

- 11 *Reitweisen und Longiermethoden*
 12 Klassisch deutsche Reitweise
 12 Andere Reitweisen
- 15 *Ausrüstung*
 16 Longen
 17 Doppellongen
 17 Gebiss, Kappzaum und Co.
 18 Longiergurte
 18 Longierpeitschen
 19 Stilles Örtchen gesucht
- 21 *Gut verschnürt ist halb longiert?*
 22 Hilfen, keine Dauerkrücken!
 22 Wie wirken Hilfszügel?
 24 Unterstützung der Dehnung
 26 Unterstützung der Versammlung
 27 Abc der wichtigsten Hilfszügel
- 35 *Zentrale Rolle*
 36 Führungsarbeit
 38 Gehst du zum Pferde, vergiss die Peitsche nicht!
 39 Hokuspokus? Nein danke!
 40 Wie sag ich's meinem Pferd?
 41 Lob und Strafe
- 43 *Aller Anfang ist leicht*
 44 Ist-Zustand
 44 Soll-Zustand
 45 Freiheitsdressur als Basis
 47 Führungsrollen
 51 Die Arbeit zwischen zwei Händen

- 53 *Eins, zwei, drei im Sauseschritt ...*
- 54 Welche Zäumung?
- 54 Anlongieren
- 56 Mit oder ohne Helfer?
- 57 Nach den ersten Schritten
- 58 Handwechsel
- 59 Verflixt, es klappt nicht!

65 *Die nächsten Schritte*

- 66 Lösungsphase
- 67 Arbeitsphase
- 68 Entspannungsphase

71 *Überflieger*

- 72 Grundaufbau
- 72 Variationen
- 73 Alles sicher?

75 *Longierabitur*

- 76 Doppellongenarbeit und Co.
- 79 Und so geht's los
- 81 Ausblicke

83 *Noch mehr Gymnastik*

- 84 Warum Seitengänge?
- 85 Schulterherein und Konterschulterherein
- 87 Travers und Renvers
- 88 Traversale

91 *Krankengymnastik*

- 91 Schwangerschaftsgymnastik
- 92 Rekonvaleszenz von Erkrankungen der Gliedmaßen
- 93 Arbeit für das rückenkranken Pferd
- 93 Alte, arthrosekranke Pferde

95 *... und wie geht's weiter?*