

9	<i>Einleitung</i>
11	<i>Prinzipien der Hilfengebung beim Longieren</i>
12	Drehung und Position wirken auf die Richtung
15	Tonus und Position wirken auf das Tempo
16	Mentale Absicht
18	Feine Peitschensignale
28	Jeder Impuls hat eine Richtung
28	Longenhilfen
40	Stimmsignale
45	<i>Longieren und klassisches Reiten – gemeinsame Prinzipien</i>
45	Form und Funktion
46	Über den Rücken
49	Takt und Losgelassenheit – und Anlehnung?
52	Für den lernenden Menschen
56	Losgelassenes Bewegen ist „selbstbelohnend“
56	Übungsaufbau, Aufwärmen, Pausen
59	Arbeitsplatz
61	<i>Praktische Übungen</i>
61	Basisübung: Ganze Bahn und große Volten
71	Was tun, wenn das Pferd deutlich zu schnell wird?
75	Anhalten und Handwechsel
79	Übergänge zwischen Schritt und Trab
82	Tempo, Haltung und Tempounterschiede im Trab
90	Reisegalopp, Tempounterschiede im Galopp und Übergänge

94	Seitwärtsbewegen
100	Rückwärtsrichten
102	Cavaletti
110	Schlangenlinien
114	Zusammenstellen der Übungen für eine Einheit
119	Ausschließlich longieren?
121	<i>Longieren als Reha- und Jungpferdetraining</i>
121	Wenn der Sattel nicht passt
122	Wenn das Pferd beim Reiten Probleme hat
122	Junge Pferde
125	<i>Dankeschön!</i>
127	<i>Literaturtipps zum Weiterlesen</i>