung und Biegung</b>	65	<b>Kapitel 8:</b> <b>Galopparbeit</b>	
Stellung erarbeiten	65		
Die Hilfengebung beim Stellen	66	<b>Angaloppieren</b>	90
	66	Erste Versuche	90
<b>Schenkelweichen</b>	66	Die Galophilfen	91
Erste Seitwärts-Tritte	66	Angaloppieren für Fortgeschrittene	92
Nicht zu schnell	70		
Schenkelweichen für Fortgeschrittene	71	<b>Übung 7</b>	93
<b>Übung 2 – 3</b>	73	Häufige Probleme beim Angaloppieren	95
<b>Kapitel 6:</b> <b>Vorhandwendung und</b> <b>Rückwärtsrichten</b>		<b>Außengalopp</b>	95
		Häufige Schwierigkeiten	
		beim Außengalopp	95
		Erste Versuche im Außengalopp	96
<b>Vorhandwendung</b>	74	<b>Übung 8 – 9</b>	98

<b>Übung 10</b>	99	<b>Verbesserung der Gänge</b>	120
		Trab	120
<b>Übung 11 – 12</b>	100	Schritt	122
		Galopp	124
<b>Übung 13</b>	101		
 <b>Kapitel 9:</b> <b>Fliegende Galoppwechsel</b>		<b>Kapitel 11:</b> <b>Zickzack-Traversalen im Trab und Galopp</b>	
<b>Einfacher Galoppwechsel</b>	102	<b>Umstellen</b>	130
Erste Erfahrungen mit dem einfachen Galoppwechsel	102	Erste Schritte zum korrekten Umstellen	131
Häufige Probleme beim einfachen Galoppwechsel	103	<b>Übung 15 – 16</b>	132
 <b>Übung 14</b>	103	<b>Übung 17</b>	133
 <b>Fliegender Galoppwechsel</b>	104	<b>Trabtraversalen</b>	134
Die Mechanik des fliegenden Galoppwechsels	104	Orientierungshilfen bei den Zickzack-Traversalen im Trab	134
Die Hilfen für den fliegenden Wechsel	107	 <b>Übung 18 – 19</b>	135
Häufige Fehler beim fliegenden Galoppwechsel	109	 <b>Zickzack-Traversalen im Galopp</b>	136
Verschiedene Schulen	109	Mitzählen beim Galopp-Zickzack	136
Fliegende Galoppwechsel mit unerfahrenen Pferden	110	 <b>Übung 20 – 21</b>	137
 <b>Serienwechsel</b>	112	 <b>Der fliegende Wechsel bei der</b>	
Mitzählen bei Serienwechseln	112	<b>Zickzack-Traversale</b>	138
Häufige Probleme bei Serienwechseln	114	<b>Zickzack-Traversalen</b>	
Einerwechsel	114	für Intermediaire II und Grand Prix	139
 <b>Kapitel 10:</b> <b>Verbessern von Gängen, Rahmen, Beizäumung und Versammlung</b>		 <b>Kapitel 12:</b> <b>Pirouetten im Schritt und Galopp</b>	
 <b>Rahmen und Haltung des Pferdes</b>	116	 <b>Schritt-Pirouette</b>	141
Richtige Haltung – falsche Haltung? Unterordnung und Vertrauen	117	Erste Schritte in die Pirouette	142
	118	Die Hilfen für die Pirouette	143
	119	Häufige Fehler bei der Pirouette	144

<b>Galopp-Pirouette</b>	<b>145</b>	<b>Kapitel 15:</b>	
Der »Pirouetten-Galopp«	145	Dressurrichten	
Erste Schritte		von Jytte Lemkow	
zur korrekten Galopp-Pirouette	145		172
<b>Kapitel 13:</b>		<b>Kapitel 16:</b>	
<b>Piaffe, Passage und die</b>		<b>Kyras Pferde</b>	
<b>Übergänge dazwischen</b>			
<b>Voraussetzungen für Passage und Piaffe</b>	<b>149</b>		
<b>Piaffe und Passage an der Hand</b>	<b>152</b>		
Vorbereitung für Piaffe und			
Passage an der Hand	153		
Erste Piaffetritte an der Hand	155		
Häufige Fehler			
beim Üben an der Hand	155		
Passage an der Hand	156		
<b>Piaffe und Passage unter dem Reiter</b>	<b>157</b>	<b>Kapitel 17:</b>	
Die Hilfen für die Passage	157	<b>Kyras Lehrmeister</b>	
Die Hilfen für den Übergang und die Piaffe	158	Kristina »Jepa« Idman, Marie Andersson-Blondyx,	
Viele Wege führen zum Ziel	160	Magnus Lillqvist, Major Hans Wikne, Göran	
		Casperson, Anders Lindgren, Walter Christensen,	
		Herbert Rehbein, Richard White	202
<b>Kapitel 14:</b>		<b>Kyras Erfolge</b>	<b>204</b>
<b>Training und Turnier</b>			
 		<b>Nachwort</b>	<b>205</b>
<b>Training und Vorbereitung</b>	<b>162</b>		
Stärken und Schwächen berücksichtigen	162	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>206</b>
Vorbereitung auf die Prüfung	163		
<b>In der Prüfung</b>	<b>165</b>		
Fehler korrigieren oder nicht?	165		
Warmreiten	166		
Ziele setzen	167		
<b>Mentales Training</b>	<b>167</b>		
Der »Film im Kopf«	168		
Entspannung durch mentales Training	168		
Die Hilfen automatisieren	168		
Positives Denken	170		
Der Teufelskreis der Angst	171		