

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