

Dieses MUST HAVE bei INHALTet:

Grundlagen außerhalb des Sattels 4

Kleiner Beweglichkeits-Check 6

Kleiner Kraft-Check 7

Lockern, dehnen und kräftigen 9

„Gymnastik“-Internettipps 13

Sitz(-arten) 14

Elementares und Außergewöhnliches zum Dressur – bzw. Grundsitz 14

Der Dressursitz 14

Der Leichte Sitz 18

Der Rennsitz 19

Sitzfehler 19

Die Hilfen(-gebung) 20

Übersichtsgrafik 20

Ein- & Beidseitig belastende Gewichtshilfen 22

Entlastende Gewichtshilfen 22

Vorwärts treibende Schenkelhilfen 23

Vorwärts-seitwärts treibende Schenkelhilfen 23

Verwahrende Schenkelhilfen 24

Nachgebende und annehmende Zügelhilfen 24

Durchhaltende und verwahrende Zügelhilfen 25

Seitwärts weisende Zügelhilfen 25

Hilfsmittel: Stimme, Gerte, Sporen & Hilfszügel 26

Halbe und Ganze Paraden 28

Zeitschriften-Internettipps 28

Ausbildungsskalen 29

Ausbildungsskala für Pferde 29

Ausbildungsskala für Reiter 30

Zielscheibe: Das Wichtigste von/vom REITE(R)N 31

Reitbahn & Grundsätzliches 32

Die Reitbahn und ihre Abmessungen 32

Das Dressurviereck 33

Bahnregeln 34

„Stellen & Biegen“ 36

Grundsätzliches, an das er, sie, es sich von Zeit zu Zeit erinnern sollte 38

Hufschlagfiguren & Lektionen auf geraden Linien 40

Die Ganze Bahn 40

Die Halbe Bahn 41

Durch die Ganze/Halbe Bahn wechseln 44

Durch die Länge der Bahn wechseln & geritten 44

Abteilung/Anfang rechts/links um 45

Halten 46

Anreiten 47

Rückwärtsrichten 47

Vorhandwendung 48

Hinterhandwendung 49

Kurzkehrtwendung 51

Viereck verkleinern & vergrößern 51

Die Seitengänge 52

Schulterherein 53

2 INHALT

Hufschlagfiguren & Lektionen auf gebogenen Linien 55

- Zirkel* 56
- Volte* 57
- Halbe Volte rechts/links* 58
- Kehrvolte* 58
- Aus der Ecke kehrt* 58
- Einfache & doppelte Schlangenlinie* 59
- Schlangenlinie entlang der Mittellinie* 60
- Schlangenlinie durch die Bahn* 60
- Acht* 61

Wissenswertes zum Springreiten 62

- Auf dem Boden geht's los...* 63
- Der Leichte Sitz* 63
- Reiten über Bodenricks* 64
- Cavalettiarbeit* 65
- Cavalettiarbeit in den drei Grund-gangarten* 67
- Cavaletts auf gebogenen Linien* 68

Der 1. Sprung & Einzelsprünge 70

- Voraussetzungen und Vorbereitung* 70
- Die Flugkurve* 71
- Grundsätzliches zum Anreiten eines Hindernisses* 73
- Springen von Einzelhindernissen aus dem Galopp* 74
- Das Pferd in der Springreihe* 75
- Beispiele für Springreihen* 76

Parcoursspringen 79

- Kombinationen* 79
- Das Anreiten einer Kombination* 80
- Reiten von Distanzen auf geraden Linien* 81
- Reiten von Distanzen auf gebogenen Linien* 81
- Reiten von Wendungen* 83
- Der fliegende Galoppwechsel* 84
- Grundsätzliche Trainingsaspekte* 85
- Übungsparcours* 86
- Springen gem. APO & LPO* 88

Reiterwissen von A bis Z 92

- Von A wie Abreiten bis Z wie Zirkel* 92

Service 126

- Zum Weiterlesen* 126
- Nützliche Adressen* 126
- Impressum* 127
- Mindmap: takt- und stilsicher reiten* 128