

# *Inhalt*

1. *Wie alles begann* 11
2. *Geschichte des einhändigen Reitens* 13
  - Frühe Quellen 14
  - Mittelalter 16
  - Renaissance und Barock 18
  - 18. Jahrhundert bis heute 20
3. *Biomechanik des Pferdes* 25
  - Schenkelgänger und Rückengänger 25
  - Der Weg zum Rückengänger 30
  - Dehnungshaltung 30
  - Stellung und Biegung 32
  - Geraderichtung und Gleichgewicht 35
  - Versammlung 37
  - Das Ziel: Durchlässigkeit 38
4. *Hilfengebung* 41
  - Die Sitzhilfen 42
  - Mittelpositur 43
  - Schulter und Hüfte 45
  - Gewichtshilfen 47
  - Die übrigen Hilfen 49
  - Schenkelhilfen 49
  - Zügelhilfen 52
  - Unterstützende Hilfen 56
  - Stimme 56
  - Gerte 56
  - Sporen 58

	Das Zusammenspiel der Hilfen	59
	Stellung, Biegung und Wendung	60
	Halbe Paraden	63
	Prinzipien	65
	Weglassen der Hilfen	65
	Vom Einfachen zum Schwierigen	65
	Vom Langsamen zum Schnellen	66
	Verfeinerung der Hilfengebung	66
	Progressives Steigern der Hilfen	67
	Innen vor außen – einseitige und diagonale Hilfen	69
5.	<i>Ausrüstung</i>	71
	Ausrüstung des Reiters	71
	Ausrüstung des Pferdes	72
	Sattel	72
	Trensenzaum	74
	Kandarenzaum	75
	Gebisslose Zäumungen	77
	Kappzaum	78
	Zügel	80
6.	<i>Voraussetzungen</i>	81
	Reiterliche Voraussetzungen	81
	Voraussetzungen beim Pferd	81
	Die Wirkung von Stress auf Reiter und Pferd	82
7.	<i>Übungsreihen</i>	87
	Vorbereitende Übungen für den Reiter	87
	Kontrolle der Mittelpositur	87
	Sitzlonge	91
	Reiten ohne Steigbügel	92
	Halsringreiten	95
	Blickrichtung	98

- Reiten nach Plan 98
- Zügel aus der Hand kauen lassen 99
- Überstreichen 100
- Vorbereitende Übungen für das Pferd 102
- Schulterkontrolle 102
- Achten und Schlangenlinien 103
- Zirkel verkleinern und Volten 105
- Außenstellung 106
- Abkauen 108
- Vorhandwendung 108
- Schenkelweichen 109
- Die erste Stellung – Trabstellung 111
- Die zweite Stellung – Galoppstellung 113
- Schulterherein 114
- Geraderichten 116
  
- 8. *Die einhändige Zügelführung* 119
  - Kandarenreife 119
  - Reiten mit vier Zügeln 121
  - Reiten mit geteilten Zügeln 121
  - Zügelführung drei zu eins 122
  - Einhändig mit durchgezogener Trense 124
  - Einhändig mit losgelassener Trense 125
  
- 9. *Lektionen einhändig reiten* 129
  - Einhändige Zügelhilfen 129
  - Zirkel und Volten 130
  - Handwechsel 134
  - Vorhandwendung 138
  - Tempiwechsel 139
  - Gangartenwechsel 144
  - Halten 147
  - Rückwärtsrichten 150

Die Seitengänge	152
Schulterherein	152
Kruppeherein/Travers	159
Konterschulterherein	164
Renvers	166
Fliegender Galoppwechsel	168
Traversale	172
Pirouette	177
Media Vuelta	182
Inverspirouette	184
Piaffe	185
Passage	190

## 10. *Danksagung* 196

<i>Endnoten</i>	201
<i>Literaturnachweis</i>	203
<i>Bildnachweis</i>	208