

Vorwort	8	Die Stimmhilfe	32
1. Wichtige Voraussetzungen	11	Lob und Tadel	32
Nicht ohne Konzept	11	Sanfter Einstieg	34
Sinnvoller Arbeitsaufbau	12	Die Grundgangarten	35
Die Arbeit abwechslungsreich gestalten	12	Der Schritt	35
Auch Konzentration und Motivation müssen trainiert werden	13	Der Trab	35
Vom richtigen Zeitpunkt	14	Der Galopp	36
Gymnastizierung oder Bodybuilding fürs Pferd	14	Grundpositionen der Körpersprache an der Longe	37
Anatomie und Biomechanik	15	Die Dominanzbereiche	38
Schwachstelle Bauchmuskulatur	16	Das Anhalten	39
Lösen und Muskelaufbau	17	Erste Übungen und Lektionen	40
Der Pferdekörper als Hebebrücke	19	Die Volte	40
Dehnungs- und Lösearbeit	21	Der Handwechsel	41
Probleme kommen immer wieder vor	23	Das Rückwärtsrichten	44
2. Vorbereitung für die Doppellonge I		Seitwärtstreten	45
Das junge Pferd an der Longe	25	Longenarbeit über Cavaletti	46
Richtiges Longieren will gelernt sein	25	Longenarbeit für das Reitpferd	47
Grundsätzliches zur Arbeit mit der einfachen Longe	27	Der Einsatz von Hilfszügeln	47
Der Arbeitsplatz	27	Der Ausbinder	47
Die Ausrüstung	27	Der Dreieckszugel	48
Trockenübungen für den besseren Umgang mit der Peitsche	31	Der Gymnastikzugel	49
3. Vorbereitung für die Doppellonge II		Handarbeit	55
Handarbeit		Schulterherein und Renvers	55
Das Schulterherein	56	Das Schulterherein	56
Das Renvers	58	Das Renvers	58
Travers	59		
Vorübungen für die Pirouetten	60		
Turnübungen für das Piaffetraining	60		

4. Die Arbeit an der Doppellonge	63	Springen eines Einzelhindernisses	90
Die richtige Ausrüstung und Wichtiges vorweg	63	Springen von Kombinationen	90
Die Zäumung	63	Verstärkungen erarbeiten.....	93
Die Longe	64	Seitengänge an der Doppellonge....	94
Die V-Verschnallung	64	Vorübungen	94
Die Leinenführung	64	Biegen durch Touchieren	95
Erste Schritte	66	Schulterherein	96
Trockenübungen für noch unerfahrene Doppellongenführer.....	66	Travers	102
Die ersten Arbeitseinheiten	67	Traversale.....	102
Der Handwechsel	68		
Übergänge und Tempowechsel.....	71		
Mögliche Probleme und Lösungen.	72		
Biegen und Geraderichten.....	74		
Dehnen an der Doppellonge	75		
5. Doppellongenarbeit für Fortgeschrittene.....	77		
Grundgangarten und Übergänge....	77		
Übergänge zwischen			
Schritt und Trab.....	77		
Übergänge zwischen			
Trab und Galopp.....	78		
Übergänge zwischen			
Galopp und Schritt.....	78		
Das Rückwärtsrichten.....	80		
Hufschlagfiguren erarbeiten.....	81		
Die Volte	81		
Die direkte Verschnallung	83		
Aus dem Zirkel wechseln	84		
Aus der Ecke kehrt	87		
In die Ecke kehrt	87		
Durch den Zirkel wechseln	87		
Cavaletti und „In-Outs“	89		
Springen an der Doppellonge.....	90		
6. Die hohe Schule der Doppellonge.....	105		
Die Doppellonge mit Umlenkrollen verschnallen	105		
Angaloppieren in „Langer-Zügel-Position“	106		
Galoppwechsel aus der Traversale entwickeln	106		
Die Pirouette an der Doppellonge.....	109		
Die Passade	111		
Piaffe und Passage	111		
7. Die Rückenschule an der Longe und unterm Sattel.....	115		
Die Rücken- und Bauchmuskulatur.....	115		
Die Rückenschule am Boden	116		
Die Schrittarbeit.....	117		
Die Trabarbeit	118		
Die Galopparbeit	119		
Die kombinierte Arbeit	120		
Von der Bodenarbeit zum Reiten..	121		
Die hohe Hand.....	122		
Der Weg zur lockeren Geschlossenheit des Körpers	122		