

INHALTSVERZEICHNISS

VORWORT	6	DAS BALANCEKONZEPT	94
EINLEITUNG	10	Balance von hinten nach vorne	100
Möchten Sie besser reiten lernen?	10	Balance von innen nach außen/ von außen nach innen	104
Der körperorientierte Weg für das Pferd und den Reiter	12		
Feldenkrais - wer ist das?	17		
Haltung und Lebenshaltung	25	DER GRUNDSITZ DES REITERS	112
Hat mein Pferd Geist	25	Was ist der Gfundsitz?	115
Hat mein Pferd Angst	31		
Das Unmögliche wird möglich	34		
PACING UND LEADING	44	DER FREIE KÖRPER	120
Pacing	48	Die feinabgestimmte Hand	120
Leadingoder der Aufbau des Athleten	56	Die Grundposition	121
PACING UND LEADING - HILFEN IM REITERALLTAG	62	Die Tellington-Zügelführung	122
Die Weide	63	Die Zügelbrücke	124
Das Aufhalftern	65	Die einhändige Zügelposition	125
Das Putzen	65	Halsringreiten	125
Das Auftrensen	66	Nachgeben	125
Das Satteln	68	Die aushaltende Hand	126
Das Aufsitzen	70	Halbe und ganze Paraden	127
Der Rennreiter	70	Die drückende und öffnende Hand	127
Der Cowboy	71	Der innere Zügel	127
Der Jagdreiter	72	Der äußere Zügel	128
Das klassische Aufsitzen	72	Das Atmen	129
Selbstbetrachtung - Scanning	75	Feldenkraisübung zur Atmung	131
Wir gehe ich mit Feldenkrais um?	76	Atmung - Elastizität - Dehnung	133
FÜHREN DES PFERDES	78	Die Verbindung- Becken - Wirbelsäule -Kopf	134
Formen des Führens	80		
Die TTEAM Führposition	83	GRUNDGANGARTEN IN BEWUSSTHEIT	138
Führen und Folgen	88	Der Schritt	141
Drückend oder treibend		Halbe Tritte	144
gehen und stehen	88	Versammelter Schritt	146
Rückwärtsrichten	89	Der Mittelschritt	146
Vorführen	90	Der starke Schritt	147
Einstellung des Selbst zum Führen	92	Der Trab	151
		Der Gallop	156
		KÖRPERARBEIT UND REITEN	160
		ÜBER DIE LIEBE BEIM REITEN	168