

# MENTALES TRAINING FÜR REITER

<b>Der neue Weg</b> .....	7
<b>Mentales Training</b> .....	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
<b>Angstbewältigung und Falltraining</b> .....	60
<i>Angstbewältigung</i> .....	60
<i>Falltraining, von Diplomsportlehrer Klaus Chmiel</i> .....	71
<b>Die Anfänge</b> .....	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
<b>Reiterliche Grundlagen</b> .....	93
<i>Darstellung, Lern- und Lehrmethode</i> .....	93
<i>Der Grundsitz</i> .....	103
<i>Hilfen und Einwirkungen</i> .....	114
<i>Paraden</i> .....	124
<b>Einzelne Übungen</b> .....	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

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