

# Inhalt

Danksagung .....	8
Vorwort von Richard Hinrichs .....	9
Einleitung .....	11
Im Damensattel durch die Zeit .....	13
Von der Antike bis zum Mittelalter .....	14
Die Ursprungsform des Damensattels: der Quersattel .....	15
Die Renaissance des Quersattels: der Gabelsattel .....	16
Barocke Lebensfreude des 17. Jahrhunderts .....	17
Auf ins 18. Jahrhundert! .....	18
Habsburger im Damensattel .....	18
Das Jagdhorn entwickelt sich .....	19
Viel Neues im 19. Jahrhundert .....	19
Von der Planchette zum Steigbügel .....	20
Noch mehr für die Sicherheit .....	20
Kaiserin Elisabeth von Österreich – „Sisi“ .....	21
Manege frei! .....	22
Herren im Seitsitz? .....	23
Untergang und Wiederauferstehung im 20. Jahrhundert .....	24
Das Reiten im Damensattel unter gesundheitlichen Aspekten – pro und kontra .....	24
Vorläufiges Ende der Damensattelära .....	25
Damensattelreiten heute .....	26
Im Damensattel durch die Welt .....	27
England – „Ladylike im Damensattel“ .....	28
<i>Der „Side Saddle Instructor“</i> .....	29
<i>Auf nach Addington!</i> .....	29
Stilecht! .....	31
Mit dem Habit aufs Turnier .....	36
Das historische Kostüm heute .....	38
Und im Alltag? .....	38
Die Frisur hält! .....	39

<b>Gut gerüstet! .....</b>	<b>41</b>
Augen auf beim Damensattelkauf! .....	42
Der Aufbau im Detail .....	43
Das korrekte Auf- und Absatteln .....	54
Wie pferdefreundlich ist der Damensattel? .....	54
Weiteres Equipment .....	55
<b>Voraussetzungen und Vorbereitung der Reiterin .....</b>	<b>59</b>
Der Ausbilder .....	60
Ein Lehrpferd ist Gold wert! .....	60
Körperliche Voraussetzungen und Beanspruchung .....	61
Mit Handicap im Damensattel .....	63
Fit in den Damensattel .....	63
Kleines Mentaltraining gefällig? Oder wie die Gedanken das Reiten beeinflussen ....	63
Sicherheit geht vor! .....	65
Der „Knieschluss“ im Notfall .....	67
Nehmen Sie Platz! .....	67
Ein Kavalier zur Stelle? .....	68
Aufsteigen ohne Kavalier .....	69
Das korrekte Absitzen .....	69
Die Grundhaltung im Seitsitz .....	69
Erst einmal an die Longe .....	70
Reiten mit Zügel, Bügel und Reitstock an der Longe .....	73
Gewichtshilfen im Damensattel .....	74
Differenzierung der Schenkeleinwirkung – der linke Schenkel .....	74
Der Reitstock als „Schenkelersatz“ für den rechten Schenkel .....	75
Die Zügelhilfen .....	77
<i>Zügelführungen bei der Zäumung auf Kandare</i> .....	79
<i>Korrekte Paraden spielerisch leicht</i> .....	82
Stimmhilfe und Lob .....	82
Letzte Übungen vor dem eigenständigen Reiten .....	82
<b>Das Damensattelpferd – fein muss es sein! .....</b>	<b>85</b>
Das Exterieur .....	85
Das Interieur .....	87
Ausbildungsstand im Herrensattel .....	87
Stillgestanden! .....	88
Vorbereitung des Damenreitpferdes im Herrensattel .....	89
Schenkelhilfen .....	90
Vorbereitung auf das Reiten ohne rechten Schenkel .....	90
Die fühlende Hand .....	91

Gewichtshilfen .....	91
Gewöhnung des Pferdes an den Damensattel .....	92
Richtig gezäumt unter dem Damensattel .....	93
<b>Grundlagen und erste Lektionen</b>	
<b>für das Pferd unter dem Damensattel .....</b>	<b>95</b>
Erste Schritte unter der Reiterin an der Longe .....	96
Ohne Longe – erst einmal „Fahrt aufbauen“ .....	98
Erste Linien: Zirkel, Handwechsel, Schlangenlinien und Volten .....	100
Das Angaloppieren .....	101
<b>Seitengänge im Damensattel .....</b>	<b>103</b>
Schulterherein .....	105
Travers .....	106
Renvers .....	108
Traversalen im Damensattel .....	109
Pirouetten im Schritt .....	111
<b>Piaffe, Passage und Spanischer Schritt .....</b>	<b>113</b>
Die Piaffe .....	114
Der Spanische Schritt .....	115
Die Passage .....	116
<b>Und weiter im Galopp .....</b>	<b>119</b>
Der Außengalopp .....	120
Der fliegende Wechsel .....	122
Serienwechsel .....	123
Galopppirouetten .....	126
<b>Lust auf mehr? .....</b>	<b>129</b>
Schulen über der Erde .....	130
Pesade und Levade .....	130
Die Courbette .....	132
Die Kapriole .....	132
Ein Sprung gefällig? .....	132
<b>Schlusswort .....</b>	<b>135</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>137</b>
Nützliche Links und Adressen .....	138
Weiterführende Literatur .....	139
Quellenverzeichnis .....	139
Stichwortregister .....	142