

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Der korrekte Sitz .....</b>	<b>10</b>
Exkurs: Die Hilfengebung .....	15
1.1 Den Körper spüren .....	17
1.2 Die Sitzbeinhöcker belasten .....	18
1.3 Die liegende Acht im Schritt ...	19
1.4 Das Fundament .....	21
1.5 Mobil auf dem Pferd .....	23
1.6 Fühlen und schätzen .....	25
1.7 Durchatmen .....	27
1.8 Locker mitschwingen in der Mittelpositur .....	28
1.9 Leichttraben, aber korrekt ....	29
1.10 Der korrekte Sitz in der Biegung .....	31
Exkurs: Wie lernen Pferde? .....	34
Exkurs: Strategien umkehren .....	35
Exkurs: Halbe und ganze Paraden .....	39
<b>2. Tanzen lernen .....</b>	<b>41</b>
2.1 Vorhand verschieben .....	42
2.2 Hinterhand verschieben .....	44
2.3 Vorhandwendung .....	45
2.4 Hinterhandwendung .....	46
2.5 Tanzen auf der Stelle .....	49
2.6 Korrekt gebogen .....	50

2.7 Konterstellung .....	52	5. Losgelassenheit .....	100
2.8 Travers auf der Volte .....	55	5.1 Losgelassenheit durch	
2.9 Schulterherein auf der		Motivation .....	104
Volte .....	56	5.2 Punktgenaue Übergänge ....	107
2.10 Tanzen um die Pylone .....	57	5.3 Schlangenlinien .....	110
<b>3. Gymnastik und</b>		5.4 Acht .....	112
<b>Mobilität .....</b>	<b>58</b>	5.5 Doppeltes Stangenviereck ....	114
3.1 Der Stern .....	59	5.6 Zick-Zack .....	116
3.2 Durch die ganze Bahn		5.7 Stangenchaos .....	118
wechseln .....	60	5.8 Schulterherein und	
3.3 Einfache Schlangenlinie .....	62	Vorhandwendung .....	119
3.4 Konterstellung .....	63	5.9 Die Sanduhr für verspannte	
3.5 Raus aus der Komfortzone ....	65	Pferde .....	121
3.6 Gerades Rückwärtsrichten ...	69	5.10 Lende lockern .....	123
3.7 Rückwärts im Stangen-L .....	71		
3.8 Rückwärtsvolten .....	73		
3.9 Slalom im Back-up .....	75		
3.10 Schlüsselloch .....	77		
<b>4. Takt .....</b>	<b>78</b>	<b>6. Anlehnung und</b>	
4.1 Am langen Zügel .....	80	<b>Nachgiebigkeit .....</b>	<b>125</b>
4.2 Aufwölben der Lende .....	82	6.1 In Balance .....	128
4.3 Mit Schrittstangen den		6.2 Hütchenspiel 1 .....	130
Takt verbessern .....	84	6.3 Raute (mit drei Varianten) ....	132
4.4 In drei Schritten zum		6.4 In positiver Spannung in den	
durchlässigen Trab .....	86	Übergang .....	134
4.5 Unkonventionell, aber		6.5 Viereck verkleinern und	
effektiv .....	89	vergrößern .....	136
4.6 Wie auf Schienen .....	91	6.6 Straßenkreuzung .....	137
4.7 Angaloppieren aus der		6.7 Die kleine ganze Bahn .....	139
Volte .....	93	6.8 Kurzkehrt mit Stangen .....	141
4.8 Übergänge Trab – Galopp ....	95	6.9 Auf der Mittellinie .....	142
4.9 Galoppsprünge zählen .....	97	6.10 Nase vor .....	144
4.10 Der Stangenkreisel .....	99		
<b>7. Schwung oder</b>		<b>7. Schwung oder</b>	
<b>Aktivierung der</b>		<b>Hinterhand .....</b>	<b>147</b>
<b>Hinterhand .....</b>		7.1 Aktiv aus dem	
		Rückwärtsrichten .....	149

7.2	Schubkraft aus dem Schulterherein .....	150	9.4	Versammelt und Gerade ....	204
7.3	Trabverstärkung aus der Volte .....	153	9.5	Tragkraft im Galopp entwickeln .....	205
7.4	Tempiwechsel .....	155	9.6	Standfest mit hoher Schulter .....	207
7.5	Stoppschild .....	157	9.7	Viereck im Außengalopp ....	208
7.6	Wege planen .....	159	9.8	Kontervolte im Galopp .....	210
7.7	Zum tänzelnden Trab .....	163	9.9	Schulterkontrolle .....	212
7.8	Aktivierung mit dem ABC ....	165	9.10	Galopp-Pirouette .....	214
7.9	Übergänge im Kleeblatt .....	167			
7.10	Zirkel verkleinern .....	168			
<b>8.</b>	<b>Geraderichten .....</b>	<b>170</b>	<b>10.</b>	<b>Spezielle Übungen .....</b>	<b>216</b>
	Exkurs: Seitengänge .....	173	10.1	Vorbereitungen für die Box .....	217
8.1	Seitengänge-Mix .....	178	10.2	Box .....	219
8.2	Die positive Spannung im Trab .....	179	10.3	Side Pass .....	222
8.3	Zirkeltraining mit Renvers ...	182	10.4	Tor .....	223
8.4	Travers in der Kehrtvolte ....	183	10.5	Brücke .....	225
8.5	Die Schulter führt .....	184	10.6	Stangenmikado .....	227
8.6	Außengalopp .....	186	10.8	Der Stangenslalom .....	228
8.7	Gymnastik im Außengalopp .....	187	10.7	Über Eck .....	230
8.8	Die Galopp-Traversale .....	189	10.9	Gymnastikreihe .....	231
8.9	Der Weg zum geraden Galopp .....	190	10.10	Hindernisfolgen .....	233
8.10	Fliegender Wechsel .....	192			
<b>9.</b>	<b>Versammlung oder absolute Durchlässigkeit .....</b>	<b>195</b>	<b>Dankeschön .....</b>	<b>237</b>	
9.1	Ecken reiten .....	197			
9.2	Halbe Volten .....	198			
9.3	Hütchenspiel 2 (mit Traversalen) .....	201			