

Richtig reiten lernen	5
Die erste Begegnung mit dem Pferd	6
Reiten lernen – kann ich das?	6
Der Körperbau des Pferdes	12
Richtiger Umgang mit dem Pferd	16
Fit fürs Reiten	24
Die Ausrüstung des Reiters	26
Putzen und Pflegen	28
Satteln und Aufzäumen	32
Das Auf- und Absitzen	36
Nach dem Reiten	37
Sitz und Hilfen	39
Reiten heißt fühlen	40
Der richtige Sitz	40
Sitzübungen an der Longe	46
Die Zügelhaltung	52
Die Gangarten: Schritt, Trab, Galopp	54
Das Zusammenspiel der Hilfen	63
Die Phasen einer Reitstunde	67
Lösende Übungen	70
Takt und Losgelassenheit	74
Anlehnung und Schwung	78

Selbständig reiten	87
Sicher reiten in Bahn und Gelände	88
Die Hufschlagfiguren	88
Vorhandwendung und Schenkelweichen	100
Die Springgymnastik	102
Hindernisreihen für Einsteiger	106
Reiten im Gelände	110
Der Reitpaß	113
Die Vielfalt des Reitens	115
Serviceteil	122
Kleines Lexikon	122
Nützliche Adressen	124
Zum Weiterlesen	125
Register	127