

INHALT

9	<i>Vorwort</i>
13	<i>Ausbildung und Training?</i>
16	Das Zusammenspiel der Hilfen
17	Ziele von Ausbildung und Training
18	Wofür ist das Pferderückentraining?
23	<i>Das Pferd und sein Rücken</i>
23	Das Pferd
27	Tragfähig oder nicht?
29	Anatomie und Physiologie
31	Verschiedene Rückenformen
35	Rückenprobleme und deren Auswirkungen
43	<i>Was bedeutet „Über den Rücken gehen“?</i>
44	Funktionale Anatomie des Pferderückens
45	Das Reitergewicht und die Rückentätigkeit
46	Die wichtigsten Rückenmuskeln
47	Wenn der Pferderücken schwingt
53	<i>Das Trainingskonzept – Stufe 1</i>
55	Die Losgelassenheit
61	Die Kopfhaltung
64	Stellungsarbeit
66	Die Dehnungshaltung
69	Verbesserung der Anlehnungsbereitschaft
70	Mobilisierung des Beckens
74	Bestimmung des Arbeitstempos

77	<i>Das Trainingskonzept – Stufe 2</i>
78	Positive Körperspannung herstellen
80	Muskelkraft entwickeln – Versammlung vorbereiten
88	Biegsamkeit
94	Cavaletti-Training
98	Geländetraining
101	<i>Individuelle Trainingsplanung</i>
105	Über dem Zügel gehen
107	Einrollen und falscher Knick
109	Das Pferd rennt
110	Stellung/Biegung ist zu einer Seite schwieriger
111	Das Rückwärtsrichten fällt schwer
112	Das Pferd fällt beim Parieren auf die Vorhand
112	Ausfallen oder Losrennen im Galopp
113	Allgemeine Steifheit
115	<i>Profitipps für das Training</i>
115	Monotonie vermeiden
116	Die magischen Zahlen 3, 7 und 13
118	Reitzeit ist nicht gleich Bewegungszeit
120	Adaptationszeiten beachten
122	Rahmenbedingungen optimieren
125	<i>Schlusswort</i>
126	<i>Literaturverzeichnis</i>
127	<i>Stichwortregister</i>