

Was ist Freestyle Horse Agility? 6	Führtraining im Trab und Galopp 35
Wie kommt man denn auf so was? 7	Der Slalom 36
Wann ist ein Pferd im richtigen Alter? 9	Der halbe Reifen 38
Geht nicht gibt's nicht 11	Die Plane 39
Welches Material für Mensch und Pferd? 12	Stangenarbeit und mehr 41
Halfter und Führseil 13	Steg und Podest 43
Beinschutz ist wichtig! 15	Die Wippe..... 47
Richtig gekleidet vom Kopf bis zu den Füßen 15	Flattervorhang und Schwimnudelgasse.... 49
Was fürs Training noch wichtig ist 16	Der Tunnel 51
Der Trainingsplatz 18	Sprung frei! 56
Ein paar Worte zu den Hindernismaterialien 19	Freispringtraining 57
Grundlagen für den Einstieg ins Horse Agility 20	Gemeinsam springen 58
Tipps für gutes Führen 21	Verschiedene Sprungvarianten 60
Wer bestimmt das Tempo? 22	Cavaletti 60
Motivation ist wichtig 23	Sprünge aus Tonnen und Autoreifen 60
Auch der Mensch muss lernen! 25	Aus der Natur: Baumstämme 61
Warm-up für Mensch und Pferd 26	Reifensprung 62
Warum aufwärmen? 27	Fit für den Parcours 64
Erste Aufwärmübungen..... 27	Schritt für Schritt zum ersten Parcours 65
Eine Prise „Pilates“ für Pferde..... 28	Der Freestyle-Parcours 67
Ein bisschen Muskelphysiologie 29	Der Sportparcours für Könnner 70
Wichtiges rund ums Dehnen 29	Freestyle Horse Agility für „jederpferd“! 72
Einige Vorschläge für Dehnungsübungen.... 31	Übungen für junge Pferde 73
Einblick in mein persönliches Warm-up-Programm 33	Übungen für Senioren und Pferde mit Handicap 73
Los geht's mit dem Training 34	Anhang 76
Einfache Führübungen 35	Über mich und Paula 77
	Danke 77
	Stichwortregister 78