

## 6 Vorwort

### **Grundideen, Lerninhalte, allgemeine Gedanken, Denkanstöße, Konzepte**

- 8 Das minimalistische Prinzip
- 9 Haltung ist Bewegung ...
- 10 Lerninhalte für das Reitpferd
- 11 Lerninhalte für den Reiter
- 12 Was alles dazugehört
- 13 Regeln brechen?
- 14 Aufmerksamkeit des Reiters
- 15 Energiekreis
- 16 Ein arbeitsfähiger Grundzustand  
(als Voraussetzung für Kommunikation)
- 17 Aufregung, falsche Spannung
- 18 Resensibilisierung und Servolenkung
- 19 Zeitfaktoren
- 20 Konzeptionelle Fehler des Reiters
- 21 Dem Pferd eine Aufgabe geben
- 22 Präsenz statt Ausrüstung
- 23 Verbale Hilfen
- 24 Nichts hat Bestand
- 25 Timing
- 26 Erfahrungen und Gewohnheiten
- 27 Artgerecht, schonend, gewaltfrei
- 28 Die Einstellung macht's
- 29 Kopfarbeit – mentales Training
- 30 Gebisslos?
- 31 Das Problem sitzt obendrauf
- 32 Korrekturmaßnahmen
- 33 Korrekturregeln
- 34 Der Umgang mit ›Fehlern‹
- 35 Reitweisen
- 36 Das Pferd macht keine Fehler
- 37 Stimmungsprüfung und Tagesform
- 38 Andere Idee – andere Wirkung
- 39 Bewegungsvielfalt  
(Stabilität und Beweglichkeit)
- 40 Orientierung im Raum

- 41 Kontrolle und Selbstkontrolle
- 42 Druck erzeugt Gegendruck
- 43 Reiten mit Vorstellungskraft
- 44 Das Pferd fällt auseinander
- 45 Das Pferd spiegelt den Reiter
- 46 Lehren und Lernen
- 47 Desensibilisierung
- 48 Denkanstöße
- 49 Reiten ist logisch
- 50 Erkenntnisse und Alternativen
- 51 Energiekonzepte
- 52 Empathie
- 53 Individualität und Sensibilität
- 54 Hilfszügel helfen nicht
- 55 Reaktionsbereitschaft erreichen
- 56 Führen und Folgen
- 57 Sich in die Lage des Pferdes versetzen
- 58 Bewegungslehre
- 59 Energiearbeit für Reiter
- 60 Konzentration und Aufmerksamkeit
- 61 Eigenwahrnehmung des Reiters
- 62 Lob und Tadel
- 63 Pausen
- 64 Koordination verbessern, Struktur geben
- 65 Gedankenkontrolle, Emotionskontrolle
- 66 Selbstvertrauen
- 67 Glaubensfragen
- 68 Sehen lernen
- 69 Reaktionszeiten
- 70 Bewegungsfreiheit und Beweglichkeit
- 71 Blinden Aktionismus vermeiden
- 72 Machen Sie sich ein Bild!
- 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 Zügelänge
- 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

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