

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 2	31	Kapitel 3	79
Funktionskreise beim Reiter		Funktionskreise beim Pferd	
2.1 Verstand, Bewusstsein, Gefühl	31	3.1 Körperspannung und Haltung des Pferdes	79
Reflexe, Gewohnheiten, Verspannungen und wie man sie ändern kann		Körperspannung und Verspannung Losgelassen, aber nicht schlaff	
2.2 Funktionelle Zusammenhänge auf der körperlichen Ebene des Menschen		3.2 Spannungsbogen, Dehnungshaltung und »Oberlinie«	84
2.2.1 Haltung – Rumpf und Kopf	36	Die natürliche Halshaltung und der Einfluss des Reitergewichtes »über dem Zügel« – »am Zügel« Das Genick entspannen, den Unterhals verschwinden lassen, den Hals nach vorwärts dehnen/längen, das Halsfundament anheben, den Raumgriff der Vorhand verbessern Dehnung und Überdehnung: »hinter dem Zügel« – »überrollen« Haltung und Balance	
Körperspannung des Reiters – Beweglichkeit des Beckens – Beckenstellung – Wirbelsäulenbeweglichkeit – Aufrichtung im Oberkörper – Aufrichtung in der Halswirbelsäule – Schulterhaltung – Kopfhaltung – Blickrichtung			
2.2.2 Becken und Beine		3.3 Die Funktion der Hinterhand als Motor der Bewegung	97
– Unterkörper	50	Den Rücken anheben und stärken Das Vortreten und die Hankenbeugung Stabilität und Beweglichkeit Stützbasis und Bewegungsdynamik	
Beckenstellung – Hüfte – Anspannung im Oberschenkel – Kniedruck – Lage des Unterschenkels (Schenkeldruck), Spannung in der Wade – Stellung des Fußgelenks – Druck des Ballens im Steigbügel			
2.2.3 Freiheit für die Hände	62		
Schulter – Ellbogen – Handgelenk – (unabhängige = weiche) Handeinwirkung über den Zügel			

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			
4.2 Das gemeinsame dynamische (äußere) Gleichgewicht	111	4.4 Der Zusammenhang Hinterhand- Pferderücken-Sattel-Reitergesäß	161
4.2.1 Die Spannung im System Pferd plus Reiter	112	4.4.1 Die Hinterhand richtig aktivieren und belasten	162
Gesamtspannung und Energiekreis		Die aktive Hinterhand des Pferdes –	
»Schaltstellen«		wie man sie mit minimalen Hilfen	
Das innere und das äußere »Bild vom Reiten«		erreicht und erhält	
Haltung und emotionaler Zustand		Vorhandene Energie nutzen	
Losgelassenheit			
4.2.2 Spannung und Entspannung bewusst steuern	123	4.4.2 Paraden, Durchlässigkeit, Aufwölben des Rückens	166
4.2.3 Entspannung des Gesamt- systems durch richtige Biegearbeit	127		
Der seitliche Spannungsbogen (= Längsbiegung)		Kapitel 5	168
Der Zusammenhang zwischen Biegearbeit und		Konzepte zur Hilfenminimierung	
Losgelassenheit			
Biegung, Gymnastizierung, Seitengänge		5.1 Selbstkritik, Urteilsfähigkeit, Problemlösung	168
Korrekturmaßnahmen		5.2 Logische Fehler vermeiden	169
Fehlerquellen			
		Register	174

