

# 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 Arbeitstemos

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>