

Inhalt

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