

Vorwort: Komm in den FLOW!	6
---	---

Teil I

Bewegung neu denken	12
----------------------------------	----

In diesem Teil werden die theoretischen Grundlagen für die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Körper praxisnah erklärt.

1. Bewegung ist immer ein Ganzes – Wie das Gehirn Bewegung organisiert	14
2. Einzigartig – die koordinativen Herausforderungen beim Reiten	24
3. Wie Kinder lernen – von Kindern lernen	34
4. Emotion und Bewegung – ein Wechselspiel	47
5. Das eigene Bewegungssystem verstehen – und testen	59

Teil II

Voraussetzungen für das Training schaffen	72
--	----

In diesem Teil wird erklärt, wie man Gehirn und Körper auf spezifische Trainingssituationen vorbereiten kann – so wird eine mögliche Verletzungsgefahr geringer und das Training um ein Vielfaches effektiver.

6. Die Atmung regulieren lernen – im Alltag und auf dem Pferd	74
7. Mund, Nase, Ohren – Tore zum Gehirn	82
8. Spüren lernen – sich selbst und das Pferd	92
9. Im Gleichgewicht – der Unterschied ums Ganze	104
10. Die Augen – Gradmesser für Bewegungskompetenz	116

Teil III

Bausteine für einen individuellen Trainingsplan	126
--	-----

Dieser Teil enthält die nötigen Bausteine für ein individuelles, alltagstaugliches Trainingsprogramm zur Verbesserung von Bewegungskompetenz. Es ist sofort in die Praxis umsetzbar und zeigt unmittelbare Erfolge – auch beim Reiten.

11. Aller Anfang ist persönlich – die Bestandsaufnahme	128
12. Kopf trifft Körper – ein Warm-up für alle Fälle	139
13. Bewegungsschulung – von den Füßen aufwärts	148
14. Bewegungsschulung – Kontrolle vom Kopf bis zu den Händen	156
15. Bewegung kombiniert – von Kopf bis Fuß	162

Teil IV

Herausforderungen und Probleme im Sattel meistern **170**

Dieser Teil bietet Lösungsmöglichkeiten für spezifische Anforderungen und bekannte Probleme beim Reiten. Er enthält Hinweise für die passende Trainingsstruktur sowie die konkrete Gestaltung von Reiteinheiten.

16. Besserer Bewegungsplan – viel besseres Ergebnis	172
17. Die Pferdebewegung zulassen – in alle Richtungen	181
18. Der entscheidende Faktor – endlich balanciert sitzen	192
19. Einwirkung mit leichten Hilfen – Reiten am Sitz	203
20. Die Reiteinheit 3.0 – Bewegungsflow im Gleichgewicht	214