

Impressum und Abbildungsnachweis	2
Inhalt	4
Vorwort	6

■ Teil 1

Reiten: Die gemeinsame Bewegung zweier Körper..... 8

Kap. 1: Bewegung ist immer ein Ganzes.....	10
Kap. 2: Koordination und Bewegungsgefühl.....	12
Kap. 3: Neue Bewegungen lernen.....	14
Kap. 4: Bewegungen optimieren.....	16
Kap. 5: Funktionsgymnastik und Ausgleichssport....	18
Kap. 6: Talent, Übung und die Macht der Bilder.....	20
Kap. 7: Proportionen und individuelle Bewegungssysteme	22
Kap. 8: Das Bewegungssystem der Pferde	24
Kap. 9: Balance als Schlüsselqualifikation	26
Kap. 10: Schwingungs- und Spannungsausgleich	28
Kap. 11: Rhythmus als gemeinsamer Nenner	30

■ Teil 2

Der Sitz: Bitte nicht stören!

Kap. 1: Die Ausgangsposition.....	34
Kap. 2: Vom äußeren Bild zur inneren Vorstellung ...	36
Kap. 3: Sitz und Sattel	38
Kap. 4: Die richtige Bügellänge	40
Kap. 5: Mit der Pferdebewegung mitgehen.....	42
Kap. 6: Balance fühlen und beeinflussen	44
Kap. 7: Die individuelle natürliche Balance.....	46
Kap. 8: Mitgehen mit der Bewegung – im Schritt	48
Kap. 9: Mitgehen mit der Bewegung – im Leichttraben.....	50
Kap. 10: Mitgehen mit der Bewegung – Aussitzen im Trab	52
Kap. 11: Mitgehen mit der Bewegung – im Galopp	54
Kap. 12: Reiten im leichten Sitz	56
Kap. 13: Sitzen in der Wendung	58

■ Teil 3

Die Hilfen: Die Pferdebewegung formen

Kap. 1: Kontrolle über die Pferdebewegung	62
Kap. 2: Bewusste und unbewusste Bewegungen	64
Kap. 3: Die Einwirkung des Reiters	66
Kap. 4: Das Spiel zwischen Belastung und Entlastung.....	68
Kap. 5: Reiten am Sitz: die souveräne Tempokontrolle.....	70
Kap. 6: Die Bewegungsrichtung vorgeben.....	72
Kap. 7: Das Rätsel des Schenkeldrucks	74
Kap. 8: Wischen mit der Wade.....	76
Kap. 9: Am Gewicht des Zügels	78
Kap. 10: Zügelführung und Zügelhilfen.....	80
Kap. 11: Der sichere Rahmen.....	82
Kap. 12: Die Hilfengebung im leichten Sitz	84

■ Teil 4

Die Einwirkung: Gemeinsam sind die Hilfen stark.....

Kap. 1: Der Kreislauf der Hilfen	88
Kap. 2: Die Reihenfolge: Sitz, Schenkel, Hand.....	90
Kap. 3: Mit leichten Hilfen reiten: die Dosierung	92
Kap. 4: Schneller werden: das Timing.....	94
Kap. 5: Gute Basisarbeit entscheidet: die Technik	96
Kap. 6: Die wichtigsten Hilfsmittel: Stimme und Lob.....	98
Kap. 7: Die Gerte: Helfer und Störenfried.....	100
Kap. 8: Sporen: nie zum Dauergebrauch.....	102
Kap. 9: Zulegen: länger, größer, langsamer	104
Kap. 10: Zurückführen: nach vorn!.....	106
Kap. 11: Von innen nach außen: die diagonale Hilfengebung.....	108
Kap. 12: Von der Innenstellung zum Abwenden	110
Kap. 13: Anpassung an die gebogene Linie.....	112
Kap. 14: Wunderwaffe halbe Parade	114
Kap. 15: Im Flug: Einwirkung über dem Sprung	116

■ Teil 5

**Fehler sind ganz normal:
Niemand ist perfekt!** 118

Kap. 1: Der Umgang mit Problemen 120
 Kap. 2: Raus aus der Grauzone! 122
 Kap. 3: Fehler im Sitz finden – Abhilfe schaffen! 124
 Kap. 4: Balanceprobleme: der Fehler ums Ganze 126
 Kap. 5: Falsch verstandenes Treiben 128
 Kap. 6: Fehler in der Arm- und Handhaltung 130
 Kap. 7: Störungen in der Anlehnung 132
 Kap. 8: Probleme beim Leichttraben 134
 Kap. 9: Besseres Aussitzen im Trab 136
 Kap. 10: Sitzfehler in Schritt und Galopp 138
 Kap. 11: Schiefe ist ganz natürlich 140
 Kap. 12: Die natürliche Schiefe des Menschen 142
 Kap. 13: Im Konflikt mit den äußeren Hilfen 144

■ Teil 6

**Durchlässigkeit: Damit das
Pferd die Hilfen annimmt** 146

Kap. 1: Leitlinien für die Pferdeausbildung 148
 Kap. 2: Fähigkeiten statt Fertigkeiten trainieren 150
 Kap. 3: Vom Bewegen zum Training 152
 Kap. 4: Losgelassenheit und Spannung 154
 Kap. 5: Negative Spannung 156
 Kap. 6: Dehnungsbereitschaft und
 Dehnungshaltung 158
 Kap. 7: Nach vorn in die Versammlung 160
 Kap. 8: Aufbau einer Reiteinheit 162
 Kap. 9: Basisübungen für Fortgeschrittene 164
 Kap. 10: Übergänge: das Salz in der Suppe 166
 Kap. 11: Die Arbeit mit jungen Pferden 168
 Kap. 12: Alltagsprobleme: Kot und Urin absetzen 170
 Kap. 13: Das Erlernen einer neuen Lektion:
 Beispiel Schenkelweichen 172
 Kap. 14: Halten und Rückwärtsrichten:
 Beweise für Durchlässigkeit 174
 Kap. 15: Seitengänge: gehorsam unter
 das Gewicht 176
 Kap. 16: Schwere Lektionen mit leichten Hilfen 178
 Kap. 17: Übungen für das Pferd:
 mit der Wellenlinie arbeiten 180



Kap. 18: Übungen für das Pferd:
 Lektionfolgen zusammenstellen 182

■ Teil 7

**Übungen und Hilfsmittel:
zum Ausprobieren** 184

Kap. 1: Besser reiten – den Anfang machen 186
 Kap. 2: Nicht korrigieren, sondern richtig machen 188
 Kap. 3: Vorbereitung zu Fuß 190
 Kap. 4: Vom sinnvollen Umgang mit Übungen 192
 Kap. 5: Übungen für Oberkörper und Kopf 194
 Kap. 6: Übungen zur Rotation und zum Drehsitz 196
 Kap. 7: Übungen für Schultergürtel und Arme 198
 Kap. 8: Übungen zur Zügelführung 200
 Kap. 9: Übungen für Becken und Hüftgelenke 202
 Kap. 10: Übungen für Beine und Füße 204
 Kap. 11: Übungen zur Verbesserung der
 Koordination 206
 Kap. 12: Hilfsmittel für Reiter(innen) – ein Überblick 208
 Kap. 13: Sitzkissen und Bälle 210
 Kap. 14: Elastische Bänder 212
 Kap. 15: Hilfsmittel für die Hände 214
 Kap. 16: Schals und Bandagen 216
 Danke ... allen, die mitgeholfen haben! 218
 Lehrer und Vorbilder 220
 Literaturempfehlungen aus dem FNverlag 224