

<b>Zum Zeichen der Anerkennung</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<i>Kapitel 1</i> <b>Einführung in das Reiten aus der Körpermitte</b>	<b>8</b>
<i>Kapitel 2</i> <b>Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Pferd</b>	<b>12</b>
<i>Kapitel 3</i> <b>Die vier Grundlagen</b>	<b>15</b>
<i>Kapitel 4</i> <b>Über das Lernen und unser Gehirn</b>	<b>27</b>
<i>Kapitel 5</i> <b>Etwas Anatomie</b>	<b>32</b>
<i>Kapitel 6</i> <b>Balance und die Bedeutung des freien Körpers</b>	<b>50</b>
<i>Kapitel 7</i> <b>Schritt und der mitgehende Sitz</b>	<b>58</b>
<i>Kapitel 8</i> <b>Leichttraben</b>	<b>65</b>
<i>Kapitel 9</i> <b>Die Hände</b>	<b>75</b>
<i>Kapitel 10</i> <b>Übergänge</b>	<b>84</b>
<i>Kapitel 11</i> <b>Aussitzen im Trab</b>	<b>94</b>
<i>Kapitel 12</i> <b>Zirkel und Wendungen</b>	<b>101</b>
<i>Kapitel 13</i> <b>Halbe Paraden und Selbsthaltung</b>	<b>110</b>
<i>Kapitel 14</i> <b>Der leichte Galopp</b>	<b>115</b>
<i>Kapitel 15</i> <b>Die Energiekräfte</b>	<b>122</b>
<i>Kapitel 16</i> <b>Verstärkungen</b>	<b>130</b>
<i>Kapitel 17</i> <b>Seitengänge</b>	<b>135</b>
<i>Kapitel 18</i> <b>Springen</b>	<b>146</b>
<i>Kapitel 19</i> <b>Das Lösen des Pferdes</b>	<b>156</b>
<i>Kapitel 20</i> <b>Zusammenfassung</b>	<b>158</b>
<b>Anhang I</b>	<b>160</b>
<b>Anhang II</b>	<b>163</b>
<b>Anhang III</b>	<b>165</b>