

I.	Das Dual-Kit – Was finde ich auf den Karten?	6
II.	Wie wende ich die Karten praktisch an?	8
1.	»Von einfach bis schwer« – Karte für Karte aufbauen und lernen	8
2.	»Bestimmte Ziele verwirklichen« – Trainingsvorschläge nach individuellen Plänen	9
3.	»Besser werden Schritt für Schritt« – Kombinationsmöglichkeiten der Karten	9
III.	Wichtige Hinweise für Schritt, Trab und Galopp	10
IV.	Wissenswertes & Hintergründe zur Dual-Aktivierung	10
1.	Was ist eigentlich Dual-Aktivierung und was bewirkt sie?	10
1.1	Dual-Aktivierung – Training des Gehirns	10
1.2	Dual-Aktivierung – Anregung zum Einsatz der Tiefenmuskulatur	12
1.3	Dual-Aktivierung – Effektives Training als Anti-Stress-Programm	12
1.4	Dual-Aktivierung – Schule für Konzentration und Lernen	13
1.5	Dual-Aktivierung – Komfort für den Reiter	14
1.6	Dual-Aktivierung – Planvolles Training mit pferdegerechter Zielsetzung	15
2.	Warum werden speziell die Farben Blau und Gelb verwendet? Könnte auch buntes Material generell dieselben Ergebnisse bringen?	17
3.	Warum werden bei der Dual-Aktivierung Schaumstoffbahnen (»Dual-Gassen«) und Pylonen verwendet anstatt herkömmliches Hindernismaterial?	18
3.1	Sicherheit geht vor!	18
3.2	Wahrnehmung und Lernen erleichtern	18
3.3	Schnelligkeit fördern	19
3.4	Bequemer Aufbau und Lagerung	19

V.	Dual-Aktivierung und klassische Dressur – Anmerkungen von Corinna Lehmann	19
1.	Klassische Reitprinzipien verwirklichen	19
2.	Weisheiten für die Psyche des Pferdes	21
3.	Ausbildung über das Auge – eine neue Idee?	23
4.	Dressurausbildung entlang der Hufschlagfiguren	26
4.1	Die Hufschlagfiguren als Leitfaden zur Ausbildung	26
4.2	Hufschlagfiguren zum Geraderichten der Körperschiefe des Pferdes	27
4.3	Figuren für den Weg vom Vorwärts zur Versammlung	29
4.4	Lernhilfe zur Koordination der reiterlichen Einwirkung	29
4.5	Hufschlagfiguren und Dual-Aktivierung	32