

9 *Einleitung*

- 13 *Freiheit ohne Zaum und Zügel*
- 13 Über Trauen und Vertrauen
- 16 Vorsicht und Sicherheit

21 *Ausrüstung*

- 21 Sattel
- 21 Reitpad
- 23 Voltigiergurt
- 23 Zaumzeug
- 26 Halfter
- 27 Knotenhalfter
- 27 Halsbändel
- 27 Stöckchen

29 *Reiten ohne Zaumzeug Schritt für Schritt*

- 29 Voraussetzungen beim Menschen
- 30 Voraussetzungen beim Pferd
- 30 Bodenarbeit muss sein
- 32 Speed Control auf Westernart

35 *Gebisslos reiten step by step*

- 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	<i>Reiten am Halsbändel</i>
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	<i>Reiten am Stöckchen</i>
53	Umstellen vom Halsbändel
55	Übungen am Stöckchen
55	Reiten ohne Kopfstück oder Stöckchen
57	Sicherheit geht vor
57	Übungen mit Fingersteuerung

59	<i>Reiten mit Reitpad und Co.</i>
59	Wenn die Angst mitreitet
60	Sitzschulung an der Longe
61	Der Weg zum unabhängigen Sitz
63	Gewichts- und Balancesteuerung

67	<i>Reiten ohne Sattel – step by step</i>
68	Weg mit Voltigiergurt und Pad
69	Vorhandwendung
70	Hinterhandwendung
71	Rückwärtsrichten
72	Trailübungen

- 75 *Reiten ohne Sattel am Halsbändel*
76 Vorhandwendung
77 Hinterhandwendung
78 Rückwärtsrichten
78 Seitengänge
80 Trailübungen
- 83 *Ohne Sattel am Stöckchen*
84 Vorhandwendung
84 Hinterhandwendung
85 Rückwärtsrichten
86 Seitwärts mit Stöckchen?
86 Trailübungen
- 89 *Reiten pur: ohne Sattel, ohne Zaum*
90 Seitengänge – geht das denn?
90 Trailübungen
- 93 *Schlusswort*
- 95 *Stichwortregister*