

Inhalt

5	Am liebsten draußen	31	Sicherheit hat Vorrang
	34	SPEZIAL Immer im Team – entspannt und sicher ausreiten
6	DIE NATUR	36	ENTSPANNT DURCHS WASSER
	— mit dem Pferd genießen	38	Gewöhnung an Wasser
8	Warum ich so gerne im Gelände reite	38	Pflichtaufgabe
8	Abwechslung für Dressurpferde	38	Zu Beginn mit Führpferd
9	Vielseitige Grundausbildung junger Pferde	40	Erst im Schritt, Trab und dann im Galopp
10	Gewöhnung an Umweltreize	42	SPEZIAL Greta und Scrabble im Wasser
10	Trittsicherheit	44	SPEZIAL Wasserspaß beim Ausreiten
11	Kraft- und Konditionsaufbau	
11	Das lernt der Reiter	46	KLEINE HINDERNISSE
11	Ausreiten bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit	48	— im Gelände
12	SPEZIAL Abwechslungsreiche Ausritte durchs ganze Jahr	48	Vorbereitung zum Springen
	48	Immer im Schritt beginnen
14	BEREIT FÜRS GELÄNDE	50	Lösen im Leichttrab
	— entspannt ausreiten	50	Vorbereitende Galopparbeit
16	Grundregeln	52	Kontrolle und halten
16	Die Ausrüstung des Reiters	52	Zusammenfassung
17	Die Ausrüstung des Pferdes	53	Springen von Hindernissen
18	Nie alleine	53	Grundregeln
19	Ausreiten in der Gruppe	55	Zusammenfassung
19	Zusammenstellen der Gruppe	56	Der Chris-Bartle-„Oh-Shit“-Sitz
23	Rücksicht	56	Was der Reiter hierfür braucht
23	Abstand halten	57	Geländehindernisse
23	Aufwärmphase	57	Wellenbahn
24	Sitz und Einwirkung des Reiters	58	Baumstämme
25	Bodenbeschaffenheit	60	Hecken
25	Tempo	61	Gräben
27	Geordnetes Durchparieren	63	Zusammenfassung
27	Wegreiten von der Gruppe	64	Auf- und Absprünge
29	Volten oder große Kreise	66	Zusammenfassung
29	Vorhandwendung	68	SPEZIAL Niedrige Gelände-hindernisse
29	Wechsel des Anfangsreiters		—
29	Reiten auf der Straße		—
30	Überqueren von Straßen		—

70	SPEZIAL Hecken in unterschiedlicher Ausführung	91	GYMNASIZIEREN — im Gelände
71	SPEZIAL Turnierhindernisse für Fortgeschrittene	92	Dressur im Gelände
72	Wasseraus- und -Einsprünge	92	Vorteile
73	Vorbereitung	93	Lektionen im Gelände
74	Wie gehe ich vor?	94	Verstärkungen
74	Was kann passieren?	94	Trabverstärkungen
76	SPEZIAL Der Sprung ins kalte Wasser	96	Galoppverstärkungen
	98	Fliegende Galoppwechsel
78	KONDITIONSTRAINING — im Gelände	99	Fliegende Wechsel erarbeiten
80	Kondition, Kraft, Muskelaufbau	100	Fliegende Galoppwechsel im Gelände
80	Langsam beginnen	101	Rechzeitig Schluss machen
81	Bergauf- und Bergabreiten	102	SPEZIAL Dressurtraining im Gelände
83	Training am Berg	
84	Galopptraining	104	SERVICE
86	Intervaltraining	— zu guter Letzt	
88	SPEZIAL Kondition aufbauen	106	Zum Weiterlesen
		108	Register
		110	Impressum