

Inhalt

Einleitung	8	2.2.4 Unterschiedlicher Körperbau und individuelle Probleme	70
Kapitel 1	11	2.2.5 Das Reaktions-Schema der Angst – Beugemuster	71
Wissen, verstehen und beurteilen		2.2.6 Funktionelle Atmung	73
Grundsatzgedanken	11	2.2.7 Ungehinderte Wahrnehmung und schnelle Reaktion	74
Grundlagen der Anatomie und Psychologie	20		
Sich selbst und das Pferd erkennen	29	Kapitel 3	79
		Funktionskreise beim Pferd	
Kapitel 2	31	3.1 Körperspannung und Haltung des Pferdes	79
Funktionskreise beim Reiter		Körperspannung und Verspannung	
2.1 Verstand, Bewusstsein, Gefühl	31	Losgelassen, aber nicht schlaff	
Reflexe, Gewohnheiten, Verspannungen		3.2 Spannungsbogen, Dehnungshaltung und »Oberlinie«	84
und wie man sie ändern kann		Die natürliche Halshaltung und der Einfluss des Reitergewichtes	
2.2 Funktionelle Zusammenhänge auf der körperlichen Ebene des Menschen		»über dem Zügel« – »am Zügel«	
2.2.1 Haltung – Rumpf und Kopf	36	Das Genick entspannen, den Unterhals verschwinden lassen, den Hals nach vorwärts dehnen/längen, das Halsfundament anheben, den Raumgriff der Vorhand verbessern	
Körperspannung des Reiters – Beweglichkeit des Beckens – Beckenstellung – Wirbelsäulenbeweglichkeit – Aufrichtung im Oberkörper – Aufrichtung in der Halswirbelsäule – Schulterhaltung – Kopfhaltung – Blickrichtung		Dehnung und Überdehnung:	
2.2.2 Becken und Beine		»hinter dem Zügel« – »überrollen«	
– Unterkörper	50	Haltung und Balance	
Beckenstellung – Hüfte – Anspannung im Oberschenkel – Kniedruck – Lage des Unterschenkels (Schenkeldruck), Spannung in der Wade – Stellung des Fußgelenks – Druck des Ballens im Steigbügel		3.3 Die Funktion der Hinterhand als Motor der Bewegung	97
2.2.3 Freiheit für die Hände	62	Den Rücken anheben und stärken	
Schulter – Ellbogen – Handgelenk – (unabhängige = weiche) Handeinwirkung über den Zügel		Das Vortreten und die Hankenbeugung	
		Stabilität und Beweglichkeit	
		Stützbasis und Bewegungsdynamik	

Kapitel 4	103	4.3 Der Zusammenhang Halshaltung- Pferdemaul-Zügel-Reiterhand	133
Funktionskreise Reiter plus Pferd		Durchlässigkeit und Paraden	
Das Gesamtsystem Mensch-Pferd		Begriffsbestimmung	
4.1 Das innere Gleichgewicht von Pferd und Reiter	103	Trugschlüsse zur Einwirkung mit dem Zügel	
Der Umgang mit der Angst		Konzepte zum richtigen Umgang mit dem Zügel	
Vertrauensaufbau		Die Bedeutung des äußeren Zügels	
Angstbewältigungsprogramme		Halshaltung verändern	
Aufmerksamkeit			
Positiver und negativer Stress		4.4 Der Zusammenhang Hinterhand- Pferderücken-Sattel-Reitergesäß	161
4.2 Das gemeinsame dynamische (äußere) Gleichgewicht	111	4.4.1 Die Hinterhand richtig aktivieren und belasten	162
4.2.1 Die Spannung im System Pferd plus Reiter	112	Die aktive Hinterhand des Pferdes – wie man sie mit minimalen Hilfen erreicht und erhält	
Gesamtspannung und Energiekreis »Schaltstellen«		Vorhandene Energie nutzen	
Das innere und das äußere »Bild vom Reiten«		4.4.2 Paraden, Durchlässigkeit, Aufwölben des Rückens	166
Haltung und emotionaler Zustand			
Losgelassenheit		Kapitel 5	168
4.2.2 Spannung und Entspannung bewusst steuern	123	Konzepte zur Hilfenminimierung	
4.2.3 Entspannung des Gesamt- systems durch richtige Biegearbeit	127	5.1 Selbstkritik, Urteilsfähigkeit, Problemlösung	168
Der seitliche Spannungsbogen (= Längsbiegung)		5.2 Logische Fehler vermeiden	169
Der Zusammenhang zwischen Biegearbeit und Losgelassenheit			
Biegung, Gymnastizierung, Seitengänge		Register	174
Korrekturmaßnahmen			
Fehlerquellen			

