

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