

Vorwort 6

1. Der korrekte Sitz 10

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

2. Tanzen lernen41

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
2.8 Travers auf der Volte	55
2.9 Schulterherein auf der Volte	56
2.10 Tanzen um die Pylone	57

3. Gymnastik und Mobilität 58

3.1 Der Stern	59
3.2 Durch die ganze Bahn wechseln	60
3.3 Einfache Schlangenlinie	62
3.4 Konterstellung	63
3.5 Raus aus der Komfortzone	65
3.6 Gerades Rückwärtsrichten ...	69
3.7 Rückwärts im Stangen-L	71
3.8 Rückwärtsvolten	73
3.9 Slalom im Back-up	75
3.10 Schlüsselloch	77

4. Takt 78

4.1 Am langen Zügel	80
4.2 Aufwölben der Lende	82
4.3 Mit Schrittstangen den Takt verbessern	84
4.4 In drei Schritten zum durchlässigen Trab	86
4.5 Unkonventionell, aber effektiv	89
4.6 Wie auf Schienen	91
4.7 Angaloppieren aus der Volte	93
4.8 Übergänge Trab – Galopp	95
4.9 Galoppsprünge zählen	97
4.10 Der Stangenkreisel	99

5. Losgelassenheit 100

5.1 Losgelassenheit durch Motivation	104
5.2 Punktgenaue Übergänge	107
5.3 Schlangenlinien	110
5.4 Acht	112
5.5 Doppeltes Stangenviereck	114
5.6 Zick-Zack	116
5.7 Stangenchaos	118
5.8 Schulterherein und Vorhandwendung	119
5.9 Die Sanduhr für verspannte Pferde	121
5.10 Lende lockern	123

6. Anlehnung und Nachgiebigkeit 125

6.1 In Balance	128
6.2 Hütchenspiel 1	130
6.3 Raute (mit drei Varianten)	132
6.4 In positiver Spannung in den Übergang	134
6.5 Viereck verkleinern und vergrößern	136
6.6 Straßenkreuzung	137
6.7 Die kleine ganze Bahn	139
6.8 Kurzkehrt mit Stangen	141
6.9 Auf der Mittellinie	142
6.10 Nase vor	144

7. Schwung oder Aktivierung der Hinterhand 147

7.1 Aktiv aus dem Rückwärtsrichten	149
---	-----

7.2	Schubkraft aus dem Schulterherein	150
7.3	Trabverstärkung aus der Volte	153
7.4	Tempiwechsel	155
7.5	Stoppschild	157
7.6	Wege planen	159
7.7	Zum tänzelnden Trab	163
7.8	Aktivierung mit dem ABC	165
7.9	Übergänge im Kleeblatt	167
7.10	Zirkel verkleinern	168

8. Geraderichten 170

	Exkurs: Seitengänge	173
8.1	Seitengänge-Mix	178
8.2	Die positive Spannung im Trab	179
8.3	Zirkeltraining mit Renvers ...	182
8.4	Travers in der Kehrtvolte	183
8.5	Die Schulter führt	184
8.6	Außengalopp	186
8.7	Gymnastik im Außengalopp	187
8.8	Die Galopp-Traversale	189
8.9	Der Weg zum geraden Galopp	190
8.10	Fliegender Wechsel	192

9. Versammlung oder absolute Durchlässigkeit 195

9.1	Ecken reiten	197
9.2	Halbe Volten	198
9.3	Hütchenspiel 2 (mit Traversalen)	201

9.4	Versammelt und Gerade	204
9.5	Tragkraft im Galopp entwickeln	205
9.6	Standfest mit hoher Schulter	207
9.7	Viereck im Außengalopp	208
9.8	Kontervolte im Galopp	210
9.9	Schulterkontrolle	212
9.10	Galopp-Pirouette	214

10. Spezielle Übungen 216

10.1	Vorbereitungen für die Box	217
10.2	Box	219
10.3	Side Pass	222
10.4	Tor	223
10.5	Brücke	225
10.6	Stangenmikado	227
10.8	Der Stangenslalom	228
10.7	Über Eck	230
10.9	Gymnastikreihe	231
10.10	Hindernisfolgen	233

Dankeschön 237