

2. Inhoudsopgave

3.	1. Over het boek
8.	2. Wat hebben Zitcorrectie en Scala der Ausbildung met elkaar gemeen ?
13.	3. De zit vroeger en nu, Inhoudelijke verwarring
21.	4. De lessen 'droog' en te paard
21.	Les 1. De loodlijn
25.	Les 2. Het belang van je hoofdpositie
27.	Les 3. De zuignapjes
31.	Les 4. Hoe adem je ?
36.	Les 5. De halve ophouding
40.	Les 6. De draf en de galop
40.	Draf lichtrijden
41.	Draf doorzitten
42.	Galop
46.	Les 7. De zelfdraging van de ruiter
49.	Les 8. Voorwaarts-neerwaarts
51.	Les 9. Schwung en rechtrichten
51.	De bijna-overgangen
52.	Hoe zit je een verruimde draf uit ?
54.	Belang van je ogen
56.	Les 10. Benen en handen
56.	De benen
56.	Waarmee geef je been ?
60.	De plaats van het been
60.	Wartoe dient een spoortje?
60.	Je kan je benen niet stil houden ?
61.	De handen
62.	Wat is weerstand , trekken, nageven ?
63.	Wat is de juiste contactlengte ?
64.	Hoe maak je weerstand ?
64.	Hoe geef je na ?
65.	Hoe leer je bewegingen dissociëren ?
66.	De juiste houding van armen en handen
69.	5. Tot slot : Je houding samengevat