

Inhalt

Ein paar Anmerkungen zuvor	3
Gymnastizieren – was heißt das?	4
Kraft, Elastizität und Koordination	4
Am besten natürlich?	5
Ein bisschen Pferdeanatomie	6
Warum jedes Pferd Gymnastik braucht	7
Das Spiel mit Dehnung und Versammlung	8
Dehnung und Versammlung	8
Sackgasse	10
Gymnastik mit Plan	12
Die drei Phasen des Trainings	12
In sechs Schritten zum Ziel	14
Gestieft und gespornt	15
Am Anfang ist die Dehnung	16
Reelle Dehnung will erarbeitet werden	16
Und wie mach' ich das?	17
Hilfe, mein Pferd will sich nicht dehnen!	18
Noch ein bisschen Theorie	19
Pferde sind „Rechtshänder“	19
In der Spur bleiben	21
Vierbeinige Warnsignale	22
Biegung – mal mehr, mal weniger	24
Langsam und gleichmäßig	24
Reiten in Stellung	25
Schultervor	26
Schulterherein	26
Was es sonst noch gibt	27
Ihre tägliche Gymnastik	27
ABC der Seitengänge	27
Schenkelweichen	28
Rückwärtsrichten	29
Dasselbe, aber draußen	30
Ergänzende Übungen an der Hand	30