

9	<i>Vorwort</i>
9	Danke
11	<i>Einleitung</i>
11	Der Natur bis ans Ende vertrauen
13	<i>Form follows function: Warum Pferde sind, wie sie sind</i>
13	Osteopathische Leitsätze
14	Physiologie der Bewegung: Warum das Pferd geradeaus und vorwärts läuft
18	Das passiert, wenn wir das Pferd formen
18	Beschleunigungsmechanismen
20	Rassetypische Besonderheiten: Galoppform, Trabform und Kraftform
27	Die physiologische Haltung des Pferdes
35	Belastungsveränderung in absoluter Aufrichtung
39	<i>Was macht schonendes Pferdetraining aus?</i>
39	Anmerkung zur Basisausbildung
39	Trainingsprinzipien
46	Geschickt und balanciert: Training der Sensomotorik
51	Das Ausdauertraining
59	Das Krafttraining
61	Übertraining
61	Trainingsgestaltung
63	Ist die Ausbildungsskala trainingsphysiologisch sinnvoll?
67	<i>Faszientraining versus Muskeltraining</i>
67	Was sind Faszien?
69	Mobilität und Stabilität
69	Spannungsveränderungen in den Faszien
70	Der Katapulteffekt
72	Wie trainiert man die Faszien?

77	<i>Das Training individuell gestalten</i>
77	Osteopathische Exterieurbeurteilung
96	Ganganalyse
107	<i>Die natürliche Schiefe</i>
107	Warum vorn links?
111	Wie schief ist mein Pferd?
112	Warum knickt der Reiter in der Hüfte ein?
113	Die „unnatürliche“ Schiefe
114	Geraderichtung – aber wie?
117	<i>Dehnungshaltung:</i>
	<i>Warum, wie oft, wie lange?</i>
118	Vorteile der Arbeit in Dehnungshaltung
118	Vor-, Mittel- und Hinterhand im Vorwärts-abwärts
121	Wie lange sollte man in Dehnungshaltung trainieren?
123	Wann sollte man in Dehnungshaltung arbeiten?
127	<i>Die Hilfen des Reiters</i>
127	Die Gewichtshilfen
135	Die Schenkelhilfen
139	Die Zügelhilfen
153	<i>Der Einfluss des Equipments</i>
153	Der Sattel, ein notwendiges Übel
154	Anmerkungen zur Sattelanpassung
156	Wissenswertes zur Trense
159	<i>Anhang</i>
159	Schlusswort
159	Anatomieanhang
173	Stichwortregister
175	Literaturverzeichnis