

- 4 Der beste Tierschutz ist der gut sitzende Reiter**
- 7 Die Verknüpfung von Reit- und Bewegungslehre**
- 8 Vorbereitungen für den Reiter**
 - 9 Aufwärmen vor dem Reiten**
 - 15 Beim Aufwärmen zu beachten!**
 - 17 Arten der Vorbereitung**
 - 20 6 Punkte als Grundstruktur für die Vorbereitung des Reiters**
 - 28 Übungen zur allgemeinen Vorbereitung**
 - 29 Übungen zur speziellen Vorbereitung**
 - 30 Kinesiologische Übungen zur Verbesserung der Cross-Koordination**
 - 32 Übungen zum Stressausgleich**
 - 34 Die Entwicklung flexibler und stabiler Bewegungsabläufe**
 - 35 Die Übungsprinzipien**

- 40 Die Vielfältigkeit der Aufwärmprogramme**
 - 42 1. Programm**
 - 51 2. Programm**
 - 59 3. Programm**
 - 67 4. Programm: Kräftigende Übungen**
 - 77 5. Programm: Wiedergewinnung der Natürlichkeit**
 - 83 6. Programm: Mobilisierung der großen Gelenke**
 - 90 7. Programm: Übungen für den Drehsitz**
- 98 Aktives Entmüden**
- 99 Der Cool-Down-Vorgang**
- 102 Übungsprogramm im Sattel**
 - 103 Grundlagen der Skala der Ausbildung**
 - 104 Die Skala der Ausbildung des Pferdes**

- 106 Die Skala der Ausbildung des Reiters
 - 111 Gleichgewichtsfähigkeit und emotionales Ungleichgewicht
 - 122 Bewegungsgefühl
 - 125 Verwobenheit der Skala der Ausbildung von Pferd und Reiter
- 128 Praxis: Übungen im Sattel**
- 129 Gewöhnungsphase des Reiters in der Praxis
 - 133 1. Die Gewöhnungsphase
 - 133 Übungen für Stressausgleich und Entspannung
 - 139 Gymnastikübungen für das Gehirn
 - 147 2. Phase: Schubkraftentwicklung
 - 147 Gleichgewichts- und Rhythmus-fähigkeit schulen
 - 153 3. Phase: Tragkraftentwicklung
 - 157 6-Punkte-Struktur im Sattel
 - 168 Das 6-Punkte-Programm im Sattel
- 168 1. Kopf-, Hals- und Nackenbereich**
- 171 2. Brustwirbelbereich bis Rumpf**
- 172 3. Golgi-Apparat (Muskel-Sehnen-Organ)**
- 175 4. Kreuz-Darmbein-Gelenk und Mobilität des Beckens**
- 177 5. Beweglichkeit in den (großen) Gelenken**
- 180 6. Cross-Koordination, Treiben, Beweglichkeit um die Längsachse**
- 183 Kurzprogramme vor und während des Reitens**
- 198 Service**