

# Inhalts- verzeichnis

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

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

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

<b>Galopp-Pirouette</b>	<b>145</b>	<b>Kapitel 15:</b>	
Der »Pirouetten-Galopp«	145	<b>Dressurrichten</b>	
Erste Schritte		<b>von Jytte Lemkow</b>	<b>172</b>
zur korrekten Galopp-Pirouette	145		
 <b>Kapitel 13:</b>		<b>Kapitel 16:</b>	
<b>Piaffe, Passage und die</b>		<b>Kyras Pferde</b>	
<b>Übergänge dazwischen</b>		Irja	188
 <b>Voraussetzungen für Passage und Piaffe</b>	<b>149</b>	Dragon	189
 <b>Piaffe und Passage an der Hand</b>	<b>152</b>	Kasper	190
Vorbereitung für Piaffe und		Piccolo	190
Passage an der Hand	153	Nör	191
Erste Piaffetritte an der Hand	155	Matador	193
Häufige Fehler		Edinburg	195
beim Üben an der Hand	155	Flyinge Amiral	197
Passage an der Hand	156	Master	198
		Tip Top	199
		Max	200
 <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	
		Casparson, 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>	 <b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>206</b>
Stärken und Schwächen berücksichtigen	162		
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		