

DANKSAGUNG	6
VORWORT VON RICHARD HINRICHSG	8
EINLEITUNG	10
<b>ZIRKUSLEKTIONEN IM WANDEL DER ZEIT</b>	<b>14</b>
Glanz und Gloria: Der Zirkus und seine Pferde	19
Der Mann der Stunde – Philip Astley	19
Zirkusdynastien und Stars in der Manege	23
Die Klassische Dressur und der Zirkus	30
Ausblick	34
<b>„SO EIN ZIRKUS“ – UND DOCH SINNVOLL!</b>	<b>36</b>
„Zirkuslektionen“ sind natürlich	37
Positive Auswirkungen der Zirkusarbeit ...	39
... auf den Pferdekörper ...	39
... und auf die Pferdepsyche	42
Auch der Mensch bleibt nicht verschont	43
<b>UNSER KÖRPER ALS KOMMUNIKATIONSMITTEL</b>	
<b>Die „Krone der Schöpfung“ quasselt, nuschelt, lügt und stottert!</b>	<b>46</b>
Der Körper schweigt nie – unbewusste Körpersprache	
und der bewusste Körpereinsatz	49
Ich spüre mich und meinen Körper – Übungen zu mehr Bewusstsein	53
Ein klarer Ausdruck braucht ein Inneres Bild	56
Spannend! Wie Sie Energie und Spannung richtig dosieren	60
Weitere Übungen und Spiele aus der Theaterarbeit	63

<b>DEN CLOWN IN UNS ENTDECKEN!</b>	66
Was ist eigentlich ein Clown?	68
Was können wir von einem Clown für unseren (Pferde-)Alltag lernen?	70
Worauf warten Sie noch?	79
<b>UND WAS HABE ICH DAVON? SO LERNEN PFERDE</b>	82
Die verschiedenen Möglichkeiten zu lernen	85
Alles eine Frage der Motivation	93
Die Kommunikation mit unserem Pferde-Schüler	95
Gedanken zum Loben	97
Gedanken zum Einsatz von unangenehmer Einwirkung	101
Kommunikation ohne Manipulation – eine Utopie?	104
<b>WANN SIND WIR „ZIRKUSREIF“?</b>	110
Voraussetzungen beim Pferd	113
Vertrauen zu Mensch und Ausrüstung	119
Voraussetzungen beim Menschen	121
Zirkuslektionen altersgemäß!	125
Gesundheitliche Aspekte beim Menschen	127
<b>SO VIEL WIE NÖTIG, SO WENIG WIE MÖGLICH – HILFEN UND HILFSMITTEL</b>	128
Die Stimme	131
Die Gerte – der verlängerte Arm	134
Halfter und Zäumung	135
Beinlonge ja oder nein?	137
Die Hilfsperson	138
<b>SICHERHEITSASPEKTE FÜR PFERD UND MENSCH</b>	140
Der Spielplatz	142
Bitte aufgewärmt!	144
Die Geister, die ich rief – und wenn mein Pferd nicht mehr aufhört damit?	146
Gibt es Lektionen, die mein Pferd lieber nicht lernen sollte?	149

<b>DER PFERDE-KNIGGE</b>	150
Abstand und Nähe	152
Die Aufmerksamkeit	156
Führen will gelernt sein	158
Führpositionen	159
Wer bewegt wen?	166
Wie angewurzelt	171
<b>VON DER PFLICHT ZUR KÜR – WEITERE VORBEREITENDE ÜBUNGEN</b>	174
Über das Dehnen	175
Geschickt über Stangen	181
Touchieren der Beine	183
Immer der Hand nach	186
<b>JETZT GEHT'S LOS!</b>	
<b>ZIRKUSLEKTIONEN „EN DETAIL“</b>	188
Womit fangen wir an?	189
Die Übungseinheit	190
Geschmeidig wie eine Katze – DAS PLIE	192
Mit Kultur und Eleganz – DAS KOMPLIMENT	198
Auf dem Weg nach unten – DAS KNIVEN	210
Voller Vertrauen – DAS LIEGEN	219
Für Athleten und Komiker – DAS SITZEN	235
Im Parademarsch – ÜBER DIE POLKA ZUM SPANISCHEN SCHRITT	242
Stolz und erhaben – DER SPANISCHE GRUSS	254
Hoch hinauf – DAS PODEST	260
Ziemlich beeindruckend – DAS STEIGEN	270
Ganz schön nützlich – DAS APPORTIEREN	279
Frech und lustig – DAS SCHUBS-SPIEL	287
Das macht Spaß – JA UND NEIN SAGEN, LACHEN UND GÄHNEN	293
Wie im Ballett – DAS BEINEKREUZEN	300
Einfach praktisch – DAS EINPARKEN	304
Ententanz – DA WACKELT DER PO	309

<b>UND UNTER DEM SATTEL?</b>	314
Worauf sollten Sie achten?	316
Wie wird's gemacht?	320
<b>UNSER ERSTER AUFTRITT!</b>	324
Showsicherheit – damit wir nicht aus allen Wolken fallen	326
Langfristige Vorbereitung	327
Am Auftrittstag	329
Die Verpackung macht viel aus!	333
Die wirklich wichtigen „W-Fragen“	334
Die Musik kann viel bewirken	339
Das Spiel mit dem Publikum	341
Ein Pferd ist keine Maschine – die Kunst der Improvisation	345
<b>SCHLUSSWORT</b>	348
<b>SERVICE</b>	
Das Team	350
Zum Weiterlesen	351
Quellenverzeichnis	353
Nützliche Adressen	354