

Vorwort	7
----------------	---

Körperliche und geistige Voraussetzungen

Voraussetzungen des Pferdes	10
Voraussetzungen des Menschen	10
Trainingsdauer	12

Ausrüstung und Vorsicht und Sicherheit

Bauanleitung für die Beinlonge	14
Bauanleitung für Halsring und Langzügel	14
Vorsicht und Sicherheit	15

Freiheitsdressur

Einstieg in die Freiheitsdressur	17
Appell	17
Freies Mitlaufen	18
Fangen spielen	19
Walzé/Freie Volte	20
Freestyle Longing	22
Freiheitsdressur für Fortgeschrittene	23
Side Pass Special	23
Side Pass Volté	25
En Arrière Special	25
Vor- und Hinterhandwendung Special	26

Zirzensische Bodenarbeit

Koordinationsübungen	29
Step Control Basic	29
Step Control Diagonal	30
Cross	31
Balancé	31
Spielerische Gymnastik	32

Plié/Da capo	33
Jambette/Referenz	34
Chapeaux	35
Bergziege	35

Klassische Zirkuslektionen

Der Spanische Schritt	38
Vorübungen	39
Die Polka	39
Der Schulschritt	39
Die ersten Spanischen Schritte	40
Der korrekte Spanische Schritt	40
Das Kompliment	41
Beinlonge – Fluch oder Segen?	41
Gewöhnen an die Beinlonge	41
Kompliment an der Beinlonge	43
Kompliment an der Hand	45
Kompliment an der Gerte	46
Das freie Kompliment	47
Knien und Ablegen	48
Der Weg ins Knien an der Hand	48
Knien an der Gerte	49
Ablegen über das Knien	49
Ablegen über das Wälzen oder das Kompliment?	51
Liegen und Sitzen	51
Aufrechtes Liegen	52
Übergang zum flachen Liegen	52
Variationen des flachen Liegens	53
Das erste Aufsetzen zum Sitzen	54
Das korrekte Sitzen	55
Steigen Step by Step	56
Warnhinweis!	56
Das Steigen aus dem Spanischen Schritt heraus	56
Das Steigen aus der Jambette/ dem Chapeaux heraus	58
Steigvariationen für Fortgeschrittene	60

Salut und Doppelsalut	60
Elevade	60
Bot	62

Pferdetanz 	64
Die Geschichte des Pferdetanzes	65
Ausrüstung	66
Tänze für Einsteiger.....	66
Tanz Travers	
(Kombination aller Seitengänge)	66
Tanz auf der Stelle	
(Cross und Balance)	66
Zirkeltanz	67
Spanischer Trab/Showtrab	68
Schaukelpferdchen à la Schulgalopp	69

Hohe Schule light 	71
Klassische Hohe Schule	
für Freizeitpferde	72
„Tänzchen“ –	
Die Freizietreiterpiaffe Step by Step	72
Falkade für Einsteiger	73
Terre à Terre Step by Step	74
Schulparade –	
die „gestützte“ Levade	75
Pesade und Levade – Steigen	
mit Niveau und Eleganz	76

Und wie geht's weiter? 	77
---	----

Vielen Dank und Kontakt 	79
--	----