

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
		21 Bessere Zügelverbindung I	59
		22 Bessere Zügelverbindung II	62
		23 »Am seidenen Faden«	64
Deine Gedanken	17	24 Die korrekte Handhaltung	65
		25 Hände über Kreuz	66
Bauchaugen/Schulteraugen	19	26 Das Aussitzen lernen	67
		27 Bodywork auf dem Pferd	69
		28 Das Quadrat reiten	71
Übungsteil		29 Kurzkehrt im Wendehammer	73
Bedienungsanleitung	22	30 Es muss kein Cowboy sein ...	74
		31 Barrell Race	77
Übungen auf dem Reitplatz	23	32 Bäume auf dem Reitplatz	78
		33 Olympische Ringe	79
1 Die Litfaßsäule	24	34 Kreise an den kurzen Seiten	80
2 Der Tunnel	25	35 Takt und Gelassenheit	82
3 Tunnel-Varianten	27	36 Schultern und Knie tanzen lassen	84
4 Die Uhr	28	37 Paarreiten auf dem Reitplatz	85
5 Den Platz verkleinern	30	38 Schenkelweichen	
6 Einfaches Schenkelweichen	32	und daraus angaloppieren	87
7 Spielerisches Schenkelweichen	34	39 Kleine Springreihe	88
8 Schenkelweichen-Variante	35	40 Kleine Dressuraufgabe	91
9 Schenkelweichen auf der Diagonalen	36	41 Verbesserung der Losgelassenheit	92
10 Schulterherein aus der Volte	37	42 Stangen	
11 Krawattenknoten	38	als Labyrinth, Fächer und Quadrat	93
12 Das Wagenrad	40	43 Biegungen mit innerem Bild	96
13 Das Kleeblatt	42	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				
52	Gute Ecken reiten	109		Übungen für überall	152	
53	Mach den Reitplatz bunt!	110	80	Vorwärts und raus	153	
54	Die Acht für einen Platz	112	81	Gute Haltung im Oberkörper	154	
55	Serpentinen auf der Mittellinie	113	82	Schenkelweichen überall	156	
56	Immer mal ein bisschen seitwärts	114	83	Entlastungssitz oder Leichter Sitz	158	
57	Mit dem Galopp spielen	115	84	Pferdewechsel	160	
58	Gut ausbalanciertes Leichttraben	117	85	Handpferdereiten	161	
59	Übergänge sind alles	118	86	Schulterherein	164	
60	Einfach nur gut sitzen	119	87	Fühlen, Fühlen, Fühlen	166	
61	Balance in der Biegung	120	88	Einfach nur gut sitzen	167	
62	Aufsitzen-Übung	121	89	Das »Schulterschwammchen«	170	
63	Gymnastizieren im Roundpen	124	90	Geschmeidige Übergänge	171	
64	Körperbewusstsein trainieren	126	91	Schulterherein - Volte - Travers	173	
65	Guter Takt und Vorwärts	128	92	Im Leichttraben treiben	175	
	Schmetterlinge reiten	129	93	Balance üben	176	
66	Bessere Paraden	130	94	Die Schneckennudel	178	
			95	Das Rückwärtsrichten erlernen	180	
			96	Schwung durch schnelle Übergänge	181	
	Übungen fürs Gelände	131	97	Durch richtiges Atmen		
				den Trab und Galopp verbessern	183	
67	Von Baum zu Baum	132	98	Mit der Kugel reiten		
68	Übung im Gelände, Variante	133		Dein Körper als Geduldsspiel	184	
69	Das Pferd ausbalancieren	134	99	Übergänge sind alles!	186	
70	Zu Mehreren im Gelände ...	136	100	Das Pferd fühlen	187	
71	Gutes Angaloppieren	137		101	Angaloppieren aus dem Schritt	190
72	Heute gehen wir Waldbaden	139				
73	Sicherheit im Gelände	140				