

Inhalt

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

Die achte Reitstunde

Vom Stoppschild zum Kreisverkehr 80

Zirkel reiten 82

Jetzt geht's rund 87

Die Spur halten 88

Quiet please! 88

Ein guter Rahmen 88

Der heiße Draht 89

Problem Et Lösung 89 • Zum Weiterüben 90 •

Reflexion 91

Die neunte Reitstunde

Die Vorhand tanzt 92

Die Hinterhandwendung 94

Ich will »spinnen« 97

Die Richtung weisen 97

»Klicken« für Speed 98

Der Bügeltritt 98

Die Führung 99

Problem Et Lösung 100 • Zum Weiterüben 101 •

Reflexion 103

Die zehnte Reitstunde

Den Motor steuern 104

Die Vorhandwendung 106

Das Hinterteil soll weichen 109

Mit Schiebung geht's besser 109

Der Aufmunterer 110

Von Anspannung und Entspannung 110

Stellung und Schulterblockade 111

Problem Et Lösung 112 • Zum Weiterüben 113 •

Reflexion 115

Die elfte Reitstunde

Kontinentalverschiebung 116

Schenkelweichen 118

Vorwärts-Seitwärts 120

Der diagonale Antrieb 121

Klare Verständigung 121

Die treibende Kraft 121

»Crosswise« denken und lenken 122

Problem Et Lösung 123 • Zum Weiterüben 124 •

Reflexion 127

Die zwölfte Reitstunde

Feintuning am Pferd 128

Versammlung 130

Die Sprungfeder 133

Haltung wahren 133

Motivieren und anfeuern 134

Den Motor anwerfen 134

Der Bremsfallschirm 135

Problem Et Lösung 136 • Zum Weiterüben 137 •

Reflexion 139

Die dreizehnte Reitstunde

Kiss and go 140

Galoppieren 142

Den Dreitakt fühlen 145

Der Anschwung 146

Küsschen, Küsschen 147

Vom Stellen und Biegen 147

Gegenspieler gesucht 148

Problem Et Lösung 148 • Zum Weiterüben 149 •

Reflexion 152

Making of... 153

Stichwortverzeichnis 156

Zum Weiterlesen 158