

Lektionen für jeden Tag

- 6 Dressur-Lexikon
- 10 Schritt – Halten – Schritt – Übergänge
- 12 Kopf-Hals-Positionen
- 13 Abwechslung im Zügelmaß
- 14 Wendungen über den äußeren Zügel
- 16 Wenden am hingegebenen Zügel
- 18 Schulterkontrolle
- 20 Ein bewegliches Maul
- 22 Aufwärts-Paraden
- 24 Demi-Arrêt für Leichtheit
- 26 Über den Rücken gehen oder
„Reiten mit dickem Hals“
- 28 Reiten mit verschiedenen Kopfhaltungen
- 30 Verkürzter Schritt
- 32 Das perfekte Antraben
- 34 Schritt – Trab – Schritt – Übergänge
- 36 Trab – Trab – Übergänge
- 38 Das perfekte Angaloppieren
- 40 Trab – Galopp – Übergänge
- 42 Galopp – Galopp – Übergänge
- 44 Galopp in Außenbiegung
- 46 Rückwärtsrichten
- 48 Schaukel
- 50 Deutliche Biegung
- 52 Über Biegung in die Dehnung
- 54 Über Dehnung in die Biegung
- 56 Reiten in Dehnung
- 58 Geradeaus-Gebogen
- 60 Auf dem Zirkel geritten
- 62 Handwechsel

- 64 Volten
- 66 Reiten in Außenbiegung
- 68 Schlangenlinien mit Biegungswechsel
- 70 Schlangenlinien ohne Biegungswechsel

Übungen im Vorwärts-Seitwärts

- 76 Abwenden – Halten
- 78 Übertreten auf der Geraden
- 82 Übertreten auf dem Kreisbogen
- 84 Übertreten – Vorwärts
- 86 Übertreten im Trab
- 88 Beizäumen
- 90 Gegen das Verwerfen
- 92 Schulterherein und Konterschulterherein
- 94 Travers
- 96 Renvers
- 98 Seitengänge mit einer Hand
- 100 Wechsel zwischen Schulterherein und Travers
- 102 Wechsel zwischen Schulterherein und Renvers
- 104 Die Hinterhand schwingen lassen
- 106 Wechsel zwischen allen Seitengängen
- 108 Traversalen
- 112 Ideen und Tipps – Was tun, wenn...?
- 114 Beliebte Lektionen kombinieren

Service

- 121 Nützliche Adressen
- 122 Zum Weiterlesen
- 125 Register