

# Inhalt

<b>GRUNDLAGEN</b> .....	8
Faszination Freiheitsdressur .....	9
Die klassische Dressur nach der Reitvorschrift von 1912/1926 als Basis .....	11
Die innere Haltung in der Freiheitsdressur .....	14
<i>In der alltäglichen Arbeit das Besondere finden</i> .....	14
<i>Einssein mit sich und dem Pferd: Das Prinzip der Achtsamkeit</i> .....	16
<i>Mehr als Aufmerksamkeit – ganzheitliches Denken</i> .....	19
<i>Von Werten und Bewertungen</i> .....	20
<i>Dulden und Geduld</i> .....	24
<i>Der Weg zum (Zusammen-)Wachsen mit dem Pferd</i> .....	25
Motivieren und loben .....	27
<i>Sicherheit geben</i> .....	27
<i>Die Atmung</i> .....	30
<i>Berührungen und TTouches</i> .....	31
<i>Die Stimme</i> .....	34
<i>Das Aussetzen der Hilfegebung und die Pause</i> .....	34
<i>Die Lieblingsübung</i> .....	36
<i>Das Leckerchen</i> .....	37
<i>Korrekturen</i> .....	38
Ausrüstung und Aufbau des Trainings .....	42
Ausbildung mit Flexibilität und Spürsinn .....	46
<b>GEBRAUCHSSCHULE</b> .....	48
Die Gebrauchsschule in der Reitvorschrift .....	49
Die Bedeutung der „Skala der Ausbildung“ in der Freiheitsdressur .....	49
Grundübungen .....	57
Der Schritt .....	65
Der Trab .....	66
Der Handwechsel .....	70
Die Verbindung aus größerer Entfernung .....	74
Die Übergänge .....	75
Der Appell .....	77
Die Vorhandwendung .....	80

Das Schenkelweichen .....	83
Die äußeren Hilfen: Seitwärts auf den Ausbilder zu .....	86
Der Zirkel .....	89
Die Längsbiegung .....	90
Die Bahnfiguren .....	93
Die Dehnung in die Tiefe .....	97
Die Nachgiebigkeit im Genick .....	100
Der Mitteltrab .....	104
Viereck verkleinern und vergrößern .....	107
Die Volte .....	110
Das geschlossene Halten .....	115

## **FREIHEITSDRESSUR – DIE HOHE SCHULE .....**

118

Die Hohe Schule in der Reitvorschrift .....	119
Der versammelte Trab .....	121
Schultervor .....	124
Das Stellen .....	126
Der Wechsel zwischen Schultervor und Stellen .....	128
Traversartig den Zirkel verkleinern und schulterhereinartig den Zirkel vergrößern .....	131
Das Schulterherein .....	135
Die Kurzkehrtwendung, die Hinterhandwendung und die Pirouette .....	139
Travers .....	143
Traversale .....	146
Rückwärtsrichten .....	150
Die Piaffe .....	154
Die Passage .....	159
Der Galopp .....	164
Das traversartige Zirkel-Verkleinern und -Vergrößern und die Seitengänge im Galopp .....	168
Die Galopp-Pirouette .....	171
Die Hilfen verfeinern – Arbeit ohne Gerte(n) .....	173
Das Spiel und die Dressuraufgabe in der Freiheitsdressur .....	175
Literatur .....	181