

9	<i>Einleitung</i>
13	<i>Freiheit ohne Zaum und Zügel</i>
13	Über Trauen und Vertrauen
16	Vorsicht und Sicherheit
21	<i>Ausrüstung</i>
21	Sattel
21	Reitpad
23	Voltigiergurt
23	Zaumzeug
26	Halfter
27	Knotenhalfter
27	Halsbündel
27	Stöckchen
29	<i>Reiten ohne Zaumzeug Schritt für Schritt</i>
29	Voraussetzungen beim Menschen
30	Voraussetzungen beim Pferd
30	Bodenarbeit muss sein
32	Speed Control auf Westernart
35	<i>Gebisslos reiten step by step</i>
35	Ausrüstung und Handhabung
36	Die Umstellungsphase zum gebisslosen Reiten
38	Anhalten
39	Speed Control in allen Gangarten
39	Das Schenkelweichen
40	Das Schulterherein
40	Das Travers

43 *Reiten am Halsbändel*

43 Umstellung von Halfter oder Sidepull

45 Handhabung des Halsbändels

46 Die ersten Schritte

46 Vorwärts-Abwärts

47 Anhalten

48 Im Trab

48 Durchparieren vom Trab in den Schritt

49 Der Galopp

49 Bahnfiguren

51 Trailhindernisse

53 *Reiten am Stöckchen*

53 Umstellen vom Halsbändel

55 Übungen am Stöckchen

55 Reiten ohne Kopfstück oder Stöckchen

57 Sicherheit geht vor

57 Übungen mit Fingersteuerung

59 *Reiten mit Reitpad und Co.*

59 Wenn die Angst mitreitet

60 Sitzschulung an der Longe

61 Der Weg zum unabhängigen Sitz

63 Gewichts- und Balancesteuerung

67 *Reiten ohne Sattel – step by step*

68 Weg mit Voltigiergurt und Pad

69 Vorhandwendung

70 Hinterhandwendung

71 Rückwärtsrichten

72 Trailübungen

75	<i>Reiten ohne Sattel am Halsbändel</i>
76	Vorhandwendung
77	Hinterhandwendung
78	Rückwärtsrichten
78	Seitengänge
80	Trailübungen

83	<i>Ohne Sattel am Stöckchen</i>
84	Vorhandwendung
84	Hinterhandwendung
85	Rückwärtsrichten
86	Seitwärts mit Stöckchen?
86	Trailübungen

89	<i>Reiten pur: ohne Sattel, ohne Zaum</i>
90	Seitengänge – geht das denn?
90	Trailübungen

93	<i>Schlusswort</i>
----	-------	--------------------

95	<i>Stichwortregister</i>
----	-------	--------------------------