
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
- Schlangenlinien 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
- Traverse 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.