

Inhalt

Mit Leichtigkeit zum Ziel	6
Ein Buch für alle Freizeitreiter	8
Mein Weg	10
Freizeitreiten heute – so war es früher	14
Rückblick	16
Ein bewährtes Ausbildungssystem	18
Getrennte Ausbildungssysteme	18
Was sagt die „Deutsche Reitlehre“ der FN?	20
Die Rolle der Erziehung bei der FN	20
Der Freizeitreiter-Boom	21
Neue Trends	23
„Natural Western Horsemanship“	26
Die Reiter von heute	27
Die Grundausbildung für Freizeitreiter und -pferde	28
Mit der richtigen Einstellung zur Harmonie	30
Die Hauptmotive der Reiter	32
Pferdegerechtes Verhalten leicht gemacht	34
Sicherheit geht vor	36
So verhalte ich mich am Boden	40
Mit guter Reittechnik geht es besser	44
Fehlhaltungen und ihre Korrekturen	46
Das unbewusste Handeln	47
Mit Körpergefühl zur Verständigung	48
Balance und funktionale Haltung	50
Schenkeleinwirkungen	52
Zügeleinwirkung und Zügelhaltung	56
Sitz- und Gewichtseinwirkungen	58
Kommandos oder akustische Signale	65
Taktmäßig einwirken – Schwebphasen erkennen	65
Spurtreu reiten	67
Vom einfachen Signal zur differenzierten Hilfengabe	67
Angstmanagement	70
Das Prinzip der Leichtigkeit	71
Ausrüstung	73
Übungen an der Hand	76
Verständigung durch Bodenarbeit	78
<i>Übung 1</i> Hinterhand am Leitseil kreuzen lassen	79
<i>Übung 2</i> Vorhand am Leitseil kreuzen lassen	82
<i>Übung 3</i> Der Test: Achterfigur um die Tonnen	84

Übung 4 Druck und Nachgiebigkeit im Stand	85	Übung 9 Trab in leichter Anlehnung und Trabverstärkung, Galopp am hingegebenen Zügel	126
Übung 5 Führen an der Hand	86	Übung 10 Kehrtwendungen im Schritt mit begrenzenden, äußereren Zügel- und Schenkelhilfen	127
Übung 6 Longieren, nicht ausgebunden	90	Übung 11 Schenkelweichen	128
Übung 7 Abkauen lassen und Biegen an der Hand	95	Übung 12 Viereck verkleinern und vergrößern	131
Übung 8 Übertreten lassen an der Hand	97	Übung 13 Reiten in Stellung und Konterstellung	134
Übungen im Sattel		Übung 14 Schulterherein	136
Übung 1 Stillstehen beim Aufsitzen und bei Bewegungsübungen im Sattel	98	Übung 15 Rückwärtsrichten	138
Übung 2 Ein-Zügel-Nachgiebigkeit, dehnen, Ein-Schenkel-Nachgiebigkeit	100	Übung 16 Übergänge zwischen Schritt, Trab und Schritt	142
Übung 3 An den Zügelkontakt stellen, Blumenstraußprinzip (Abkauen lassen, dehnen, Zügel in einer Hand)	101	Übung 17 Angaloppieren aus dem Schritt und dem Stand	148
Übung 4 Schritt – Halt – Rückwärts im Blumenstrauß mit aktiven Schenkelimpulsen	104	Übung 18 Bodenrickarbeit	152
Übung 5 Wendungen um die Vorhand und die Hinterhand	109	Übung 19 Anhalten aus dem Galopp – der Stopp	154
Übung 6 Schritt, Trab und Galopp auf dem Zirkel am losen Zügel	112	Übung 20 Schreckhindernisse kontrolliert bewältigen	159
Übung 7 Angaloppieren aus dem Trab und Schritt auf dem Zirkel, leichter Sitz, Aussitzen	116	Der Traum vom harmonischen Miteinander	164
Übung 8 Dehnung am nachgebenden Zügel im Schritt und Trab	120		
	124	Service	
		Zum Weiterlesen	166
		Empfehlenswerte Videos/DVD	168
		Nützliche Adressen	169
		Register	170