

- 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. Absprunghphase
    - 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  
*Korrektur Aufbau der ersten Sprünge*  
*So sollten die ersten Sprünge nicht aussehen*  
*Frontgestaltung nach Schwierigkeitsgrad*
  5. Der Wassergraben
  6. Nummerierung, Beflagung 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 ÜBUNGS-AUFBAUTEN
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. Parcourskizze
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.