

# Inhalt

Mit Leichtigkeit zum Ziel	6
Ein Buch für alle Freizeitreiter	8
Mein Weg	10

## Freizeitreiten heute – so war es früher

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

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

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 – Schwebephasen erkennen	65
Spurtreu reiten	67
Vom einfachen Signal zur differenzierten Hilfengebung	67
Angstmanagement	70
Das Prinzip der Leichtigkeit	71
Ausrüstung	73

## Übungen an der Hand

Verständigung durch Bodenarbeit	78
Übung 1 Hinterhand am Leitseil kreuzen lassen	79
Übung 2 Vorhand am Leitseil kreuzen lassen	82
Übung 3 Der Test: Achterfigur um die Tonnen	84

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