

Inhalt

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

2. Teil

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

3. Teil

Reiten – grundlegende Übungen	100
Was macht gerechtes Reiten aus?	105
Kommunikation und Hilfengebung	106
Der Reitersitz	109
Grundlegende Übungen	113
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
Gymnastizieren	129
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
Abschluss und Aussicht	148