

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 Versamlungs-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 |