

8	.....	<i>Einleitung</i>
11	.....	<i>Prinzipien der Hilfengebung beim Longieren</i>
12	.....	Drehung und Position wirken auf die Richtung
15	.....	Tonus und Position wirken auf das Tempo
16	.....	Mentale Absicht
18	.....	Feine Peitschensignale
28	.....	Jeder Impuls hat eine Richtung
28	.....	Longenhilfen
39	.....	Stimmsignale
45	.....	<i>Longieren und klassisches Reiten – gemeinsame Prinzipien</i>
45	.....	Form und Funktion
46	.....	Über den Rücken
49	.....	Takt und Losgelassenheit – und Anlehnung?
52	.....	Für den lernenden Menschen
56	.....	Losgelassenes Bewegen ist „selbstbelohnend“
56	.....	Übungsaufbau, Aufwärmen, Pausen
59	.....	Arbeitsplatz
61	.....	<i>Praktische Übungen</i>
61	.....	Basisübung: Ganze Bahn und große Volten
71	.....	Was tun, wenn das Pferd deutlich zu schnell wird?
75	.....	Anhalten und Handwechsel
79	.....	Übergänge zwischen Schritt und Trab
82	.....	Tempo, Haltung und Tempounterschiede im Trab
91	.....	Reisegalopp, Tempounterschiede im Galopp und Übergänge

96	.....	Seitwärtsbewegen
100	.....	Rückwärtsrichten
102	.....	Cavaletti
110	.....	Schlangenlinien
114	.....	Zusammenstellen der Übungen für eine Einheit
119	.....	Ausschließlich longieren?
121	.....	<i>Longieren als Reha- und Jungpferdetraining</i>
121	.....	Wenn der Sattel nicht passt
122	.....	Wenn das Pferd beim Reiten Probleme hat
122	.....	Junge Pferde
125	.....	<i>Dankeschön!</i>
127	.....	<i>Literaturtipps zum Weiterlesen</i>