

Inhalt

4	Am liebsten frei
6	FREIARBEIT – SCHENKT FREUDE AN DER BEWEGUNG	
8	Mitautoren auf vier Hufen	
12	Eine Bereicherung für Mensch und Pferd	
15	Gymnastizierende Freiarbeit – was ist das?	
19	Natürliche Begabung und Zielsetzung
24	PFERDESTÄRKE ERLEBEN – UND MIT DER FREIARBEIT FÜR SICH GEWINNEN	
26	Wo ein Wille ist, findet sich ein Weg	

DAS KOSTENLOSE EXTRA: DIE KOSMOS-PLUS-APP FÜR DIGITALE ZUSATZINHALTE

Dieses Buch bietet Ihnen weitere Inhalte in Form von Filmen und Vorlagen.

Und so geht's:

1. Besuchen Sie den App Store oder Google Play.
2. Laden Sie die kostenlose App „KOSMOS PLUS“ auf Ihr Mobilgerät.
3. Öffnen Sie die App und laden Sie die Inhalte für „Gymnastizierende Freiarbeit“ herunter. Geben Sie das Codewort „Freiarbeit“ ein.

Mehr Informationen finden Sie unter plus.kosmos.de

29	Ein sicherer Ort für einen sicheren Start	
32	SPEZIAL Nichts ist so erfolgreich wie ein Herz voll Liebe
34	FIT UND FREI – GEMEINSAM BEWEGEN, TRAINIEREN, BEZIEHUNG GESTALTEN	
36	Gesund bewegen	
37	Zu Beginn mit oder ohne Equipment?	
41	SPEZIAL Inspirationen und Impressionen
44	DIE AUSBILDUNGSSCHRITTE – MIT KONZEPT ZUM ZIEL	
46	Den Weg planen	
48	Die Führ- und Folgearbeit	
50	Führen neben dem Pferd	
52	Der Magneteffekt	
55	Angehen	
58	Rückwärtsrichten	
56	Anhalten	
58	Wenden	
64	Abwechslung	
66	Folgen vor dem Pferd	
71	SPEZIAL Das Suchspiel	
72	Das Arbeitstempo	
72	Synchrones Anhalten	
74	Der Wechsel	
80	Das freie Longieren	
84	SPEZIAL Übungen beim freien Longieren	
86	Hilfen- und Formarbeit	
88	Das ABC der Freiarbeitshilfen	
88	Das Alphabet lernen	
90	Gerte in der Freiarbeit	

92	Die biegende Hilfe
96	Die lösende Hilfe
98	Die vorwärtstreibende Hilfe
98	Die Führung der Schultern
102	Die Führung der Hinterhand
105	Die versammelnde Hilfe
107	Gleichzeitige und diagonale Hilfen
108	Anlehnung
110	Übungs- und Lektionenarbeit
113	Seitengänge
118	Schulterherein
126	Kruppeherein
136	Renvers
144	Traversale
146	Pirouetten
148	Übungsreihen und Ideen
152	Spiel, Spaß und Spontanität
154	Zum Schluss

156	SERVICE
156	Adressen
156	Register