

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