

Inhalt

- 10 **EINSTIEG IN DEN SPRINGSPORT**
Basiswissen, Standards und Erläuterungen
- 12 **1. HERANGEHENSWEISE**
1. Material
2. Ausrüstung von Reiter und Pferd
3. An Reiter und Pferd gestellte Voraussetzungen
4. Ein eigenes Pferd
- 24 **2. DIE ERSTEN SPRÜNGE**
1. Die ersten Sprünge – aber wie?
2. Erste Übungen
- 30 **3. ABLÄUFE BEIM ÜBERWINDEN EINES HINDERNISSES**
DIE PHASEN DES SPRUNGES
1. Anreitphase
2. Absprungphase
3. Schwebephase
4. Landephase
5. Phase des Weiterreitens
- 40 **4. HINDERNISTYPEN**
1. Steilsprünge
2. Hochweitsprünge
3. Weitsprünge
4. Hindernisfolgen
5. Kombinationen
6. Unterschiedliche Absprung – und Landezonen der Hindernistypen

**46 5. HINDERNISKONSTRUKTION UND GESTALTUNG
EINFLUSS, MÖGLICHKEITEN UND VERSTÄNDNIS**

1. Farben
2. Kontrast
3. Planken, Gatter und Unterbauten
4. Art des Aufbaus

Korrekter Aufbau der ersten Sprünge

So sollten die ersten Sprünge nicht aussehen

Frontgestaltung nach Schwierigkeitsgrad

5. Der Wassergraben
6. Nummerierung, Beflaggung und Kennzeichnungen im Parcours
Start/Ziel
Hindernisse

66 6. HINDERNISFOLGEN, KOMBINATIONEN UND DEREN DISTANZEN

1. Kombinationen
2. Hindernisfolgen

72 7. ZIELGERICHTETES TRAINING

1. Anforderungen
Wie sollte ein Trainingsparcours aussehen ?
2. Thema Weg
3. Tempo und Rhythmus
4. Fertigkeiten und Fähigkeiten
5. Die Verweigerung

84 8. MÖGLICHE ÜBUNGSAUFBAUTEN

1. Einige Anregungen zum Aufbau
2. Vorbereitungsübungen
Übungen für gerades An – und Weiterreiten aus dem Galopp
Weiterführende Übungen
Hindernisreihen
3. Aufbau in kleinen Hallen oder auf kleinen Reitplätzen

94 9. TURNIERTEILNAHME

1. Auswahl
2. Ankunft am Turnier
3. Parcoursskizze
4. Parcoursbesichtigung
5. Abreitplatz
6. Der Ritt im Parcours
7. Analyse

**106 10. RICHTVERFAHREN UND DIE GEBRÄUCHLICHSTEN ARTEN
VON SPRINGPRÜFUNGEN**

1. Richtverfahren
 - Richtverfahren nach Fehlern und Zeit*
 - Richtverfahren für Stilspringprüfungen*
2. Verschiedene Arten von Springprüfungen
 - Stilspringprüfungen*
 - Standardspringprüfungen*
 - Stechen*
 - Einlaufspringprüfungen*
 - Punktespringprüfungen*
 - 2-Phasenspringprüfungen*

116 11. TABELLEN, TAFELN UND WICHTIGES

1. Altersgliederung
2. Bedeutung der Wertnoten bei beurteilendem Richtverfahren
3. Ausrüstung von Reiter und Pferd im Springparcours
4. Anforderungen bei Springprüfungen
5. Kopiervorlagen zur eigenen Parcoursgestaltung
6. Checkliste Turnierteilnahme
7. Fragen die im Zusammenhang mit dem Springsport
immer wieder vorkommen.