

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

<b>Übung 4</b> Druck und Nachgiebigkeit im Stand	<b>83</b>	<b>Übung 9</b> Trab in leichter Anlehnung und Trabverstärkung, Galopp am hingegebenen Zügel	<b>124</b>
<b>Übung 5</b> Führen an der Hand	<b>84</b>	<b>Übung 10</b> Kehrtwendungen im Schritt mit begrenzenden, äußeren Zügel- und Schenkelhilfen	<b>125</b>
<b>Übung 6</b> Longieren, nicht ausgebunden	<b>88</b>	<b>Übung 11</b> Schenkelweichen	<b>126</b>
<b>Übung 7</b> Abkauen lassen und Biegen an der Hand	<b>93</b>	<b>Übung 12</b> Viereck verkleinern und vergrößern	<b>129</b>
<b>Übung 8</b> Übertreten lassen an der Hand	<b>95</b>	<b>Übung 13</b> Reiten in Stellung und Konterstellung	<b>132</b>
		<b>Übung 14</b> Schulterherein	<b>134</b>
		<b>Übung 15</b> Rückwärtsrichten	<b>136</b>
		<b>Übung 16</b> Übergänge zwischen Schritt, Trab und Schritt	<b>140</b>
<b>Übungen im Sattel</b>	<b>96</b>	<b>Übung 17</b> Angaloppieren aus dem Schritt und dem Stand	<b>146</b>
<b>Übung 1</b> Stillstehen beim Aufsitzen und bei Bewegungsübungen im Sattel	<b>98</b>	<b>Übung 18</b> Bodenrickarbeit	<b>150</b>
<b>Übung 2</b> Ein-Zügel-Nachgiebigkeit, dehnen, Ein-Schenkel-Nachgiebigkeit	<b>99</b>	<b>Übung 19</b> Anhalten aus dem Galopp – der Stopp	<b>152</b>
<b>Übung 3</b> An den Zügelkontakt stellen, Blumenstraußprinzip (Abkauen lassen, dehnen, Zügel in einer Hand)	<b>102</b>	<b>Übung 20</b> Schreckhindernisse kontrolliert bewältigen	<b>157</b>
<b>Übung 4</b> Schritt – Halt – Rückwärts im Blumenstrauß mit aktiven Schenkelimpulsen	<b>107</b>	<b>Übung 21</b> Volten gegen Drängeln und Zackeln	<b>162</b>
<b>Übung 5</b> Wendungen um die Vorhand und die Hinterhand	<b>110</b>	<b>Übung 22</b> Gerade und kontrolliert über Bodenhindernisse	<b>164</b>
<b>Übung 6</b> Schritt, Trab und Galopp auf dem Zirkel am losen Zügel	<b>114</b>	<b>Übung 23</b> Rückwärts am Hang	<b>166</b>
<b>Übung 7</b> Angaloppieren aus dem Trab und Schritt auf dem Zirkel, leichter Sitz, Aussitzen	<b>118</b>	<b>Übung 24</b> Aussacken	<b>168</b>
<b>Übung 8</b> Dehnung am nachgebenden Zügel im Schritt und Trab	<b>122</b>	<b>Der Traum vom harmonischen Miteinander</b>	<b>170</b>
		<b>Der Trainingsplan</b>	<b>172</b>