

# Inhalt

---

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung</b>               | <b>8</b>  |
| <b>1. Teil</b>                  |           |
| <b>Voraussetzungen schaffen</b> | <b>12</b> |
| Intuition                       | 13        |
| Bewusstsein                     | 15        |
| Vertrauen                       | 17        |
| Individualität                  | 21        |
| Beobachtungsgabe                | 23        |
| Fairness                        | 25        |
| Kommunikationsfähigkeit         | 29        |
| Geduld                          | 35        |
| Konsequenz                      | 39        |
| Einfühlungsvermögen             | 44        |
| Balance                         | 48        |

## **2. Teil**

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Vorbereitende Bodenarbeit</b>    | <b>56</b> |
| <b>Grundlagen und Ziele</b>         | <b>57</b> |
| <b>Nähe und Distanz</b>             | <b>65</b> |
| Achtsamkeit einfordern              | 67        |
| Die Richtung bestimmen              | 68        |
| Gangart und Tempo festlegen         | 69        |
| Einladen                            | 71        |
| Folgen lassen                       | 75        |
| <b>Gewöhnung und Akzeptanz</b>      | <b>79</b> |
| Körperarbeit                        | 79        |
| Nachgiebigkeit                      | 82        |
| Laterales Biegen im Hals            | 85        |
| Gegenstände akzeptieren             | 87        |
| <b>Grenzen, Impulse und Weichen</b> | <b>91</b> |
| Vor- und Hinterhandverschiebung     | 91        |
| Rückwärtsrichten                    | 95        |

### **3. Teil**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Reiten – grundlegende Übungen</b>   | <b>100</b> |
| <b>Was macht gerechtes Reiten aus?</b> | <b>105</b> |
| <b>Kommunikation und Hilfengebung</b>  | <b>106</b> |
| <b>Der Reitersitz</b>                  | <b>109</b> |
| <b>Grundlegende Übungen</b>            | <b>113</b> |
| Vorwärts-Abwärts – Dehnungshaltung     | 113        |
| Unter das Gewicht lenken               | 115        |
| Reiten in direkter Biegung             | 119        |
| Reiten in indirekter Biegung           | 121        |
| Wendungen der Vor- und Hinterhand      | 124        |
| Rückwärtsrichten                       | 127        |
| <b>Gymnastizieren</b>                  | <b>129</b> |
| Reiten auf zwei Hufschlägen            | 131        |
| Schultervor                            | 134        |
| Schulterherein                         | 137        |
| Hinterhandkontrolle                    | 138        |
| Schenkelweichen/Side-Pass              | 139        |
| Zirkel verkleinern und vergrößern      | 141        |
| Weiches Gefühl im Trab und Galopp      | 143        |
| <b>Abschluss und Aussicht</b>          | <b>148</b> |