

Dieses MUST HAVE beINHALtet:

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 Paradén 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**
- Kehrtvolte 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**
- Cavalettis 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**