

Inhalt

Vorwort: Erste Schritte	9
Grundprinzipien	11
Bewegung	12
Distanz	14
Weichheit	15
Kommunikation und Lernen	17
Kommunikation durch Gefühl	18
Lernen im Training	19
Was der Reiter wissen muss	19
Reizverarbeitung	29
Umgang mit Reizen	
Stress und seine Auswirkungen	32
Körperkontrolle	33
Distanzen	36
Trainingsumgebung	43
Umweltfaktoren	44
Aufgaben gestalten	45
Praxis: Basisprogramm Gentle-Horse-Training	47
Basis-Modul	51
Zeitrahmen	52
Bodenarbeit	53
Basis im Sattel	63
Praktische Übungen	64
Anwendung der Übungen	73
Galoppieren	75
Gelassenheits-Modul	79
Reizfaktor Mensch	80
Außenreize	80
Praktische Übungen	81
Visuelle Reize/Wechseln des Auges	93
Im Sattel	97

Schulter- und Versammlungs-Modul	99
Anwendung der Übungen	111
Balance- und Koordinations-Modul	113
Schulung des Körpergefühls	115
Gleichgewicht herstellen	117
Balance entwickeln	120
Weitere Einflüsse auf die Balance	126
Allgemeine Regeln für die Hindernisarbeit	127
Häufig gestellte Fragen	129
Ab wann Lektionen reiten?	129
Typische Trainingseinheit	130
Zwischen den Lektionen	131
Geschwindigkeit	131
Aussitzen oder Leichttraben?	131
Reitweisen	131
Zeitdauer der Module	131
Sicherheit	133
Equipment	133
Letzte Schritte	135
Dank	139
Literaturverzeichnis	140
Adressen	141
Register	142