

Inhalt

1. *Wie alles begann* 11
2. *Geschichte des einhändigen Reitens* 13
 - Frühe Quellen 14
 - Mittelalter 16
 - Renaissance und Barock 18
 - 18. Jahrhundert bis heute 20
3. *Biomechanik des Pferdes* 25
 - Schenkelgänger und Rückengänger 25
 - Der Weg zum Rückengänger 30
 - Dehnungshaltung 30
 - Stellung und Biegung 32
 - Geraderichtung und Gleichgewicht 35
 - Versammlung 37
 - Das Ziel: Durchlässigkeit 38
4. *Hilfengebung* 41
 - Die Sitzhilfen 42
 - Mittelpositur 43
 - Schulter und Hüfte 45
 - Gewichtshilfen 47
 - Die übrigen Hilfen 49
 - Schenkelhilfen 49
 - Zügelhilfen 52
 - Unterstützende Hilfen 56
 - Stimme 56
 - Gerte 56
 - Sporen 58

Das Zusammenspiel der Hilfen	59
Stellung, Biegung und Wendung	60
Halbe Paradén	63
Prinzipien	65
Weglassen der Hilfen	65
Vom Einfachen zum Schwierigen	65
Vom Langsamen zum Schnellen	66
Verfeinerung der Hilfengebung	66
Progressives Steigern der Hilfen	67
Innen vor außen – einseitige und diagonale Hilfen	69

5. *Ausrüstung* 71

Ausrüstung des Reiters	71
Ausrüstung des Pferdes	72
Sattel	72
Trensenzaum	74
Kandarenzaum	75
Gebisslose Zäumungen	77
Kappzaum	78
Zügel	80

6. *Voraussetzungen* 81

Reiterliche Voraussetzungen	81
Voraussetzungen beim Pferd	81
Die Wirkung von Stress auf Reiter und Pferd	82

7. *Übungsreihen* 87

Vorbereitende Übungen für den Reiter	87
Kontrolle der Mittelpositur	87
Sitzlonge	91
Reiten ohne Steigbügel	92
Halsringreiten	95
Blickrichtung	98

Reiten nach Plan	98
Zügel aus der Hand kauen lassen	99
Überstreichen	100
Vorbereitende Übungen für das Pferd	102
Schulterkontrolle	102
Achten und Schlangenlinien	103
Zirkel verkleinern und Volten	105
Außenstellung	106
Abkauen	108
Vorhandwendung	108
Schenkelweichen	109
Die erste Stellung – Trabstellung	111
Die zweite Stellung – Galoppstellung	113
Schulterherein	114
Geraderichten	116

8. *Die einhändige Zügelführung* 119

Kandarenreife	119
Reiten mit vier Zügeln	121
Reiten mit geteilten Zügeln	121
Zügelführung drei zu eins	122
Einhändig mit durchgezogener Trense	124
Einhändig mit losgelassener Trense	125

9. *Lektionen einhändig reiten* 129

Einhändige Zügelhilfen	129
Zirkel und Volten	130
Handwechsel	134
Vorhandwendung	138
Tempiwechsel	139
Gangartenwechsel	144
Halten	147
Rückwärtsrichten	150

Die Seitengänge	152
Schulterherein	152
Kruppeherein/Travers	159
Konterschulterherein	164
Renvers	166
Fliegender Galoppwechsel	168
Traversale	172
Pirouette	177
Media Vuelta	182
Inverspirouette	184
Piaffe	185
Passage	190

10. *Danksagung* 196

Endnoten 201

Literaturnachweis 203

Bildnachweis 208