

## *Zu Beginn*

- Vertrauen gewinnen** 6
- Richtig aufwärmen** 8
- Vorausdenkend reiten** 10

## *Reittraining mit Stangen*

- Schritt für Schritt über eine Stange** 14
- Schenkelweichen mit einer Stange** 16
- Schenkelweichen mit zwei Stangen** 18
- Das Stangen-L** 20
- Reiten durch das doppelte Stangen-L** 22
- Kombination im doppelten Stangen-L** 24
- Reiten über Stangen** 26
- Schlängelinien zwischen Stangen** 28
- Einfache Wendung im Trichter** 30
- Vorhandwendung im Trichter** 32
- Volte über drei Stangen** 34
- Seitwärts im Stangen-T** 36
- Über Eck im Stangen-Zickzack** 38
- Slalom im Stangen-Zickzack** 40
- Volten im Stangen-Zickzack** 42
- Achter im Stangen-Zickzack** 44
- Reiten über den Fächer** 46
- Das Stangenkreuz** 48
- Quer durch das Stangenkreuz** 50
- Volte über das Stangenkreuz** 52
- Achter über das Stangenkreuz** 54
- Cavaletti auf der Zirkellinie** 56
- Cavaletti und Stangen** 58

## *Reittraining mit Pylonen*

- Volte um eine Pylone** 62
- Volte mit Stick** 64
- Achter mit zwei Pylonen** 66
- Schlangenlinie um drei Pylonen** 68
- Slalomreiten um drei Pylonen** 69
- Vorhand-/Hinterhandwendung um Pylonen** 70
- Zirkel verkleinern und vergrößern mit Pylonen** 72
- Das Kleeblatt** 74
- Schulterherein im Kleeblatt** 75
- Traversale zwischen Pylonen** 76

## *Zum Schluss*

- Ball spielen** 80
- Cool down** 82
- Aufräumen** 84
- Dankeschön** 86

## *Service*

- Das Team** 89
- Nützliche Adressen** 90
- Zum Weiterlesen** 91

### **Das Konzept**

Neben den Übungen finden Sie Punktsymbole, die den Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Lektion anzeigen.

- Basisübung
- leichte Übung
- anspruchsvolle Übung

Die Bewertung soll Ihnen helfen, eigene Schwerpunkte zu setzen und das Trainingsprogramm nach und nach zu erweitern.