

**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