

# Inhalt

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

70	<b>SPEZIAL</b> Hecken in unterschiedlicher Ausführung
71	<b>SPEZIAL</b> Turnierhindernisse für Fortgeschrittene
<b>72</b>	<b>Wasseraus- und -Einsprünge</b>
73	Vorbereitung
74	Wie gehe ich vor?
74	Was kann passieren?
76	<b>SPEZIAL</b> Der Sprung ins kalte Wasser .....
<b>78</b>	<b>KONDITIONSTRaining</b> <b>— im Gelände</b>
<b>80</b>	<b>Kondition, Kraft, Muskelaufbau</b>
80	Langsam beginnen
81	Bergauf- und Bergabreiten
83	Training am Berg
84	Galopptraining
86	Intervalltraining
88	<b>SPEZIAL</b> Kondition aufbauen

<b>91</b>	<b>GYMNASTIZIEREN</b> <b>— im Gelände</b>
<b>92</b>	<b>Dressur im Gelände</b>
92	Vorteile
93	Lektionen im Gelände
<b>94</b>	<b>Verstärkungen</b>
94	Trabverstärkungen
96	Galoppverstärkungen
<b>98</b>	<b>Fliegende Galoppwechsel</b>
99	Fliegende Wechsel erarbeiten
100	Fliegende Galoppwechsel im Gelände
101	Rechzeitig Schluss machen
102	<b>SPEZIAL</b> Dressurtraining im Gelände .....
<b>104</b>	<b>SERVICE</b> <b>— zu guter Letzt</b>
106	Zum Weiterlesen
108	Register
110	Impressum