

9 .....	<b>Vorwort</b>
9 .....	Danke
11 .....	<b>Einleitung</b>
11 .....	Der Natur bis ans Ende vertrauen
13 .....	<b>Form follows function:</b>
	<i>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 .....	<b>Was macht schonendes Pferdetraining aus?</b>
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 .....	<b>Faszientraining versus Muskeltraining</b>
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: 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