

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 Seitssitz?	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

Inhalt

Gut gerüstet!	41
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
Voraussetzungen und Vorbereitung der Reiterin	59
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
Zügelführungen bei der Zäumung auf Kandare	79
Korrekte Paraden spielerisch leicht	82
Stimmhilfe und Lob	82
Letzte Übungen vor dem eigenständigen Reiten	82
Das Damensattelpferd – fein muss es sein!	85
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
Grundlagen und erste Lektionen für das Pferd unter dem Damensattel	95
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
Seitengänge im Damensattel	103
Schulterherein	105
Travers	106
Renvers	108
Traversalen im Damensattel	109
Pirouetten im Schritt	111
Piaffe, Passage und Spanischer Schritt	113
Die Piaffe	114
Der Spanische Schritt	115
Die Passage	116
Und weiter im Galopp	119
Der Außengalopp	120
Der fliegende Wechsel	122
Serienwechsel	123
Galoppipirouetten	126
Lust auf mehr?	129
Schulen über der Erde	130
Pesade und Levade	130
Die Courbette	132
Die Kapriole	132
Ein Sprung gefällig?	132
Schlusswort	135
Anhang	137
Nützliche Links und Adressen	138
Weiterführende Literatur	139
Quellenverzeichnis	139
Stichwortregister	142