

# Inhalt

Einleitung	6	Vom Schnalzen und Küssen	46
Unsere Zutaten – die Hilfen	7	Der Meinungsverstärker	46
Die erste Reitstunde		Geben und Nehmen	47
<b>Geradeaus: so leicht, so schwer</b>	10	Problem & Lösung 47 • Zum Weiterüben 48 •	
Die Richtung bestimmen	12	Reflexion 49	
Vom Passagier zum Kapitän	14		
Die Einkaufstüte	15		
Die Kontaktaufnahme	15		
Wie oben, so unten	16		
Tür zu – Tür auf	16		
Problem & Lösung 18 • Zum Weiterüben 18 •			
Reflexion 19			
Die zweite Reitstunde			
<b>Die Vollbremsung</b>	20		
Der Stopp	22		
Die rote Ampel	23		
Der Hüftschwung	23		
»Whoa!«, das Zauberwort	24		
Der Sprung in den Sand	24		
Der Mauerbau	25		
Problem & Lösung 26 • Zum Weiterüben 28 •			
Reflexion 29			
Die dritte Reitstunde			
<b>Zuuurück</b>	30		
Rückwärts reiten	32		
Rückwärts denken	33		
Hintertür auf!	34		
»Back«, speaking english	34		
Klopfen, wo es klemmt	35		
Dranbleiben, Mauer abbauen	36		
Problem & Lösung 37 • Zum Weiterüben 38 •			
Reflexion 39			
Die vierte Reitstunde			
<b>Tempo – aber gaaanz langsam</b>	40		
Übergänge	42		
Die Gangschaltung	45		
Der Reiter als Rucksack	45		
Vom Schnalzen und Küssen			
Der Meinungsverstärker			
Geben und Nehmen			
Problem & Lösung 47 • Zum Weiterüben 48 •			
Reflexion 49			
Die fünfte Reitstunde			
<b>Das Tempo im Griff</b>	50		
Speedcontrol	52		
Den Rhythmus vorgeben	54		
Gleichklang fordern	54		
Auffordern oder beruhigen	55		
Die letzte Aufforderung	55		
ABS statt Tauziehen	56		
Problem & Lösung 56 • Zum Weiterüben 58 •			
Reflexion 59			
Die sechste Reitstunde			
<b>Schwung und Takt</b>	60		
Leichttraben	62		
Fühlen statt gucken	65		
In Balance	66		
Mit Lautstärke und Tonlage spielen	67		
Bitte nicht stören	67		
Kontakt halten	67		
Problem & Lösung 68 • Zum Weiterüben 68 •			
Reflexion 69			
Die siebte Reitstunde			
<b>Der Notfall-Zügel</b>	70		
Der Rein of opposition	72		
Die Schulterkontrolle	75		
Gut dosiert	75		
Ruhe bewahren	76		
Die sichere Begrenzung	76		
Dirigieren ohne Taktstock	76		
Problem & Lösung 77 • Zum Weiterüben 78 •			
Reflexion 79			

Die achte Reitstunde		Problem & Lösung 123 • Zum Weiterüben 124 •	
<b>Vom Stoppschild zum Kreisverkehr</b>	80	Reflexion 127	
Zirkel reiten	82		
Jetzt geht's rund	87	<b>Die zwölfe Reitstunde</b>	
Die Spur halten	88	<b>Feintuning am Pferd</b>	128
Quiet please!	88	Versammlung	130
Ein guter Rahmen	88	Die Sprungfeder	133
Der heiße Draht	89	Haltung wahren	133
Problem & Lösung 89 • Zum Weiterüben 90 •		Motivieren und anfeuern	134
Reflexion 91		Den Motor anwerfen	134
Die neunte Reitstunde		Der Bremsfallschirm	135
<b>Die Vorhand tanzt</b>	92	Problem & Lösung 136 • Zum Weiterüben 137 •	
Die Hinterhandwendung	94	Reflexion 139	
Ich will »spinnen«	97		
Die Richtung weisen	97	<b>Die dreizehnte Reitstunde</b>	
»Klicken« für Speed	98	<b>Kiss and go</b>	140
Der Bügeltritt	98	Galoppieren	142
Die Führung	99	Den Dreitakt fühlen	145
Problem & Lösung 100 • Zum Weiterüben 101 •		Der Anschwung	146
Reflexion 103		Küsschen, Küsschen	147
Die zehnte Reitstunde		Vom Stellen und Biegen	147
<b>Den Motor steuern</b>	104	Gegenspieler gesucht	148
Die Vorhandwendung	106	Problem & Lösung 148 • Zum Weiterüben 149 •	
Das Hinterteil soll weichen	109	Reflexion 152	
Mit Schiebung geht's besser	109		
Der Aufmunterer	110	<b>Making of...</b> 153	
Von Anspannung und Entspannung	110	Stichwortverzeichnis 156	
Stellung und Schulterblockade	111	Zum Weiterlesen 158	
Problem & Lösung 112 • Zum Weiterüben 113 •			
Reflexion 115			
Die elfte Reitstunde			
<b>Kontinentalverschiebung</b>	116		
Schenkelweichen	118		
Vorwärts-Seitwärts	120		
Der diagonale Antrieb	121		
Klare Verständigung	121		
Die treibende Kraft	121		
»Crosswise« denken und lenken	122		