

INHALT

Ein Wort vorab	5	Gangarten	180
Ursprung der Idee	7	Exkurs Lahmheit oder Taktunsauberkeit?	186
Theoretische Grundlagen	13	Grundausbildung	188
Trageerschöpfung	13	Gesunderhaltende Trainingsreihenfolge	190
Allgemeine Grundlagen	28	Missverstandene Ausbildung	198
Bewegungsmuster	40	»Idealisiert«	198
Entspannungshaltung	43	»Überspannt und vorwärts«	201
Fluchthaltung	49	»Tief und versammlungsfrei«	203
Exkurs Takt	54	»Angespannt und langsam«	205
Remontehaltung	54	»Untertourig und hängend«	208
Exkurs Losgelassenheit	62	»Untertourig und beigezäumt«	211
Exkurs Die Halbe Parade	66	»Untertourig und überaufgewölbt«	214
Experten zur halben Parade	103	Exkurs Spannungsbogen	219
Exkurs Anlehnung	111	Gesunderhaltende Alternativen	223
Hohe Dehnungshaltung	113	Möglichkeiten	227
Exkurs Schwung	119	Schlusswort	232
Tiefe Dehnungshaltung	122	Literatur.....	237
Exkurs Geraderichtung	127	Stichwortverzeichnis	238
Falsche Dehnungshaltung	130		
Hyperflexion	139		
Überspannte Haltung	144		
Absolute Aufrichtung	157		
Relative Aufrichtung	163		
Exkurs Versammlung	166		
Tiefe Imponierhaltung	176		