

Vorwort von Andrea Schmitz	6
Vorwort von Urte Biallas	8
Einleitung	10

1 Der Sitz des Reiters oder die Körpersprache 13

Der Dressursitz/Vollsitz	15
Der Sitz in der Wendung	28
Reiten im leichten Sitz/Entlastungssitz – der Vorwärtssitz mit seinen verschiedenen Formen der Entlastung	33
Der Sitz des Reiters im Trab	40
Der Sitz des Reiters im Galopp	46
Der passende Sattel	49
Übungen für einen besseren Sitz	50

2 Hilfen 55

Schenkellage und Schenkelhilfen	57
Zügelführung	61
Stimmhilfen	73

3 Handarbeit 77

Grundsätze	78
Ausrüstung	80
Das Senken von Kopf und Hals – die Dehnung der Oberlinie	82
Biegen des Pferdehalses nach links und rechts	84
Schritt – Halt	86
Führen von beiden Seiten	89
Volten	93

Rückwärtsrichten	95
Die Vorhandwendung	99
Die Hinterhandwendung	100
Schenkelweichen und Schulterherein	102
4 Longieren	109
Von der Volte zum großen Kreis	110
Handwechsel	113
Halten	115
Hilfszügel	117
Longieren über Hindernisse	118
5 Reiten in Biegung und Stellung	123
Warum Biegen so wichtig ist	123
Richtiger Sitz und Zügelführung	125
Exaktes Reiten	130
Außenstellung	131
6 Übergänge	133
Trab – Schritt	134
Galopp – Trab	137
Paraden zum Halten	139
7 Rückwärtsrichten	141
Der Weg zum gelungenen Rückwärts	142

8	Galopp	147
	Das richtige Angaloppieren	148
	Probleme beim Galopp	150
9	Schulterherein	161
	Sitz- und Hilfengebung	162
	Vorhandwendung	164
	Schulterherein	166
	Konterschulterherein	173
	Versammlung	177
10	Von der Biegung zur Versammlung	177
	Problem und Korrektur	179
	Der Weg zur Versammlung	185
	Versammlung im Galopp	186
11	Trainingsgrundsätze	191
	Schritt für Schritt vom Traum zum Ziel	192
	Mit Konsequenz zum Erfolg	196
	Disziplin	198
	Lernen durch Bestrafung?	199
	Vorbeugen ist besser als Korrigieren	200
12	Trainingspläne	202
	Danksagung	207