

Inhalt

Das Junge Pferd – und was nun?	6	Das Hüftgelenk – oder warum drehen Pferde in den Hinterhandgelenken beim Auffußen? _____	42
Der Kobold _____	7	Tragkraft und Hankenbiegung: Muskulatur _____	43
Barilla, Tarabaya und Pina Colada _____	7		
Die Jungpferde – die Schimmelbande _____	8		
Einfach Reiten? _____	10		
Meine 10 Prinzipien der Pferdeausbildung _____	11		
Voraussetzungen für das Anreiten _____	12		
Ist das Pferd mental bereit für die Ausbildung? _____	12	Was muss das Pferd vor dem Anreiten können? _____	50
Physische Voraussetzungen: Bewegungslehre und Pferdekörper _____	15	Ausrüstung für das Pferd in der Vorschule _____	51
Biotensegrität _____	16	Check – ist mein Pferd für das Anreiten bereit? _____	53
Knochen und Skelett _____	20	Beispiele aus der Praxis _____	59
Gelenke _____	22		
Der Kopf des Pferdes _____	23		
Das Genick _____	25		
Die Muskeln am Genick _____	27	Ausrüstung _____	61
Das Zungenbein _____	27	Mit oder ohne Gebiss? _____	62
Dehnungshaltung – Ja oder Nein? _____	28	Sättel – die Qual der Wahl _____	68
Die Biegung der Wirbelsäule _____	32	Interview mit Sattelexpertin Simone Garnreiter _____	70
Die Halswirbelsäule _____	38		
Die Brustwirbelsäule _____	39		
Die Lendenwirbelsäule _____	39		
Schaltzentrale Becken und Kreuzdarmbeigelenk _____	41	Die Bausteine der Ausbildung _____	74
		Zwanglosigkeit _____	74
		Losgelassenheit _____	77
		Durchlässigkeit _____	78
		Vorwärts _____	80
		Tempo und Takt _____	84
		Zum Treiben kommen _____	86
		Anlehnung _____	88

Inhalt

Praxis: Aufsteigen üben	90	Der statische Sitz	161
Kann ich alleine aufsteigen?	92	Der fühlende Sitz	162
Praxis: Die ersten Schritte unter dem Reiter	96	Der abwartende Sitz	162
Wer soll in den Sattel steigen?	97	Der wissende Sitz	163
Wie häufig sollten die Reiteinheiten gesteigert werden?	99	Der Grundsitz: Wie man sitzen soll	163
Wie viel Unterstützung braucht das Pferd?	100	 	
Hilfe für den Ausbilder	101	Die Vorstellung von Balance:	168
Geradeaus oder auf gebogener Linie	110	Bilder für den Sitz	168
Der seitwärts treibende innere Schenkel	110	Der visuelle Pädagoge	169
Der seitwärts treibende äußere Schenkel	111	Reiten der Grundgangarten	174
Zusammenfassung des Lehrplans in der Grundschule vom Boden	112	Übergänge	180
Die Arbeit im Team:		Gangsalat	180
Longieren mit dem Reiter	113	Übergänge zwischen den Gangarten	180
Lösen und formen an der Longe	113	Natürliche Übergänge	181
Tipps und Wissen rund ums Zackeln	115	Übergänge vom Sattel spüren	181
Der erste Trab an der Longe	119	Übergänge von niedrigen in höhere Gangarten	182
Antraben üben oder Bewegung erhalten?	120	Was macht das Pferd in welchem Übergang?	182
Leichttraben oder aussitzen?	126	Mehrstufige Übergänge	184
Wann nehmen wir den Galopp dazu?	128	Übergänge innerhalb einer Gangart	184
Was macht die Hand an der Longe?	132	Warum nutzen wir eigentlich Übergänge?	185
Wie lange bleiben wir an der Longe?	134	Welche Probleme können bei Übergängen auftreten?	186
Anreiten ohne Helfer vom Boden	136	Aus der Praxis	187
Bekannte Hilfen übertragen ohne Helfer	142	To-dos für den Ausbilder	190
Schenkelhilfen	142	Schenkelweichen	193
Zum Treiben kommen	145	 	
Der äußere Schenkel	148	Vor dem Timing kommt das Gefühl	196
Die Hand	149	Das Pferd unter sich spüren	198
Erste Paraden	154	 	
Durchparieren	155	Eine Frage des Timings	200
Wir reiten Einfach	158	Das Timing für den formgebenden Schenkel	201
Sind wir noch am Anreiten oder reiten wir schon?	158	Das Timing für das korrekte Vorwärts	202
		Das Timing für verwahrende (bremsende) und treibende Hilfen	204
		Das Timing für den korrekten Takt	205
		Das Timing für den schnelleren Takt	205

Inhalt

Muss der Schenkel immer treiben? Wer treibt eigentlich? Und wann? _____	206	Timing für Gertenhilfen	234
Das Timing für die korrekte Brustkorbrotation _____	206	Das Timing für das Aussetzen der Hilfen _____	236
Das Timing für den äußeren, von sich weg biegenden Schenkel _____	206		
Das Timing für den rahmenden Schenkel _____	207		
Das Timing für die korrekte »Lenkung« _____	207	Fragen aus der Praxis _____	240
Timing für das Entfernen des Klebers – wenn das Pferd an der Bande klebt und nicht wenden möchte _____	208	Was mache ich, wenn das Pferd eine Hilfe nicht versteht? _____	240
Das korrekte Timing, wenn das Pferd nach innen fällt _____	209	Was mache ich, wenn das Pferd beim Anreiten nicht vorwärtsgeht? _____	242
Timing in verschiedenen Wendungen _____	209	Was mache ich, wenn das Pferd sich nicht formen lässt? _____	244
Timing zwischen gebogener und gerader Linie _____	210	Was mache ich, wenn das Pferd das Tempo nicht einhalten kann und den Takt verliert? _____	247
Timing für den Handwechsel _____	211	Was mache ich, wenn das Pferd beim Anreiten nicht vorwärtsgeht? _____	248
Timing für alle Übergänge _____	212	Was mache ich, wenn das Pferd mich nicht sitzen lässt? _____	248
Timing für alle Seitengänge _____	213	Was mache ich, wenn das Pferd in den Seitengängen an Tempo verliert? _____	249
Das korrekte Timing in Seitengängen _____	224	Was mache ich, wenn das Pferd immer wieder fest wird? _____	250
Das korrekte Timing für Sekundarhilfen _____	225	Was mache ich, wenn es mit dem Galopp nicht klappt? _____	251
Das korrekte Timing für das richtige Händchen _____	226	Was mache ich, wenn sich das Pferd hinter die Hand stellt? _____	252
Das Timing für stellende/lösende Hilfen _____	226		
Das Timing für Paraden _____	228		
Das Timing für das Nachgeben _____	230		
Das Timing für das korrekte Rückwärtsrichten _____	231	Schlusswort und Widmung _____	254