

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