

9	Vorwort
10	Danke
12	Die erste Begegnung
14	Zielsetzung dieses Buches
17	Wessen Leichtheit?
17	Leichtheit des Pferdes am Schenkel
19	Leichtheit des Pferdes an der Hand
20	Überlegungen zur Hilfengabe
23	Definitionen
24	Mobilisierung und Nachgeben des Unterkiefers
24	Unterkieferflexion
27	Wie man lernt, seine Hände korrekt festzustellen
27	Ein Experiment
28	Wie stelle ich meine Hände fest?
32	Das Spiel der Hände
32	Fallbeispiel: Argon nach seinem Unfall
36	Lösung: die festgestellte Hand
37	Erklärung: Wie funktioniert die festgestellte Hand?
40	Mehr Zeit für die Pferde – ein Kochrezept
43	Sie sanfte Version der übertriebenen Beizäumung ...
43	Vorbereitung für den Reiter
45	Die vollständige Übung
54	Knie ran! Knie zu!
54	Knie ran!
56	Knie zu!
57	Die Lösung: das entspannte Bein

60	Die Légèreté an der Longe und bei der freien Arbeit
60	Warum?
60	Selbstimpulsion: der Tempomat des Pferdes
61	Praktische Umsetzung: Einsatz der Longe
65	Das An-die-Hand-Stellen
67	Übertragung auf die freie Arbeit
68	Gegen den Strom schwimmen
70	Bildhaftes
70	Bild 1: Walt Disney und der gemessene Schritt
72	Bild 2: Gerade laufen
73	Bild 3: Das Gleichgewicht hat Vorrang: die verrückte Busreise
75	Bild 4: Der „Joystick“ des Pferdes
78	Bild 5: In engen Wendungen: dem Stier in die Augen schauen
81	Bild 6: Unterschiedliche Lehren: „Hooooo!“ und „Brrrrr!“
82	Bild 7: Die Haltung der alten Meister
85	Bild 8: Die gläsernen Reiter
89	Auswirkungen dieser Reitweise auf das Fahrpferd
89	Légèreté auch für Fahrpferde: Wozu?
90	Fallbeispiel: Igloo de Sié
94	Fallbeispiel: Meknes de Sié
97	Fallbeispiel: Okapi de Sié
102	Schlusswort: Die letzte Begegnung
104	Ein Gedanke von größerer Tragweite
105	Das Leben danach
106	Nachwort
109	Stichwortregister
110	Quellen