

*Ulrike und Christiane Gast*

***Takt- und  
stilsicher reiten***

**KOSMOS**



798,23

Dieses **MUST HAVE** beINHALtet:

## Grundlagen außerhalb des Sattels 4

- Kleiner Beweglichkeits-Check* 6
- Kleiner Kraft-Check* 7
- Lockern, dehnen und kräftigen* 9
- „Gymnastik“-Internettipps* 13

## Sitz(-arten) 14

- Elementares und Außergewöhnliches zum Dressur- bzw. Grundsitz* 14
- Der Dressursitz* 14
- Der Leichte Sitz* 18
- Der Rennsitz* 19
- Sitzfehler* 19

## Die Hilfen(-gebung) 20

- Übersichtsgrafik* 20
- Ein- & Beidseitig belastende Gewichtshilfen* 22
- Entlastende Gewichtshilfen* 22
- Vorwärts treibende Schenkelhilfen* 23
- Vorwärts-seitwärts treibende Schenkelhilfen* 23
- Verwahrende Schenkelhilfen* 24
- Nachgebende und annehmende Zügelhilfen* 24
- Durchhaltende und verwahrende Zügelhilfen* 25
- Seitwärts weisende Zügelhilfen* 25
- Hilfsmittel: Stimme, Gerte, Sporen & Hilfszügel* 26
- Halbe und Ganze Paraden* 28
- Zeitschriften-Internettipps* 28

## Ausbildungsskalen 29

- Ausbildungsskala für Pferde* 29
- Ausbildungsskala für Reiter* 30
- Zielscheibe: Das Wichtigste von/vom REITE(R)N* 31

## Reitbahn & Grundsätzliches 32

- Die Reitbahn und ihre Abmessungen* 32
- Das Dressurviereck* 33
- Bahnregeln* 34
- „Stellen & Biegen“* 36
- Grundsätzliches, an das er, sie, es sich von Zeit zu Zeit erinnern sollte* 38

## Hufschlagfiguren & Lektionen auf geraden Linien 40

- Die Ganze Bahn* 40
- Die Halbe Bahn* 41
- Durch die Ganze/Halbe Bahn wechseln* 44
- Durch die Länge der Bahn wechseln & geritten* 44
- Abteilung/Anfang rechts/links um* 45
- Halten* 46
- Anreiten* 47
- Rückwärtsrichten* 47
- Vorhandwendung* 48
- Hinterhandwendung* 49
- Kurzkehrtwendung* 51
- Viereck verkleinern & vergrößern* 51
- Die Seitengänge* 52
- Schulterherein* 53

## Hufschlagfiguren & Lektionen auf gebogenen Linien 55

- Zirkel 56
- Volte 57
- Halbe Volte rechts/links 58
- Kehrtvolte 58
- Aus der Ecke kehrt 58
- Einfache & doppelte Schlangenlinie 59
- Schlangenlinie entlang der Mittellinie 60
- Schlangenlinie durch die Bahn 60
- Acht 61

## Wissenswertes zum Springreiten 62

- Auf dem Boden geht's los... 63
- Der Leichte Sitz 63
- Reiten über Bodenricks 64
- Cavalettiarbeit 65
- Cavalettiarbeit in den drei Grundgangarten 67
- Cavalettis auf gebogenen Linien 68

## Der 1. Sprung & Einzelsprünge 70

- Voraussetzungen und Vorbereitung 70
- Die Flugkurve 71
- Grundsätzliches zum Anreiten eines Hindernisses 73
- Springen von Einzelhindernissen aus dem Galopp 74
- Das Pferd in der Springreihe 75
- Beispiele für Springreihen 76

## Parcoursspringen 79

- Kombinationen 79
- Das Anreiten einer Kombination 80
- Reiten von Distanzen auf geraden Linien 81
- Reiten von Distanzen auf gebogenen Linien 81
- Reiten von Wendungen 83
- Der fliegende Galoppwechsel 84
- Grundsätzliche Trainingsaspekte 85
- Übungsparcours 86
- Springen gem. APO & LPO 88

## Reiterwissen von A bis Z 92

- Von A wie Abreiten bis Z wie Zirkel 92

## Service 126

- Zum Weiterlesen 126
- Nützliche Adressen 126
- Impressum 127
- Mindmap: takt- und stilsicher reiten 128

