

4 Der beste Tierschutz ist der gut sitzende Reiter

7 Die Verknüpfung von Reit- und Bewegungslehre

8 Vorbereitungen für den Reiter

- 9 Aufwärmen vor dem Reiten
- 15 Beim Aufwärmen zu beachten!
- 17 Arten der Vorbereitung
- 20 6 Punkte als Grundstruktur für die Vorbereitung des Reiters
- 28 Übungen zur allgemeinen Vorbereitung
- 29 Übungen zur speziellen Vorbereitung
- 30 Kinesiologische Übungen zur Verbesserung der Cross-Koordination
- 32 Übungen zum Stressausgleich
- 34 Die Entwicklung flexibler und stabiler Bewegungsabläufe
- 35 Die Übungsprinzipien

40 Die Vielfältigkeit der Aufwärmprogramme

- 42 1. Programm
- 51 2. Programm
- 59 3. Programm
- 67 4. Programm: Kräftigende Übungen
- 77 5. Programm: Wiedergewinnung der Natürlichkeit
- 83 6. Programm: Mobilisierung der großen Gelenke
- 90 7. Programm: Übungen für den Drehsitz

98 Aktives Entmüden

- 99 Der Cool-Down-Vorgang

102 Übungsprogramm im Sattel

- 103 Grundlagen der Skala der Ausbildung
- 104 Die Skala der Ausbildung des Pferdes

- 106 Die Skala der Ausbildung des Reiters
- 111 Gleichgewichtsfähigkeit und emotionales Ungleichgewicht
- 122 Bewegungsgefühl
- 125 Verwobenheit der Skala der Ausbildung von Pferd und Reiter

128 Praxis: Übungen im Sattel

- 129 Gewöhnungsphase des Reiters in der Praxis
- 133 1. Die Gewöhnungsphase
- 133 Übungen für Stressausgleich und Entspannung
- 139 Gymnastikübungen für das Gehirn
- 147 2. Phase: Schubkraftentwicklung
- 147 Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit schulen
- 153 3. Phase: Tragkraftentwicklung
- 157 6-Punkte-Struktur im Sattel
- 168 Das 6-Punkte-Programm im Sattel

- 168 1. Kopf-, Hals- und Nackenbereich
- 171 2. Brustwirbelbereich bis Rumpf
- 172 3. Golgi-Apparat (Muskel-Sehnen-Organ)
- 175 4. Kreuz-Darmbein-Gelenk und Mobilität des Beckens
- 177 5. Beweglichkeit in den (großen) Gelenken
- 180 6. Cross-Koordination, Treiben, Beweglichkeit um die Längsachse

183 Kurzprogramme vor und während des Reitens

198 Service