

Inhalt

1. Die Mitte finden – der korrekte Sitz	8	4. Takt	50
1.1 Die Mitte fühlen (Sitzbeinhöcker gleichmäßig belasten)	10	4.1 Am langen Zügel (innerhalb aller Gangarten)	52
1.2 Laufen auf dem Pferd (Sitzbeinhöcker gleichmäßig belasten)	11	4.2 Zurück (Rückwärtsrichten gerade mit Stangen)	54
1.3 Dreh Dich um (korrektes Drehen)	12	4.3 Angaloppieren aus der Volte	57
1.4 Spüren und fühlen	14	4.4 Aufwölben der Lende	59
1.5 Locker mitschwingen	16	4.5 Galoppsprünge zählen	61
1.6 Durchatmen	17	4.6 Übergänge Trab-Galopp	63
Exkurs: Wie lernen Pferde?	18		
2. Tanzen lernen	20	5. Losgelassenheit	66
2.1 Vorhand verschieben	24	5.1 Punktgenaue Übergänge	68
2.2 Hinterhand verschieben	26	5.2 Schlangenlinien	71
2.3 Vorhandwendung	28	5.3 Doppeltes Stangenviereck	73
2.4 Hinterhandwendung	30	5.4 Geordnete Stangen	76
2.5 Tanzen	32	5.5 Acht	78
3. Gymnastik und Mobilität	34	6. Anlehnung und Nachgiebigkeit	80
3.1 Kurzkehrt mit Stangen	36	6.1 Hütchenspiel 1	82
3.2 Durch die ganze Bahn wechseln	38	6.2 Trabstangen	84
3.3 Einfache Schlangenlinie	41	6.3 Raute (mit drei Varianten)	85
3.4 Kontervolte	43	6.4 Schenkelweichen mit Übergängen	87
3.5 Zirkel verkleinern	45	6.5 Viereck verkleinern und vergrößern	88
3.6 Schulterherein und Vorhandwendung	47	6.6 Straßenkreuzung	89
3.7 Slalom im Back-up	49		

7. Schwung oder Aktivierung der Hinterhand	92	10. Spezielle Übungen (nicht nur für Western- reiter)	132
7.1 Antraben aus dem Rückwärtsrichten	94	10.1 Box	134
7.2 Trabverstärkung aus dem Schulterherein	96	10.2 Rückwärts im Stangen L	137
7.3 Trabverstärkung aus der Volte	98	10.3 Schlüsselloch	138
7.4 Tempiwechsel	100	10.4 Side Pass	140
7.5 Stoppschild	102	10.5 Tor	142
8. Geraderichten	104	10.6 Brücke	144
8.1 Außengalopp	108	11. Spezielle Übungen (nicht nur für Spring- reiter)	146
8.2 Auf dem 2. Hufschlag	109	11.1 Stangenmikado	148
8.3 Seitengänge-Mix	110	11.2 Stangenkreisel	150
8.4 Gebogene und gerade Linien	111	11.3 Wege planen – Sprünge zählen	152
8.5 Zirkeltraining mit Renvers	113	11.4 Gymnastikreihe	154
8.6 Travers in der Kehrtvolte	114	11.5 Hindernisfolgen	156
8.7 Fliegender Wechsel	116	Dankeschön ...	159
9. Versammlung oder absolute Durch- lässigkeit	118		
9.1 Ecken reiten	120		
9.2 Kontervolte im Galopp	121		
9.3 Halbe Volten	122		
9.4 Galopp-Traversale	125		
9.5 Hütchenspiel 2 (mit Traversalen)	127		
9.6 Schulterkontrolle	129		
9.7 Galopp-Pirouette	130		