

# Inhalt

Vorwort .....	7
---------------	---

Vorbereitung ist alles .....	8
------------------------------	---

Im Gleichgewicht .....	9
Locker und kräftig .....	11
Alles gleichzeitig .....	15
Rhythmus im Blut .....	16
Atmen und Energie .....	17
Ruhe und Pausen .....	20
<b>Extra:</b> Interview Hanna Binke: So habe ich reiten gelernt .....	23

Hallo, Pferd! .....	26
---------------------	----

Kontaktaufnahme .....	26
Energetisches Putzen .....	29
<b>Extra:</b> Pferdegurus .....	32

Das Outfit fürs Pferd .....	36
-----------------------------	----

Fest oder weich: der Sattel .....	36
Mit oder ohne Gebiss? .....	39

Sicher unterwegs: Darauf kommt es an .....	44
Aufwärmen und lockern ohne Reiter: Longieren .....	47
<b>Extra:</b> Das schönste Pferd von allen .....	52

## Entspannt reiten ..... 56

Satteln und Trensen Schritt für Schritt .....	56
Hauptsache bequem: der Sitz .....	58
Fühl doch mal: Übungen im Führen .....	64
Probier's mal ohne .....	68
Da war noch was: die Zügel .....	70
Go and Stop .....	75
Kurven und Kreise .....	78
Ruckelt anfangs: der Trab .....	82
Fast wie fliegen: der Galopp .....	89
Freiheit: das Ausreiten .....	93
<b>Extra:</b> Brauche ich Gerte, Sporen und Co.? .....	98

## Tipps zum Weiterlesen ..... 101

## Stichwortverzeichnis ..... 102