

Vorwort von Michael Geitner	10
-----------------------------	----

Kapitel 1

Immer weiter

12

Ein offenes Wort	13
<i>Die klassische Führposition</i>	14
<i>Die Konsequenzen</i>	16
Lernen – wie geht das?	16
<i>Ohne »Zuckerbrot und Peitsche«</i>	16
Dominanz – ist das wirklich so?	18
<i>Nur wer gegen den Strom schwimmt, findet zur Quelle</i>	22
Die drei Säulen der Dual-Aktivierung	22
<i>Die Konzentrationsfähigkeit des Pferdes</i>	23
<i>Die Konzentrationsfähigkeit des Menschen</i>	23
<i>Übungen und Farbreize</i>	24
Das Prinzip der Dual-Aktivierung	25
Auf der Spur von Gelb und Blau	29
<i>Die »Indiandergeschichte«</i>	34
Einer geht noch	34
Lösung durch Rechts-Links-Reize	42
Was kann die Dual-Aktivierung?	45
Die Arbeit mit dem Pferd	47
Einwirkung auf den Pferdekörper	47
Die Skala der Ausbildung	48
Wie lange kann sich ein Pferd konzentrieren?	57
Immer im Zentrum: die Balance	58

Kapitel 2

Grundlagen der Dual-Aktivierung 60

Das Geheimnis der Hinterhandlastung	61
<i>Rückenmuskeln sind keine Gewichtsträger</i>	61
<i>Kraft und Balance durch die Hinterhandlastung</i>	63
<i>Unabhängige Balance – Das Beispiel der »Stuntreiter«</i>	66
<i>Die »Blockaden«</i>	67
Voraussetzungen fürs Training	69
Der Sperrriemen	69
Hilfszügel und Ausbinder	72
Die Ausrüstung	75
<i>Die Dual-Gassen</i>	75
<i>Das Material</i>	76
<i>Die Pylonen</i>	76
Ausrüstung für den Trainer	76
<i>Handschuhe</i>	76
<i>Feste Schuhe</i>	76
Ausrüstung fürs Pferd	76
<i>Führstrick</i>	76
<i>Halfter</i>	78
Die Zeit	79
Warum Muskeln wachsen	80
<i>Muskelaufbau, Stellung und Biegung</i>	82
Das Laufbandbeispiel	84
Der »Dampfross-Effekt«	86
Muskelwachstum ohne Doping	88
<i>Der Trick mit dem Umlasten</i>	88
Kampf dem Stress	89
Die magischen Zahlen: 10-10-5	92

Kapitel 3 Bodenarbeit – Fahnen, Führen und Longieren 94

Position – Die Kunst der alten Meister	95
Der Faktor »Zeit«	96
Die Regeln fürs Zusammensein	99
Fluchtauge und Sicherheitsauge	101
Training mit der Fahne	104
Führen in den Dual-Gassen	109
Training an der Longe	111
Die Magie des Reifens – Position beziehen und behalten	112
Schiefe erkennen	114
<i>Vom Schritt zum Trab</i>	115
Es wird bunt am Boden	116
Die Figuren	116
<i>Die Doppelgasse</i>	116
<i>Das Trichterviereck</i>	118
<i>Der Fächer</i>	120
<i>Die Quadratvolte</i>	121
<i>Die engen Gassen</i>	122
Mögliche Probleme	123
<i>Fahne fressen</i>	123
<i>Verweigern</i>	124
Häufige Fehler	125
<i>Der Parcours passt nicht zum Pferd.</i>	
<i>Das Training ist zu anspruchsvoll.</i>	
<i>Das Training ist zu lang.</i>	
<i>Die Aufbaukombination ist falsch.</i>	
<i>Es werden Ausbinder benutzt.</i>	
<i>Es ist kein Plan für den Aufbau vorhanden.</i>	
Trainingspläne	126

Kapitel 4

Dual-Aktivierung geritten 127

Die Reittechnik in den Gassen	128
Die Arbeit vor der Arbeit	129
Die erste Gasse	129
Trab und Tempowechsel durch die Gasse	133
Galopp – mein Feind in der Dual-Aktivierung	134
Es wird schmaler	135
Dual-Aktivierung – wie viel, wie oft?	136
Die Figuren beim Reiten	138
<i>Das Dreieck</i>	138
<i>Achten über das Dreieck</i>	139
<i>Achten über das Doppel-Dreieck</i>	142
<i>Halbe-Volte-Gerade</i>	144
<i>Halbe-Volte-Gerade mit Pylonengasse</i>	145
<i>Die Quadratvolte</i>	146
<i>Die Pylonen-Acht</i>	148
<i>Das Pylonen-Doppel-S</i>	150
<i>Der Pylonen Zirkel</i>	152
<i>Die Cavaletti-Gasse</i>	153
<i>Parallel quer, parallel quer (PQPQ)</i>	155
<i>Die Lang-Gasse</i>	159
<i>Die offene Lang-Gasse</i>	161
<i>Die Trichter-Volte im Quadrat</i>	163
<i>Der Fächer</i>	164
<i>Der Fächer mit Dreiviertelvolte</i>	165
<i>Die Lombard-Gasse</i>	166
<i>Das Mikado</i>	169
<i>Das Kleeblatt</i>	173
<i>Die Doppel-Gasse</i>	175
<i>»Die Mutter aller Hindernisse«</i>	177
Parcours der Dual-Aktivierung	178

Interview und Fazit 186

Danksagung 191