

Impressum und Abbildungsnachweis	2
Inhalt	4
Lehrer und Vorbilder	6

■ Teil 1

Reiten: Die gemeinsame Bewegung zweier Körper..... 10

Kap. 1: Bewegung ist immer ein Ganzes.....	12
Kap. 2: Koordination und Bewegungsgefühl.....	14
Kap. 3: Neue Bewegungen lernen.....	16
Kap. 4: Bewegungen optimieren.....	18
Kap. 5: Funktionsgymnastik und Ausgleichssport....	20
Kap. 6: Talent, Übung und die Macht der Bilder.....	22
Kap. 7: Proportionen und individuelle Bewegungssysteme	24
Kap. 8: Das Bewegungssystem der Pferde	26
Kap. 9: Balance als Schlüsselqualifikation	28
Kap. 10: Schwingungs- und Spannungsausgleich	30
Kap. 11: Rhythmus als gemeinsamer Nenner	32

■ Teil 2

Der Sitz: Bitte nicht stören!..... 34

Kap. 1: Die Ausgangsposition des Reiters	36
Kap. 2: Vom äußeren Bild zur inneren Vorstellung ...	38
Kap. 3: Sitz und Sattel	40
Kap. 4: Die richtige Bügellänge	42
Kap. 5: Mit der Pferdebewegung mitgehen.....	44
Kap. 6: Balance fühlen und beeinflussen	46
Kap. 7: Die individuelle natürliche Balance.....	48
Kap. 8: Mitgehen mit der Bewegung – im Schritt	50
Kap. 9: Mitgehen mit der Bewegung – im Leichttraben.....	52
Kap. 10: Mitgehen mit der Bewegung – Aussitzen im Trab	54
Kap. 11: Mitgehen mit der Bewegung – im Galopp	56
Kap. 12: Reiten im leichten Sitz	58
Kap. 13: Sitzen in der Wendung	60

■ Teil 3

Die Hilfen: Die Pferdebewegung formen..... 62

Kap. 1: Kontrolle über die Pferdebewegung	64
Kap. 2: Bewusste und unbewusste Bewegungen	66
Kap. 3: Die Einwirkung des Reiters	68
Kap. 4: Das Spiel zwischen Belastung und Entlastung	70
Kap. 5: Reiten am Sitz: die souveräne Tempokontrolle	72
Kap. 6: Die Bewegungsrichtung vorgeben.....	74
Kap. 7: Das Rätsel des Schenkeldrucks	76
Kap. 8: Wischen mit der Wade.....	78
Kap. 9: Am Gewicht des Zügels	80
Kap. 10: Zügelführung und Zügelhilfen.....	82
Kap. 11: Der sichere Rahmen.....	84
Kap. 12: Die Hilfengebung im leichten Sitz	86

■ Teil 4

Die Einwirkung: Gemeinsam sind die Hilfen stark..... 88

Kap. 1: Der Kreislauf der Hilfen	90
Kap. 2: Die Reihenfolge: Sitz, Bein, Hand	92
Kap. 3: Mit leichten Hilfen reiten: die Dosierung	94
Kap. 4: Schneller werden: das Timing.....	96
Kap. 5: Gute Basisarbeit entscheidet – die Technik	98
Kap. 6: Die wichtigsten Hilfsmittel: Stimme und Lob.....	100
Kap. 7: Die Gerte: Helfer und Störenfried.....	102
Kap. 8: Sporen: nie zum Dauergebrauch.....	104
Kap. 9: Zulegen: länger, größer, langsamer	106
Kap. 10: Zurückführen – nach vorn!	108
Kap. 11: Von innen nach außen: die diagonale Hilfengebung.....	110
Kap. 12: Von der Innenstellung zum Abwenden.....	112
Kap. 13: Anpassung an die gebogene Linie.....	114
Kap. 14: Wunderwaffe Halbe Parade	116
Kap. 15: Im Flug: Einwirkung über dem Sprung	118

■ Teil 5

Fehler sind ganz normal:

Niemand ist perfekt!120

Kap. 1: Der Umgang mit Problemen.....	122
Kap. 2: Raus aus der Grauzone!	124
Kap. 3: Fehler im Sitz finden – Abhilfe schaffen!	126
Kap. 4: Balanceprobleme – der Fehler ums Ganze	128
Kap. 5: Falsch verstandenes Treiben.....	130
Kap. 6: Fehler in der Arm- und Handhaltung.....	132
Kap. 7: Störungen in der Anlehnung	134
Kap. 8: Probleme beim Leichttraben	136
Kap. 9: Besseres Aussitzen im Trab	138
Kap. 10: Sitzfehler in Schritt und Galopp.....	140
Kap. 11: Schiefe ist ganz natürlich.....	142
Kap. 12: Die natürliche Schiefe des Reiters	144
Kap. 13: Im Konflikt mit den äußeren Hilfen	146



■ Teil 6

Durchlässigkeit: Damit das

Pferd die Hilfen annimmt.....148

Kap. 1: Leitlinien für die Pferde-Ausbildung	150
Kap. 2: Fähigkeiten statt Fertigkeiten trainieren.....	152
Kap. 3: Vom Bewegen zum Training.....	154
Kap. 4: Losgelassenheit und Spannung.....	156
Kap. 5: Negative Spannung	158
Kap. 6: Dehnungsbereitschaft und Dehnungshaltung	160
Kap. 7: Nach vorne in die Versammlung.....	162
Kap. 8: Aufbau einer Reiteinheit	164
Kap. 9: Basisübungen für Fortgeschrittene	166
Kap. 10: Übergänge: das Salz in der Suppe	168
Kap. 11: Die Arbeit mit jungen Pferden.....	170
Kap. 12: Alltagsprobleme: Kot und Urin absetzen.....	172
Kap. 13: Das Erlernen einer neuen Lektion: Beispiel Schenkelweichen	174
Kap. 14: Halten und Rückwärtsrichten – Beweise für Durchlässigkeit	176
Kap. 15: Seitengänge – gehorsam unter das Gewicht.....	178
Kap. 16: Schwere Lektionen mit leichten Hilfen.....	180

■ Teil 7

Übungen:

Auf den Fokus kommt es an.....182

Kap. 1: Nicht korrigieren, sondern richtig machen	184
Kap. 2: Vom sinnvollen Umgang mit Übungen	186
Kap. 3: Übungen für Oberkörper und Kopf.....	188
Kap. 4: Übungen zur Rotation und zum Drehsitz.....	190
Kap. 5: Übungen für Schultergürtel, Arme und Hände.....	192
Kap. 6: Übungen zur Zügelführung.....	194
Kap. 7: Übungen für Becken und Hüftgelenke.....	196
Kap. 8: Übungen für die Beine	198
Kap. 9: Übungen zur Verbesserung der Koordination.....	200
Kap. 10: Übungen für das Pferd: Mit der Wellenlinie arbeiten	202
Kap. 11: Übungen für das Pferd: Lektionenfolgen zusammenstellen	204

Danke ... allen, die mitgeholfen haben!.....	206
Literaturempfehlungen aus dem FNverlag.....	208