

Inhalt

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1. Mentales Training	
1.1 Was ist mentales Training?	9
1.2 Die sechs wichtigsten Fertigkeiten für mentale Steuerung	13
1.3 Übungen, die auch ohne Gespann möglich sind	20
2. Die Anfänge	
2.1 Warum fahren?	40
2.2 Vorüberlegungen	42
2.3 Das Fahrlehrgerät	46
3. Fahrerische Grundlagen	
3.1 Leinenhaltungen	49
3.2 Verkürzen und Verlängern der Leinen	53
3.3 Stimme und Peitsche	57
3.4 Lerntips	61
4. Vor und nach dem Fahren	
4.1 Auf- und Ausschirren	65
4.2 Abmessen der Leinen und Auf- und Absteigen	76
4.3 An- und Ausspannen	79
4.4 Lerntips	84
5. Fahren auf geraden Linien	
5.1 Anfahren, Antraben und Durchparieren	86
5.2 Rückwärtsrichten	88
5.3 Lerntips	89
6. Fahren von Wendungen	
6.1 Links- und Rechtswendungen	91
6.2 Kehrtwendungen	94
6.3 Wendungen mit einer Hand	97
6.4 Lerntips	99

7.	Die Ausrüstung des Pferdes	
7.1	Geschirrarten und Verpassen des Geschirrs	102
7.2	Leinen für Ein- und Zweispänner	107
7.3	Fahrzaum und Gebisse	113
7.4	Pflege	115
8.	Der Wagen	
8.1	Wagenarten	117
8.2	<i>Bestandteile und Kriterien</i>	120
8.3	Pflege	128
9.	Fahren im Gelände und im Straßenverkehr	130
10.	Ausblick: Fahren in Prüfungen und Wettbewerben	137
11.	Anhang	
11.1	Bestimmungen zum Erwerb eines Fahrerabzeichens	142
11.2	Stichwortverzeichnis	148
11.3	Literaturhinweis	152