

MENTALES TRAINING FÜR REITER

Der neue Weg	7
Mentales Training	12
<i>Was ist mentales Training?</i>	12
<i>Die sechs wichtigsten Fertigkeiten für mentale Steuerung</i>	16
<i>Übungen, die auch ohne Pferd möglich sind</i>	28
Angstbewältigung und Falltraining	60
<i>Angstbewältigung</i>	60
<i>Falltraining, von Diplomsporthlehrer Klaus Chmiel</i>	71
Die Anfänge	79
<i>Auswahl des Reitbetriebs</i>	79
<i>Erste Kontakte mit dem Pferd</i>	82
<i>Führen</i>	85
<i>Auf- und Absitzen</i>	87
Reiterliche Grundlagen	93
<i>Darstellung, Lern- und Lehrmethode</i>	93
<i>Der Grundsitz</i>	103
<i>Hilfen und Einwirkungen</i>	114
<i>Paraden</i>	124
Einzelne Übungen	131
<i>Übergänge</i>	131
<i>Vorhandwendung</i>	140
<i>Schenkelweichen</i>	146
<i>Reiten von Wendungen im Gange und gebogenen Linien</i>	156
<i>Rückwärtsrichten</i>	167

Leichter Sitz und Springen	176
<i>Reiten im leichten Sitz</i>	176
<i>Springen</i>	180
 Übungsreihen: Reiten einer Aufgabe und eines	
Parcours	190
<i>Einüben und Reiten einer Dressuraufgabe</i>	190
<i>Einüben und Reiten einer Stilspringprüfung</i>	204
 Vorbereitung auf die erste Reiterprüfung	213
 Anhang	221
<i>Buchtips und Quellennachweis</i>	221
<i>Register</i>	222