

Inhalt

Weshalb dieses Buch entstand	6
Wegweiser richtigen Reitens: Die Ausbildungsskala	8
Ausbildungsskala des Reiters	9
Der Sitz	9
Die Hilfengebung	10
Das Gefühl	11
Die Einwirkung	11
Ausbildungsskala des Pferdes	11
Die Hilfen: Ihr Handwerkszeug	16
Gewichtshilfen	18
Schenkelhilfen	20
Zügelhilfen	21
Die Reitbahn: Ihr »Arbeitszimmer«	24
Geeignete Trainingsplätze	25
Das 20 x 40-Viereck	27
Das 20 x 60-Viereck	28
Lektion + Variation = Zweckmäßiger Trainingsaufbau	30
Grundsätzliches zum Trainingsaufbau	31
Ihr individueller »Fahrplan«	32
Übungen zu einfachen Hufschlagfiguren und Lektionen	34
Ganze Bahn und Ecken	35
Ecken sauber durchreiten	36
Links um – rechts um	38
Abwenden auf die Mittellinie	40
Galoppsprünge 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 Galoppsprünge 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 Mittelzirkel	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
»Alte« 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
Begrenzungsstange für den korrekten Durchmesser	122

Die Acht	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
Kehrtvolten-Schleife	138
Trabvolte mit einem Cavaletti	142
Kurzkehrt- und Hinterhandwendung	143
Kurzkehrt auf dem Quadrat	144
Kurzkehrwendungen auf der Mittellinie mit Trabcavalettis	146
Diagonale im Galopp – Schrittspirouette – Außengalopp	148
Übungen zu den Seitengängen	152
Schulterherein und Travers	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
Traversalen	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
Traversalverschiebungen mit Volten	182
Galopptraversale und Geradeaus im Wechsel	185
Geschafft!	188
Tausend Dank!	189
Stichwortverzeichnis	190