

Inhalt

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

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

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