

Auf die Matten, fertig, los!	5	Wir haben die »Hinterausläufer«	34
1. Die blau-gelbe Trainingswelt!	6	Wir haben aber auch ...	35
Die 3 Säulen der blau-gelben Trainingswelt	7	Schlurfende Hinterhand	35
Das Zeitsystem	9	Schrittweite	36
Pausen zum Lernen	10		
Beide Seiten gleichmäßig trainieren!	10		
2. Was ist EquiGym®?	14	5. EquiGym® unterstützt das Geraderichten	38
Wie kommt man eigentlich auf die Idee, Pferde über Gymnastikmatten laufen zu lassen?	15	Pferde sind auf unterschiedliche Weise schief	40
Was macht EquiGym® so effektiv?	17	Wie kannst du Deinem Pferd helfen?	40
Die Pferdehaltung und das Training	19		
Was wird bei EquiGym® gefördert?	21		
3. EquiGym® fördert Tiefensensibilität und Dehnfähigkeit	22	6. Muskelaufbau, Sehnen, Bänder und Faszien	42
Für Dein Pferd ist schief gerade!	23	Effektiver Muskelaufbau mit aktivierten Dehnungsrezeptoren	43
Die Dehnfähigkeit der Muskulatur wird durch EquiGym® gesteigert	24	Sehnen	43
Zuhören – Der Kopf!	25	Was sind Bänder?	44
Verspannungen	27	Und dann noch die Faszien ...	45
Die Muskelketten!	28		
Warum das Pferd die Dehnung braucht	29	7. Konzentration und Mentale Förderung	46
Was ist eigentlich Dehnfähigkeit und wie entstehen Verspannungen?	30	Ein Blick ins Gehirn	46
		Konzentration als Schlüssel	47
4. Kadenz und Schrittweite	32	8. Warum EquiGym® so effektiv ist	48
Der »Ich könnte, aber es ist anstrengend«-Typ	34		
Der »Ich bin nicht dressurgezogen«-Typ	34	9. Mit welchen Pferden kannst Du EquiGym® trainieren?	50
Ich bin ein Friese! Vorne »Wow«, hinten »Na, ja«	34	Mit Deinem Jungpferd	51
		Angespannte Pferde	52
		Für ältere/alte Pferde	52
		Dicke Pferde	53
		Reha-Pferde	54

10. Los geht's mit dem EquiGym®-Training	58	Das Zickzack	95
Equimatten	59	Die Quadratvolte longiert	96
Dual-Gassen®	59	Unschlagbar gut: Das Kleeblatt!	98
Pylonen	60	Der Pylonenzirkel	102
Kappzaum	61	Die Mutter aller Gassen	103
Longe	62	Der Fächer – für die Könner!	104
EquiGym®-Blöcke	63	Die einfache Langgasse	105
Zeitsystem und Timer	63	Die Leiter	107
Equiplace® und Pausen	65	Pylonenslalom	109
Die Arbeit im Schritt	67	Die Pylonengasse als Einzelhindernis	109
Die Arbeit im Trab	69	Ein Spruuung oder auch zwei Sprüüunge	110
Die Arbeit im Galopp	69	Trailparcours	114
Der Weg	70	Einfacher Trailparcours	114
Energie, Position, Körpersprache und Stimmhilfen	71	Das Viereck und die Achterschlaufen	115
So gewöhnst Du Dein Pferd an die Matten	75	Die Treppe und der Fächer	116
		Die Langgasse und das Kreuz	117
11. Die einzelnen Hindernisse und Übungen	78	Parcours für Fortgeschrittene	118
Halten auf der Equimatte	79	Parcours Nr. 1: Zirkeltraining	118
Schritt-Trab-Übergänge	80	Parcours Nr. 2: Framework	120
Übertreten auf der Equimatte	80	Parcours Nr. 3: Kleine Tour – Große Tour	122
Und den Rückwärtsgang einlegen	83	Parcours Nr. 4: Leiter und Achterschlaufen	124
Die Hindernisse	85	Parcours Nr. 5: Circle and Jump oder Kringel und Hüpf	125
Die einfache Volte oder Halbe-Volte-Gerade	85	Parcours Nr. 6: Achterschlaufen – Kreuz – Treppe	127
Das Viereck	87	Parcours Nr. 7: Im Wechsel	128
Das Dreieck	89	Parcours Nr. 8	130
Die Achterschlaufen sind wertvoll!	90	Parcours Nr. 9: Wechselspiel	131
Das kleine Hashtag	92	Parcours Nr. 10: Drehwurm	134
Das große Hashtag	93	EquiGym® als Equikinetic®	135
Die Treppe	93	Troubleshooting!	139
		Schlusswort	142