

## Was Sie in diesem Buch finden

Geleitwort 6

Vorwort 8

### **Die Grundlagen – Reitlehre 11**

Wie alles begann – mein  
persönlicher Weg zur  
spanischen Reitkunst 12

Der Reitanfänger 14

Das Pferd – Ihr Partner 17

Das Selbstwertgefühl  
des Reiters 18

Der fortgeschrittene Reiter 19

Der Reitersitz in der Bewegung 21

Reiten mit dem gesamten  
Körper 22

Das Pferd ist der Zug –  
Sie sind die Schiene 26

### **Das Training und die Spanische Dressur 33**

Die Haltung und Gesundheit  
des Dressurpferdes 34

Der Umgang mit Hengsten 36

Dressurreiten –  
Gefühl und Tanz in einem 38

Hilfsmittel 40

Zäumungen und Sättel 41

Feinmotoriktraining –  
ohne Pferd 45

Die Feinmotorik des Reiters –  
Übungen auf dem Pferd 48

Übungen an der Longe 49

Stimmsignale, Impulsarbeit  
und Verbesserung der  
Körperdurchspannung 56

Trainingsplan 67

Das Longieren 68

Die Schrittarbeit 74

**Das Vorwärts-abwärts-Training 76**

**Die Versammlung 78**

**Die Trabarbeit 80**

**Seitengänge & Co. – Kruppe heraus  
und Schulter herein 82**

**Seitengänge und Co. – Travers,  
Renvers und Traversalen 89**

**Der Spanische Schritt –  
die Jambette 93**

**Der Galopp 102**

**Dressurarbeit hinter dem  
Pferd am langen Zügel 109**

**Arbeiten an den langen Leinen 110**

**Die Piaffe und Passage  
am langen Zügel 120**

**Schlusswort 123**

**Danksagung 124**

**Stichwortverzeichnis 125**

**Adressen/Literatur 126**

**Über die Autorin/Impressum 127**