

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	<b>3. Eine gute Basis: Der Sitz und die Hilfen</b>	<b>31</b>
Der Springsport – eine spannende Geschichte		So stimmt die Basis – der richtige Sitz	32
		<i>Der Dressursitz</i>	32
		<i>Der leichte Sitz</i>	32
		<i>Der Springsitz</i>	34
<b>1. Das ideale Pferd</b>	<b>11</b>	Wenn's mal richtig wackelt	35
Pferd und Reiter – passt es oder passt es nicht?	12	Am allerwichtigsten: unabhängig sitzen!	36
Springpferde-Exterieur: Garantien gibt es keine, aber jedes bisschen hilft	13	<i>Übung: Unabhängig sitzen</i>	37
<i>Gebäude</i>	14	Mit dem Sitz die Richtung beeinflussen	37
<i>Rücken</i>	15	Die Hilfen	38
<i>Hals</i>	16	<i>Takt</i>	38
<i>Hinterhand</i>	16	<i>Losgelassenheit</i>	39
<i>Extremitäten</i>	17	<i>Anlehnung</i>	39
Die inneren Werte zählen	17	<i>Schwung</i>	39
So sieht gutes Springen aus	20	<i>Geraderichten</i>	39
Ausnahmen bestätigen die Regel	22	<i>Versammlung</i>	39
		Wie Pferde lernen	41
<b>2. Sattel, Trense &amp; Co.</b>	<b>23</b>	<b>4. Stangenarbeit und Springdressur</b>	<b>43</b>
Wie man sattelt, so sitzt man	24	Abwechslung ist der Schlüssel zum Erfolg	44
Die richtige Verbindung zwischen Pferdemaul und Reiterhand	24	Die Grundlage: eine einzelne Stange	44
<i>Englisches Reithalter</i>	25	<i>Übung: Maß halten</i>	46
<i>Hannoversches Reithalter</i>	25	Durchlässigkeit trainieren	47
<i>Martingal</i>	26	<i>Übung: Galoppstange auf der Geraden</i>	47
Gebisse	26	<i>Übung: Traben auf dem Zirkel</i>	47
Einfach oder doppelt gebrochen?		Zwischen zwei Stangen: Dressur zwischen den Sprüngen	47
<i>Wassertrense und Olivenkopftrense</i>	28	<i>Übung: Rhythmus finden</i>	48
<i>Pelham</i>	28	<i>Übung: Vor und zurück</i>	49
<i>Ungebrochene Mundstücke (Stangengebisse)</i>	29	Gute Wendung = guter Sprung	50
»No foot, no horse«	29	Reiten von gebogenen Linien	50
Und zu guter Letzt ...	30		

Reiten von Wendungen	51	»Passend« reiten – was ist das?	69
<i>Übung: An den Hilfen durch die Wendung</i>	51	Schwierig, schwierig ...	71
<i>Übung: Hat es in sich – Galoppieren auf dem Zirkel</i>	52	Für gehobene Ansprüche: Springtraining für Fortgeschrittene	71
<b>5. Jetzt geht's richtig los: Die ersten Sprünge</b>	<b>53</b>	<i>Übung: Vor und zurück – aber diesmal mit Hindernissen</i>	72
Wie fliegen, nur schöner	54	<i>Übung: Springen auf dem Zirkel</i>	72
Die ersten kleinen Sprünge: Haltung bewahren!	54	<i>Übung: Springen in einer Acht</i>	72
1. Das Anreiten	56	<i>Übung: Gymnastikreihen</i>	72
<i>Aus dem Trab</i>	56	<i>Übung: In-Out-Reihen</i>	74
<i>Aus dem Galopp</i>	57	<b>7. Der erste Parcours: Präzision und Reitkunst</b>	<b>75</b>
2. Vor dem Hindernis	57	Abgehen des Parcours	77
3. Der Absprung	57	Übungsparcours	79
4. Die Schwebephase	57	Vielfalt im Parcoursbau	80
5. Die Landung	57	<b>8. Das erste Turnier</b>	<b>82</b>
6. Das Wegreiten	58	Formalitäten vorweg	83
Stange und Kreuz geben den Ton an	59	Das »Springalphabet«	84
<i>Übung: Stange und Kreuz</i>	59	Am Turniertag	85
<i>Übung: Stange und Steilsprung</i>	60	<i>Nennung</i>	85
<i>Übung: Eine Stange zum Abfangen</i>	60	<i>Ankommen</i>	85
Checkliste: Der perfekte Sprung	62	<i>Parcours abgehen</i>	85
<b>6. Und so geht's weiter: Reiten von Kombinationen, Hindernisfolgen und »das Auge« trainieren</b>	<b>63</b>	<i>Abreiten</i>	85
Hindernisse: viel und vielfältig	64	<i>Einreiten und Grüßen</i>	87
Was für Hindernisarten gibt es eigentlich?	65	<i>Parcours reiten</i>	88
<i>Steilsprung</i>	65	<i>Das Pferd</i>	88
<i>Oxer</i>	65	<b>6. Wenn es mal schief geht</b>	<b>90</b>
<i>Triplebarre</i>	65	Übung macht den Meister	91
<i>Wassergraben</i>	66	Ein Sturz vom Pferd	91
Kombinationen: 1 + 1 = 2	66	Verweigerung und Vorbeilaufen	91
Hindernisfolgen	68	Bocken und Steigen	92
		Noch einmal ganz zum Schluss ...	93
		Autorenportrait	94