

Vorwort	8	3. Das brauche ich im Gelände	31
		3.1 Das Geländepferd	32
1. Ab nach draußen!	10	3.2 Korrekte Ausrüstung für Reiter und Pferd	37
Draußen reiten	12		
Was geht?	13		
Alltägliche Abwechslung	16		
2. Pferd und Reiter: Wann sind wir soweit?	18	4. Das darf ich im Gelände	46
Fit für die große Freiheit?	19	Kein gesetzloser Raum	47
Gelände-Problempferde	25	Strenge Sitten	48
Gut gelaufen	27	Verkehrssicherheit üben	51
Auf dem rechten Weg	30		

5. Guter Sitz, sichere Basis	53	7. Drüber und durch!	78
Nicht nur fürs Dressurreiten	55	Trockenübungen	79
Reiten – leicht gemacht	56	Hoch und runter	81
Fühlt sich gut an	57	Wasserspiele	83
Setzen, Sechs!	59	Gräben überwinden	86
Noch ein Wort zum Leichttraben	63	Über diese Brücke musst Du gehen	86
		Im Dunkeln munkeln	
		und andere Schwierigkeiten	88
6. Praktisches Geländetraining	64	Service:	90
Die drei Phasen der Trainingseinheit	65	Wichtige Motivationsabzeichen und	
Wer reitet, trainiert	65	Amateurreitlehrerausbildungen für	
Achtung, Gefahr?!	68	Geländereiter	90
Zeitplan	70		
Gelenkig im Gelände	71	Interessante Wettbewerbe	
Gemeinsam statt einsam	74	für Geländereiter	94