

Inhalt

Vorwort	6	14 Das Zirkel-Reiten	44
Centered Riding® – Reiten aus der Körpermitte nach Sally Swift	9	15 Sonjas Kehrtvolte	45
Der sanfte Blick	9	16 Das Angaloppieren üben	48
Richtiges Atmen	11	17 Angaloppieren aus dem Schritt	50
Die Bausteine unserer Balance	12	18 Lockerung der Hüfte	53
Zentrieren in die Körpermitte	14	19 Gute Zirkel reiten mit Bauchaugen	55
Erden	16	20 Guter Sitz auf gebogenen Linien	57
Deine Gedanken	17	21 Bessere Zügelverbindung I	59
Bauchaugen/Schulteraugen	19	22 Bessere Zügelverbindung II	62
Übungsteil		23 ›Am seidenen Faden‹	64
Bedienungsanleitung	22	24 Die korrekte Handhaltung	65
Übungen auf dem Reitplatz	23	25 Hände über Kreuz	66
1 Die Litfaßsäule	24	26 Das Aussitzen lernen	67
2 Der Tunnel	25	27 Bodywork auf dem Pferd	69
3 Tunnel-Varianten	27	28 Das Quadrat reiten	71
4 Die Uhr	28	29 Kurzkehrt im Wendehammer	73
5 Den Platz verkleinern	30	30 Es muss kein Cowboy sein ...	74
6 Einfaches Schenkelweichen	32	31 Barrell Race	77
7 Spielerisches Schenkelweichen	34	32 Bäume auf dem Reitplatz	78
8 Schenkelweichen-Variante	35	33 Olympische Ringe	79
9 Schenkelweichen auf der Diagonalen	36	34 Kreise an den kurzen Seiten	80
10 Schulterherein aus der Volte	37	35 Takt und Gelassenheit	82
11 Krawattenknoten	38	36 Schultern und Knie tanzen lassen	84
12 Das Wagenrad	40	37 Paarreiten auf dem Reitplatz	85
13 Das Kleeblatt	42	38 Schenkelweichen und daraus angaloppieren	87
		39 Kleine Springreihe	88
		40 Kleine Dressuraufgabe	91
		41 Verbesserung der Losgelassenheit	92
		42 Stangen als Labyrinth, Fächer und Quadrat	93
		43 Biegungen mit innerem Bild	96
		44 Bewegung ›fließen‹ lassen	98

45	Rückwärtsrichten für Fortgeschrittene	99	74	Slalom im Gelände	142
46	Stellen und Biegen auf dem Zirkel	100	75	Dem Ausritt Struktur geben	144
47	Aufwärmübungen für den Reitplatz	101	76	Ganze Paraden aus allen Gangarten	145
48	Stangen-Übung: das große U	103	77	Gleichmaß im Gelände	146
49	Leichte Stangen-Übung 1	105	78	Allgemeine Fitness für dein Pferd	148
50	Leichte Stangen-Übung 2	106	79	Fotoshooting	150
51	Leichte Stangen-Übung 3	108		Übungen für überall	152
52	Gute Ecken reiten	109	80	Vorwärts und raus	153
53	Mach den Reitplatz bunt!	110	81	Gute Haltung im Oberkörper	154
54	Die Acht für einen Platz	112	82	Schenkelweichen überall	156
55	Serpentinen auf der Mittellinie	113	83	Entlastungssitz oder Leichter Sitz	158
56	Immer mal ein bisschen seitwärts	114	84	Pferdewechsel	160
57	Mit dem Galopp spielen	115	85	Handpferdereiten	161
58	Gut ausbalanciertes Leichttraben	117	86	Schulterherein	164
59	Übergänge sind alles	118	87	Fühlen, Fühlen, Fühlen	166
60	Einfach nur gut sitzen	119	88	Einfach nur gut sitzen	167
61	Balance in der Biegung	120	89	Das ›Schulterschwammen‹	170
62	Aufsitzen-Übung	121	90	Geschmeidige Übergänge	171
63	Gymnastizieren im Roundpen	124	91	Schulterherein – Volte – Travers	173
64	Körperbewusstsein trainieren	126	92	Im Leichttraben treiben	175
65	Guter Takt und Vorwärts	128	93	Balance üben	176
	Schmetterlinge reiten	129	94	Die Schneckennudel	178
66	Bessere Paraden	130	95	Das Rückwärtsrichten erlernen	180
	Übungen fürs Gelände	131	96	Schwung durch schnelle Übergänge	181
67	Von Baum zu Baum	132	97	Durch richtiges Atmen	
68	Übung im Gelände, Variante	133		den Trab und Galopp verbessern	183
69	Das Pferd ausbalancieren	134	98	Mit der Kugel reiten	
70	Zu Mehreren im Gelände ...	136		Dein Körper als Geduldsspiel	184
71	Gutes Angaloppieren	137	99	Übergänge sind alles!	186
72	Heute gehen wir Waldbaden	139	100	Das Pferd fühlen	187
73	Sicherheit im Gelände	140	101	Angaloppieren aus dem Schritt	190