

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		
Wie kommt man eigentlich auf die Idee, Pferde über Gymnastikmatten laufen zu lassen?	15		
Was macht EquiGym® so effektiv?	17	Pferde sind auf unterschiedliche Weise schief	40
Die Pferdehaltung und das Training	19	Wie kannst du Deinem Pferd helfen?	40
Was wird bei EquiGym® gefördert?	21		
3. EquiGym® fördert Tiefensensibilität und Dehnfähigkeit	22		
Für Dein Pferd ist schief gerade!	23		
Die Dehnfähigkeit der Muskulatur wird durch EquiGym® gesteigert	24	Effektiver Muskelaufbau mit aktivierten Dehnungsrezeptoren	43
Zuhören - Der Kopf!	25	Sehnen	43
Verspannungen	27	Was sind Bänder?	44
Die Muskelketten!	28	Und dann noch die Faszien ...	45
Warum das Pferd die Dehnung braucht	29		
Was ist eigentlich Dehnfähigkeit und wie entstehen Verspannungen?	30		
4. Kadenz und Schrittweite	32		
Der »Ich könnte, aber es ist anstrengend«-Typ	34		
Der »Ich bin nicht dressurgezogen«-Typ	34		
Ich bin ein Friese! Vorne »Wow«, hinten »Na, ja«	34		
5. EquiGym® unterstützt das Geraderichten	38		
6. Muskelaufbau, Sehnen, Bänder und Faszien	42		
7. Konzentration und Mentale Förderung	46		
8. Warum EquiGym® so effektiv ist	48		
9. Mit welchen Pferden kannst Du EquiGym® trainieren?	50		
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	
Die Arbeit im Galopp	69	zwei Sprüünge	110
Der Weg	70	Trailparcours	114
Energie, Position, Körpersprache und Stimmhilfen	71	Einfacher Trailparcours	114
So gewöhnst Du Dein Pferd an die Matten	75	Das Viereck und die Achterschlaufen	115
		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		
Die Treppe	93	EquiGym® als Equikinetic® Troubleshooting!	135
		Schlusswort	142