

Inhalt

Mit Leichtigkeit zum Ziel	4	
Ein Buch für alle Freizeitreiter	6	
Mein Weg	8	
		Mit guter Reittechnik geht es besser
		42
		Fehlhaltungen und ihre Korrekturen
		44
		Das unbewusste Handeln
		45
Freizeitreiten heute – so war es früher	12	Mit Körpergefühl zur Verständigung
		46
Rückblick	14	Balance und funktionale Haltung
		48
Ein bewährtes Ausbildungssystem	16	Schenkeleinwirkungen
		50
Getrennte Ausbildungssysteme	16	Zügeleinwirkung und Zügelhaltung
		54
Was sagt die „Deutsche Reitlehre“ der FN?	18	Sitz- und Gewichtseinwirkungen
		56
Die Rolle der Erziehung bei der FN	18	Kommandos oder akustische Signale
		63
Der Freizeitreiter-Boom	19	Taktmäßig einwirken – Schwebephasen erkennen
		63
Neue Trends	21	Spurtreu reiten
		65
„Natural Western Horsemanship“	24	Vom einfachen Signal zur differenzierten Hilfengebung
		65
Die Reiter von heute	25	Angstmanagement
		68
Die Grundausbildung für Freizeitreiter und -pferde	26	Das Prinzip der Leichtigkeit
		69
		Ausrüstung
		71
Mit der richtigen Einstellung zur Harmonie	28	Übungen an der Hand
		74
Die Hauptmotive der Reiter	30	Verständigung durch Bodenarbeit
		76
Pferdegerechtes Verhalten leicht gemacht	32	Übung 1 Hinterhand am Leitseil kreuzen lassen
		77
Sicherheit geht vor	34	Übung 2 Vorhand am Leitseil kreuzen lassen
		80
So verhalte ich mich am Boden	38	Übung 3 Der Test: Achterfigur um die Tonnen
		82

Übung 4 Druck und Nachgiebigkeit im Stand	83	Übung 9 Trab in leichter Anlehnung und Trabverstärkung, Galopp am hingegebenen Zügel	124
Übung 5 Führen an der Hand	84	Übung 10 Kehrtwendungen im Schritt mit begrenzenden, äußereren Zügel- und Schenkelhilfen	125
Übung 6 Longieren, nicht ausgebunden	88	Übung 11 Schenkelweichen	126
Übung 7 Abkauen lassen und Biegen an der Hand	93	Übung 12 Viereck verkleinern und vergrößern	129
Übung 8 Übertreten lassen an der Hand	95	Übung 13 Reiten in Stellung und Konterstellung	132
Übungen im Sattel			
Übung 1 Stillstehen beim Aufsitzen und bei Bewegungsübungen im Sattel	96	Übung 16 Übergänge zwischen Schritt, Trab und Schritt	140
Übung 2 Ein-Zügel-Nachgiebigkeit, dehnen, Ein-Schenkel-Nachgiebigkeit	98	Übung 17 Angaloppieren aus dem Schritt und dem Stand	146
Übung 3 An den Zügelkontakt stellen, Blumenstraußprinzip (Abkauen lassen, dehnen, Zügel in einer Hand)	99	Übung 18 Bodenrickarbeit	150
Übung 4 Schritt – Halt – Rückwärts im Blumenstrauß mit aktiven Schenkelimpulsen	102	Übung 19 Anhalten aus dem Galopp – der Stopp	152
Übung 5 Wendungen um die Vorhand und die Hinterhand	107	Übung 20 Schreckhindernisse kontrolliert bewältigen	157
Übung 6 Schritt, Trab und Galopp auf dem Zirkel am losen Zügel	110	Übung 21 Volten gegen Drängeln und Zackeln	162
Übung 7 Angaloppieren aus dem Trab und Schritt auf dem Zirkel, leichter Sitz, Aussitzen	114	Übung 22 Gerade und kontrolliert über Bodenhindernisse	164
Übung 8 Dehnung am nachgebenden Zügel im Schritt und Trab	118	Übung 23 Rückwärts am Hang	166
	122	Übung 24 Aussacken	168
		Der Traum vom harmonischen Miteinander	170
		Der Trainingsplan	172