

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