

Inhalt

Einleitung	9
1. Teil	
Voraussetzungen schaffen	15
Intuition	15
Bewusstsein	18
Vertrauen	21
Individualität	26
Beobachtungsgabe	29
Fairness	32
Kommunikationsfähigkeit	38
Geduld	46
Konsequenz	51
Einfühlungsvermögen	57
Balance	63

2. Teil

Vorbereitende Bodenarbeit

Grundlagen und Ziele	75
Nähe und Distanz	85
<i>Achtsamkeit einfordern</i>	89
<i>Die Richtung bestimmen</i>	90
<i>Gangart und Tempo festlegen</i>	91
<i>Einladen</i>	94
<i>Folgen lassen</i>	99
Gewöhnung und Akzeptanz	104
<i>Körperarbeit</i>	105
<i>Nachgiebigkeit</i>	109
<i>Laterales Biegen im Hals</i>	113
<i>Gegenstände akzeptieren</i>	115
Grenzen, Impulse und Weichen	121
<i>Vor- und Hinterhandverschiebung</i>	122
<i>Rückwärtsrichten</i>	128

3. Teil

Reiten – grundlegende Übungen	135
Was macht gerechtes Reiten aus?	140
Kommunikation und Hilfengebung	141
Der Reitersitz	146
Grundlegende Übungen	151
<i>Vorwärts-Abwärts – Dehnungshaltung</i>	152
<i>Unter das Gewicht lenken</i>	155
<i>Reiten in direkter Biegung</i>	160
<i>Reiten in indirekter Biegung</i>	163
<i>Wendungen der Vor- und Hinterhand</i>	167
<i>Rückwärtsrichten</i>	170
Gymnastizieren	174
<i>Reiten auf zwei Hufschlägen</i>	177
<i>Schultervor</i>	180
<i>Schulterherein</i>	184
<i>Hinterhandkontrolle</i>	186
<i>Schenkelweichen/Side-Pass</i>	188
<i>Zirkel verkleinern und vergrößern</i>	191
<i>Weiches Gefühl im Trab und Galopp</i>	194
Abschluss und Aussicht	200