

Inhalt 3

6	Vorwort	
		Grundideen, Lerninhalte, allgemeine Gedanken, Denkanstöße, Konzepte
8	Das minimalistische Prinzip	41 Kontrolle und Selbstkontrolle
9	Haltung ist Bewegung ...	42 Druck erzeugt Gegendruck
10	Lerninhalte für das Reitpferd	43 Reiten mit Vorstellungskraft
11	Lerninhalte für den Reiter	44 Das Pferd fällt auseinander
12	Was alles dazugehört	45 Das Pferd spiegelt den Reiter
13	Regeln brechen?	46 Lehren und Lernen
14	Aufmerksamkeit des Reiters	47 Desensibilisierung
15	Energiekreis	48 Denkanstöße
16	Ein arbeitsfähiger Grundzustand (als Voraussetzung für Kommunikation)	49 Reiten ist logisch
17	Aufregung, falsche Spannung	50 Erkenntnisse und Alternativen
18	Resensibilisierung und Servolenkung	51 Energiekonzepte
19	Zeitfaktoren	52 Empathie
20	Konzeptionelle Fehler des Reiters	53 Individualität und Sensibilität
21	Dem Pferd eine Aufgabe geben	54 Hilfszügel helfen nicht
22	Präsenz statt Ausrüstung	55 Reaktionsbereitschaft erreichen
23	Verbale Hilfen	56 Führen und Folgen
24	Nichts hat Bestand	57 Sich in die Lage des Pferdes versetzen
25	Timing	58 Bewegungslehre
26	Erfahrungen und Gewohnheiten	59 Energearbeit für Reiter
27	Artgerecht, schonend, gewaltfrei	60 Konzentration und Aufmerksamkeit
28	Die Einstellung macht's	61 Eigenwahrnehmung des Reiters
29	Kopfarbeit – mentales Training	62 Lob und Tadel
30	Gebisslos?	63 Pausen
31	Das Problem sitzt obendrauf	64 Koordination verbessern, Struktur geben
32	Korrekturmaßnahmen	65 Gedankenkontrolle, Emotionskontrolle
33	Korrekturregeln	66 Selbstvertrauen
34	Der Umgang mit ‚Fehlern‘	67 Glaubensfragen
35	Reitweisen	68 Sehen lernen
36	Das Pferd macht keine Fehler	69 Reaktionszeiten
37	Stimmungsprüfung und Tagesform	70 Bewegungsfreiheit und Beweglichkeit
38	Andere Idee – andere Wirkung	71 Blinden Aktionismus vermeiden
39	Bewegungsvielfalt (Stabilität und Beweglichkeit)	72 Machen Sie sich ein Bild!
40	Orientierung im Raum	73 Was hat das Pferd davon?
		74 Ausrüstung
		75 »Das habe ich so gelernt!«
		76 Beharrlichkeit
		77 Komfortzone verlassen
		78 Kraft
		79 Zentrifugalkräfte
		80 Sporeneinsatz
		81 Gerteneinsatz

4 Inhalt

Erziehung, Vorbereitung und Angstbewältigung	
82	Angstbewältigung
83	Horsemanship
84	klassische Handarbeit
85	Longenarbeit
86	Erziehung und Beziehung
87	Bodenarbeit
Haltung des Reiters, Hilfengebung, Kommunikation, Reittechnik	
88	Kommunikation – Die Hilfen (allgemein)
89	Kontrollinstrumente des Reiters
90	Hilfen als antrainierte Reflexe
91	Prompte Reaktionen einfordern
92	Treibende Hilfen
93	Vorwärts treiben = mehr Energie
94	Vorwärts
95	Fehlhaltungen des Reiters
96	Die Atmung
97	Hände weg!
98	Leichttraben im Gleichgewicht
99	1+1=1 die Balance im System
100	Funktion des Bügels & Bügellänge
101	Pferderücken und Reiterbecken
102	Haltung bewahren
103	Funktionelle Haltung des Reiters
104	Die stabile äußere Seite des Reiters
105	Impuls-Reiten
106	Koordination
107	An den Hilfen
108	Konzentriertes Nichtstun
109	Vertrauen gegen Vertrauen
110	Bremsen: die Paraden
	Halbe und ganze Paraden
111	Konzeptionelle Fehler bei den Paraden
112	Versammeln im Leichttraben
113	Lenken: Richtungskontrolle ist Schulterkontrolle
114	Konzentrierter Kontakt, flexibler Rahmen
115	Die Zügellänge
116	Die Funktion des Zügels
117	Falsche Zügeleinwirkung
118	Innen und außen
119	Einwirkung mit dem Zügel
120	Variable Haltung
121	Hart im Maul?
122	Korrekturen in Konterstellung
123	Richtig abwenden
124	Federung in den Gelenken
125	Die getragene, balancierte Hand
126	Hohe und weit gestellte Hand
127	Einhändig reiten
128	Muskelketten im Bein
129	Muskelketten im Arm
130	Beugemuster und Streckmuster
131	Stabilität ohne Druck
132	Das Kreuz mit dem Kreuz
133	Haltungsfehler = Kommunikationsfehler
134	Still sitzen in der Bewegung, Der Wahrnehmungssitz.
135	Beweglichkeit des Beckens
136	Festgehaltene Gelenke
137	Haltung des Reiters im Schritt
138	Aussitzen im Trab
139	Übergänge und Seitengänge im Leichttraben
140	Haltung des Reiters im Galopp
141	Kontakt zum Pferd
142	Becken und Gesäßknochen

Inhalt 5

Gleichgewicht des Pferdes, Ausbildungsskala und Lektionen	
143	Die Ausbildungsskala
144	Takt
145	Freie Balance ...
146	Angst vor Gleichgewichtsverlust
147	Parallelen in der Haltung von Reiter und Pferd
148	Fehlhaltungen Trageerschöpfung
149	Die Funktion des Pferderückens
150	Spannungsbogen und Selbsthaltung
151	Dehnungshaltung
152	Diskussion der Dehnungshaltung
153	Diskussion der freien Balance
154	Versammlung und Aufrichtung
155	Fehler in der Versammlung am Beispiel der Piaffe
156	Stellung und Biegung
157	Dem Pferd einen Rahmen geben
158	Der Schritt
159	Der Trab
160	Der »selbsttätige Schenkel«
161	Trab-Verstärkungen
162	Der Galopp
163	Losgelassenheit
164	Kriterien für Losgelassenheit
165	Anlehnung = Genickkontrolle.
166	Anlehnungsprobleme
167	Geraderichten des Pferdes
168	Die Bedeutung der Seitengänge (mit Übersicht)
169	Die Hinterhandwendung als Travers im Kreis
170	Die Vorhandwendung zur Koordination
171	Schenkelweichen
172	Travers, Renvers, Traversale
173	Schulterherein in zwei Phasen
174	Schwung Energie Motivation
175	Schubkraft und Tragkraft
176	Hankenbeugung
177	Durchlässigkeit
178	Kriterien für gute Haltung
179	Haltung und Balance
180	Über den Rücken gehen
181	›Am Zügel‹, was bedeutet das?
182	Kopf- und Halshaltung des Pferdes
183	Der Hals als Balancierstange
184	Das gebogene Pferd
185	Gute Haltung ist anstrengend.
186	Ausweichmanöver
187	Zu wenig Vorwärts
188	Die Bauchmuskeln
189	Zu viel Vorwärts
190	Hand-, Konter- und Kreuzgalopp
191	Lektionen und die Idee dahinter
192	Anhalterreflexe installieren
193	Übergänge und ihr Nutzen
194	Seitengänge mit Stellungswechsel
195	Ausweichmanöver korrigieren
196	Das Quadrat
197	Rückwärtssrichten
198	Rückwärts: Beweg' die Füße (rückwärts = vorwärts)
199	Parallelität der Beinpaare im Trab
200	Schulterkontrolle
201	Schulterfreiheit
202	Die positive Diagonale
203	Gegenhalten und Gegensitzen
204	Schlusswort Danksagung
205	Register