

# Inhalt

<b>Weshalb dieses Buch entstand .....</b>	<b>6</b>
<b>Wegweiser richtigen Reitens: Die Ausbildungsskala .....</b>	<b>8</b>
<b>Ausbildungsskala des Reiters .....</b>	<b>9</b>
Der Sitz .....	9
Die Hilfengabe .....	10
Das Gefühl .....	11
Die Einwirkung .....	11
<b>Ausbildungsskala des Pferdes .....</b>	<b>11</b>
<b>Die Hilfen: Ihr Handwerkszeug .....</b>	<b>16</b>
Gewichtshilfen .....	18
Schenkelhilfen .....	20
Zügelhilfen .....	21
<b>Die Reitbahn: Ihr »Arbeitszimmer« .....</b>	<b>24</b>
Geeignete Trainingsplätze .....	25
Das 20 x 40-Viereck .....	27
Das 20 x 60-Viereck .....	28
<b>Lektion + Variation = Zweckmäßiger Trainingsaufbau .....</b>	<b>30</b>
Grundsätzliches zum Trainingsaufbau .....	31
Ihr individueller »Fahrplan« .....	32
<b>Übungen zu einfachen Hufschlagfiguren und Lektionen .....</b>	<b>34</b>
Ganze Bahn und Ecken .....	35
Ecken sauber durchreiten .....	36
Links um – rechts um .....	38
Abwenden auf die Mittellinie .....	40
Galopsprünge verlängern und verkürzen im 6-Sprung-Rhythmus .....	42
Zirkel .....	46
Zirkel korrekt reiten .....	48
Quadrat im Zirkel .....	50
Zirkel verkleinern und vergrößern im Galopp .....	51
Verlängern und Verkürzen der Galopsprünge auf dem Zirkel .....	53
Wechsel zwischen Schenkelweichen und Geradeaus .....	55
Schritt-Trab-Übergänge im Schenkelweichen .....	57

# Inhalt

---

Zirkel verkleinern und vergrößern mit Schenkelweichen .....	58
Aus dem Schenkelweichen angaloppieren .....	60
Schritt-Galopp-Übergänge .....	62
Zirkel – 15-m-Volte – 10-m-Volte .....	65
Großer schneller Zirkel – kleiner langsamer Zirkel .....	66
Große Acht im Galopp ohne Wechsel .....	68
Trabcavalettis auf offener Zirkelseite .....	72
Cavaletti im Galopp auf dem Mittenzirkel .....	73
Vorhandwendung .....	75
Vorhandwendung auf dem Quadrat .....	76
Vorhandwendungen mit dazwischengeschalteten Trabstangen .....	78
Schenkelweichen .....	80
Im Wechsel vom inneren und äußeren Schenkel weichen lassen .....	82
Handwechsel im Schenkelweichen mit dazwischengeschalteter Volte .....	84
Wechsel zwischen Schenkelweichen und Geradeaus .....	85
Viereck vergrößern, daraus angaloppieren .....	87
Viereck verkleinern, daraus angaloppieren .....	90
Viereck verkleinern und vergrößern mit einer Acht .....	91
Tritte verlängern eingebettet in Schenkelweichen .....	93
Schlangenlinien .....	96
Einfache Schlangenlinie im Trab mit Schrittphase zum Umstellen .....	98
Einfache Schlangenlinie im Galopp mit einfachen Wechseln .....	100
Große einfache Schlangenlinie mit Volte im Bogen .....	101
Flach verlaufende, einfache Schlangenlinie im Galopp ohne Wechsel .....	104
Schlangenlinien durch die Bahn mit Schrittphasen über der Mittellinie .....	106
Schlangenlinien durch die Bahn mit ganzen Paraden auf der Mittellinie .....	108
Schlangenlinien durch die Bahn im Trab mit Cavalettis .....	110
»Altes Form der Schlangenlinien .....	112
Schlangenlinien durch die ganze Bahn mit Volten .....	113
Schlangenlinien durch die Bahn im Galopp ohne Wechsel .....	115
Schlagenlinie entlang der Mittellinie .....	117
Außengalopp und einfacher Wechsel in der Schlagenlinie entlang der Mittellinie .....	119
Volten .....	121
Begrenzungstange für den korrekten Durchmesser .....	122

<b>Die Acht</b>	123
Halbe Volten mit dazwischengeschalteten Geraden	125
Halbe Volte links/halbe Volte rechts	126
Volten mit Schritt-Trab-Übergängen	128
Trabvolte, danach halten	130
Linkszirkel – Rechtsvolte – Linkszirkel	132
Aus der Ecke und »in die Ecke« kehrt	135
Kehrvolten-Schleife	138
Trabvolte mit einem Cavaletti	142
<b>Kurzkehrt- und Hinterhandwendung</b>	143
Kurzkehrt auf dem Quadrat	144
Kurzkehrtwendungen auf der Mittellinie mit Trabcavalettis	146
Diagonale im Galopp – Schrittpirouette – Außengalopp	148
<b>Übungen zu den Seitengängen</b>	152
<b>Schulterherein und Travers</b>	153
Volte – Schulterherein – Volte – Schulterherein	156
Volte – Schulterherein – Volte – Travers	159
Schulterherein und Travers im Wechsel auf der Zirkellinie	161
Zirkel verkleinern im Travers, vergrößern im Schulterherein	163
Ganze Parade aus dem Schulterherein	165
<b>Traversalen</b>	167
Schulterherein – Traversale – Schulterherein – Traversale	169
Volte – Traversale – Volte – Traversale	172
Rechtstraversale bis X, ab X vom rechten Schenkel weichen lassen	174
Rechtstraversale bis X, danach weiter auf der Diagonalen im Schenkelweichen	176
Rechtstraversale – vom linken Schenkel weichen lassen – Linkstraversale	178
Traversale mit verschiedenen Abstellungsgraden	180
Traversaverschiebungen mit Volten	182
Galopptraversale und Geradeaus im Wechsel	185
<b>Geschafft!</b>	188
<b>Tausend Dank!</b>	189
<b>Stichwortverzeichnis</b>	190