

1. Dressur to go	4	8. Gut geplant ist halb geritten ...!	59
2. Zielgerichtet reiten	7	Die Routenplanung	60
Was möchte der Reiter?	8	Immer langsam ...	61
Was braucht das Pferd?	9	Jetzt aber!	61
Der rote Faden	9	Runterfahren nicht vergessen	61
3. Die Gelände-Reife	12	9. Gymnastik für unterwegs	63
Sicher ist sicher	13	Aus der Bahn ins Gelände	64
Das passende Pferd	13	<i>Bahnpunkte = Wegmarkierungen</i>	64
Allein oder in der Gruppe?	15	<i>Übergänge</i>	66
Problemlösungen	16	<i>Angaloppieren</i>	67
Was tun, wenn ...	18	<i>Ecken = Wegkreuzungen, Kurven</i>	69
4. Zu Fuß unterwegs	23	<i>Abwenden</i>	69
Die Ausrüstung	24	<i>Bande = Zäune, Hecken</i>	69
Führübungen	24	<i>Vorhandwendung</i>	70
5. Im Gelände durch das Jahr	33	<i>Schenkelweichen</i>	70
Frühjahr: Die grüne Saison beginnt	34	<i>Schultervor</i>	71
Sommer: Hitze, Fliegen – Reiterfreuden	36	<i>Schulterherein</i>	72
Herbst: Windig, nass und angenehm	39	<i>Rückwärtsrichten</i>	74
Winter: Jeder, wie er mag – und kann	40	<i>Hinterhandwendung</i>	76
6. Gut ausgerüstet geht's hinaus	44	<i>Geraden = Wege,</i>	
Das Pferd	45	<i>Wegränder, Fahrspuren</i>	76
Der Reiter	47	<i>Geradeaus reiten</i>	77
7. Sitz und Hilfengebung im Gelände	49	<i>Innenraum = Kreuzungen,</i>	
Ein Sitz für alle Fälle	50	<i>freie Flächen, Baumreihen, Wege</i>	78
Die Reiterhilfen im Gelände	53	<i>Zirkel</i>	78
		<i>Schlangenlinien</i>	79
		<i>Volte</i>	80
		Geländeübungen: Das geht nur hier!	80
		<i>Das Spiel mit dem Gangmaß</i>	80
		<i>Der Schritt</i>	80
		<i>Der Trab</i>	84
		<i>Der Galopp</i>	86
		<i>Bergauf und bergab</i>	88
		<i>Rückwärts bergauf</i>	90
		<i>Wasser</i>	91
		<i>Tiefes Wasser</i>	91
		<i>Pfützen & Co.</i>	93
		Autorenporträt	95