

# Inhalt

---

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

<b>Fehler sind ganz normal: Niemand ist perfekt! .....</b>	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

<b>Durchlässigkeit: Damit das Pferd die Hilfen annimmt.....</b>	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

<b>Übungen: Auf den Fokus kommt es an.....</b>	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