

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

4. Die Arbeit an der Doppellonge	63
Die richtige Ausrüstung und Wichtiges vorweg	63
Die Zäumung	63
Die Longe	64
Die V-Verschnallung	64
Die Leinenführung	64
Erste Schritte	66
Trockenübungen für noch unerfahrene Doppellongeführer	66
Die ersten Arbeitseinheiten	67
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

Springen eines Einzelhindernisses	90
Springen von Kombinationen	90
Verstärkungen erarbeiten	93
Seitengänge an der Doppellonge	94
Vorübungen	94
Biegen durch Touchieren	95
Schultherherein	96
Travers	102
Traversale	102

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