

I nhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------	---

Die Bindung zum Pferd verbessern

Mehr Fleiß bei der Arbeit führt zu größerem Erfolg!	12
Die Zielstrebigkeit	14
Die Faulheit	18
Sogar der Irrtum bringt Fortschritt!	19
Glück und Zufall existieren nicht!	20
Ohne Angst und ohne Vorwurf	22
Sich in ein Pferd hineinversetzen	28
100 Prozent Aufmerksamkeit und 0 Prozent Vorurteile	32
Körperliche Verfassung ... sonst nichts!	40
Wir halten es leicht verständlich!	49
Die Arbeit an der Longe	50
Ohne Hilfszügel geht es auch!	54
Sich mit seinen Mitteln begnügen	60
Mein Sitz ... mein Pferd ... meine Einwirkung!	62
Der seitlich abgewendete Blick	68
Energien freisetzen!	74
Die vier Hufe am Boden!	82
Kadenz ohne Dekadenz!	86
Halten Sie den Kopf aus dem Wasser!	90

Arbeit an den Hindernissen

Anreiten, ohne zu stören	94
Aufmerksames Weiterreiten nach der Landephase	106
Der Steilsprung führt zum Energieverlust!	114
Der Oxer lässt einen ruhig werden ...	120
Der Wassergraben, ein großer Galoppsprung	126
Naturhindernisse	131
Die Triplebarre zur weiteren Ausbildung	132
Die Kombinationen, nicht übermäßig das Tempo erhöhen	134

Training am Sprung

Ruhig und gleichmäßig bei präziser Einwirkung	138
Drei Hindernisse sind das Maximum!	147
Springen Sie gerade!	148
Wie schaffe ich Vertrauen am Hindernis?	152
Vertrauen am Steilsprung	154
Vertrauen am Oxer	155
Vertrauen in Kombinationen	156

Beispiel eines Trainingsplanes

159

Gymnastik für den Reiter

173

Einige Gymnastikübungen für die reiterliche Fitness

174

Spielsteine von Galet

182