

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
1. Im Stall ankommen.....	11
2. Das Pferd kennenlernen	14
3. Persönliche Fitness	17
4. Den Bewegungsablauf verstehen	19
5. Deutliche richtige Hilfestellung	28
6. Lob.....	30
7. Verständnis.....	31
Das Korrekturreiten.....	32
Pferdetyp 1 – Der Faulpelz.....	34
Übung 1 – Nachgeben an der Hand.....	35
Phase 1 – Vorwärts in korrekter Dehnungshaltung	37
Phase 2 – Am Boden, im Viereck und im Gelände	40
Am Boden.....	40
Im Viereck	42
Im Gelände.....	44
Phase 3 – Etwas mehr verlangen.....	46

Phase 4 – Sich langsam an Schwierigeres wagen....	48
Phase 5 – Im Trab seitwärts unterwegs	50
Phase 6 – Seitwärts im Galopp	53
Phase 7 – Versammlung.....	54
Phase 8 – Die Verstärkung.....	56
Pferdetyp 2 – Der Wegrenner.....	57
Vertrauen aufbauen, Ruhe reinbringen	59
Pack dir an die eigene Nase, korrigier dich selbst! .	62
Schritt 1: Das Gewicht	62
Schritt 2: Kondition, Muskelkraft und Beweglichkeit	64
Schritt 3: Einfach locker mitschwingen	66
Schritt 4 – Wie schaffe ich das psychisch?.....	68
Plan A: Der passende Trainer.....	69
Plan B: Jemand zum Reden	69
Plan C: Sich seiner selbst sicher sein	70
Und jetzt?	71
Nachwort.....	75