

# Inhalt

## **Reiten lernen, Reiten verstehen 4**

Es gibt keine dummen Fragen 5

## **Perfekt hingesetzt – die Basis 8**

Reiten heißt sitzen 9

Extra: Reitlehrer-Kommandos 12

Den Körper fühlen und positionieren 14

Wenn der Sitz nicht stimmt 18

## **Körpereinsatz – die Hilfen 20**

Die Zügelhilfen 21

Extra: Reitlehrer-Kommandos 28

Die Schenkelhilfen 30

Extra: Reitlehrer-Kommandos 40

Die Kreuzhilfen 42

Extra: Reitlehrer-Kommandos 48

Die Stimmhilfen 52

Motivationshilfen 56

Künstliche Hilfen 60

## **Das Zusammenspiel der Hilfen 64**

Halbe Paraden 65

Extra: Reitlehrer-Kommandos 70

Ganze Paraden 72

Extra: Reitlehrer-Kommandos 78

Stellen und Biegen 80

Extra: Reitlehrer-Kommandos 86

Wendungen 90

Extra: Reitlehrer-Kommandos 96

**Immer im Takt – die Gangarten 98**

- Reiten im Schritt 99
- Extra: Reitlehrer-Kommandos 104
- Reiten im Trab 108
- Extra: Reitlehrer-Kommandos 112
- Reiten im Galopp 118
- Extra: Reitlehrer-Kommandos 124

**Feinabstimmung im Dressurviereck 128**

- Reiten im Dressurviereck 129
- Extra: Reitlehrer-Kommandos 132
- Dressurlektionen reiten 136
- Die Skala der Ausbildung 145
- Danke an das Team 148

**Service 150**

- Nützliche Adressen 151
- Zum Weiterlesen 151
- Register 153
- Impressum 155