

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 Langsamem 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
Trenzenzaum	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. <i>Die einhändige Zügelführung</i>	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. <i>Lektionen einhändig reiten</i>	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

Endnoten 201
Literaturnachweis 203
Bildnachweis 208