Die Grundlagen guten Reitens

Schrittreiten 6
Schwingen der Beine 8
Sitzen zu einer Seite 10
Bewegungen der Hüfte 12
Rhythmisches Treiben 14
Einsatz der Gerte 16
Gertenwechsel 18
Zügel aufnehmen 20
Bewegliche Hände 22
Loben 25
Anreiten im Schritt 26
Wenden am hingegebenen Zügel 28
Gleichgewicht erfühlen 30
Schulterkontrolle 32
Demi-Arrêt für Leichtigkeit 34
Aufwärts-Paraden 36
Abwechslung im Zügelmaß 38
Pausen 40
Kopf-Hals-Positionen 41
Über den Rücken gehen 42
Reiten nach Plan 44
Schritt – Halt 46
Schritt – Halt – Schritt 48
Wendungen über den äußeren Zügel 50

Übungen für Mobilität und Fleiß

Reiten mit freier Kopfhaltung 54
Ein bewegliches Maul 56
Deutliche Biegung 58
Über Biegung in die Dehnung 60
Reiten in Dehnung 62
Handwechsel 64
Auf dem Zirkel geritten 66
Volten 68
Reiten in Außenbiegung 70

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1033809802
digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Schlangenlinien mit Biegungswechsel 72
Schlangenlinien ohne Biegungswechsel 74
Trab 76
Galopp 77
Leichttraben auch mal anders 78
Schritt – Trab – Schritt – Übergänge 80
Trab – Trab – Übergänge 82
Trab – Galopp – Übergänge 84
Rückwärtsrichten 86
Schaukel 88

Übungen im Vorwärts-Seitwärts

Abwenden-Halten 92
Übertreten auf der Geraden 94
Übertreten auf dem Kreisbogen 98
Übertreten – Vorwärts 100
Übertreten im Trab 102
Beizäumung 104

Service

Nützliche Adressen 107
Zum Weiterlesen 108
Register 109