

# Inhalt

<b>Weshalb dieses Buch entstand .....</b>	<b>18</b>
<b>Wegweiser richtigen Reitens: Die Ausbildungsskala .....</b>	<b>10</b>
Ausbildungsskala des Reiters .....	11
Der Sitz .....	11
Die Hilfengebung .....	12
Das Gefühl .....	13
Die Einwirkung .....	13
Ausbildungsskala des Pferdes .....	13
<b>Die Hilfen: Ihr Handwerkszeug .....</b>	<b>18</b>
Gewichtshilfen .....	20
Schenkelhilfen .....	22
Zügelhilfen .....	23
<b>Die Reitbahn: Ihr »Arbeitszimmer« .....</b>	<b>26</b>
Geeignete Trainingsplätze .....	27
Das 20 x 40-Viereck .....	29
Das 20 x 60-Viereck .....	30
<b>Lektion + Variation = Zweckmäßiger Trainingsaufbau .....</b>	<b>32</b>
Grundsätzliches zum Trainingsaufbau .....	33
Ihr individueller »Fahrplan« .....	34
<b>Übungen zu einfachen Hufschlagfiguren und Lektionen .....</b>	<b>36</b>
Ganze Bahn und Ecken .....	37
Ecken sauber durchreiten .....	38
Links um – rechts um .....	40
Abwenden auf die Mittellinie .....	42
Zirkel .....	44
Zirkel korrekt reiten .....	46
Quadrat im Zirkel .....	48

# Inhalt

Zirkel verkleinern und vergrößern im Galopp .....	.49
Verlängern und Verkürzen der Galoppsprünge auf dem Zirkel .....	.51
Wechsel zwischen Schenkelweichen und Geradeaus .....	.53
Schritt-Trab-Übergänge im Schenkelweichen .....	.55
Zirkel verkleinern und vergrößern mit Schenkelweichen .....	.56
Aus dem Schenkelweichen angaloppieren .....	.58
Schritt-Galopp-Übergänge .....	.60
Zirkel – 15-m-Volte – 10-m-Volte .....	.63
Großer schneller Zirkel – kleiner langsamer Zirkel .....	.64
Trabcavalettis auf offener Zirkelseite .....	.66
Cavaletti im Galopp auf dem Mittelzirkel .....	.67
<b>Vorhandwendung .....</b>	<b>.69</b>
Vorhandwendung auf dem Quadrat .....	.70
Vorhandwendungen mit dazwischengeschalteten Trabstangen .....	.72
<b>Schenkelweichen .....</b>	<b>.74</b>
Im Wechsel vom inneren und äußeren Schenkel weichen lassen .....	.76
Handwechsel im Schenkelweichen mit dazwischengeschalteter Volte .....	.78
Wechsel zwischen Schenkelweichen und Geradeaus .....	.79
Vorwärts-seitwärts von der Mittellinie zum Hufschlag, daraus angaloppieren .....	.81
Vorwärts-seitwärts zur Mittellinie und dort angaloppieren .....	.84
Viereck verkleinern und vergrößern mit einer Acht .....	.85
Tritte verlängern eingebettet in Schenkelweichen .....	.87
<b>Schlangenlinien .....</b>	<b>.90</b>
Einfache Schlangenlinie im Trab mit Schrittphase zum Umstellen .....	.92
Einfache Schlangenlinie im Galopp mit einfachen Wechseln .....	.94
Große einfache Schlangenlinie mit Volte im Bogen .....	.95
Flach verlaufende, einfache Schlangenlinie im Galopp ohne Wechsel .....	.98
Schlangenlinien durch die Bahn mit Schrittphase über der Mittellinie .....	.100
Schlangenlinien durch die Bahn mit ganzen Paraden auf der Mittellinie .....	.102
Schlangenlinien durch die Bahn im Trab mit Cavalettis .....	.104
»Alte« Form der Schlangenlinien .....	.106
Schlangenlinien durch die ganze Bahn mit Volten .....	.107
Schlangenlinien durch die Bahn im Galopp ohne Wechsel .....	.109

<b>Volten</b> .....	<b>111</b>
Begrenzungsstange für den korrekten Durchmesser .....	112
Die Acht .....	113
Halbe Volte mit dazwischengeschalteten Geraden .....	115
Halbe Volte links/halbe Volte rechts .....	116
Volten mit Schritt-Trab-Übergängen .....	118
Trabvolte, danach halten .....	120
Trabvolte mit einem Cavaletti .....	122
<b>Kurzkehrt- und Hinterhandwendung</b> .....	<b>123</b>
Kurzkehrt auf dem Quadrat .....	124
Kurzkehrtwendung auf der Mittellinie mit Trabcavalettis .....	126
<b>Übungen zu den Seitengängen</b> .....	<b>128</b>
<b>Schulterherein und Travers</b> .....	<b>129</b>
Volte – Schulterherein – Volte – Schulterherein .....	132
Volte – Schulterherein – Volte – Travers .....	134
Schulterherein und Travers im Wechsel auf der Zirkellinie .....	136
Zirkel verkleinern im Travers, vergrößern im Schulterherein .....	138
Ganze Parade aus dem Schulterherein .....	140
<b>Traversalen</b> .....	<b>142</b>
Schulterherein – Traversale – Schulterherein – Traversale .....	144
Volte – Traversale – Volte – Traversale .....	146
Rechtstraversale bis X, ab X vom rechten Schenkel weichen lassen .....	148
Rechtstraversale bis X, danach weiter auf der Diagonalen im Schenkelweichen .....	150
Rechtstraversale – vom linken Schenkel weichen lassen – Linkstraversale .....	152
Traversale mit verschiedenen Abstellungsgraden .....	154
<b>Geschafft!</b> .....	<b>156</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>157</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>158</b>