

1. Ausgangslage	9
1.1 Gesundheit statt Leistung.....	9
1.1.1 Die Aufgaben und Übungen im Health Horse Agility.....	10
1.1.2 Individuelles Trainingsprogramm.....	11
1.2 Gesundheitliche Beeinträchtigungen des Pferdes	13
2. Gesundheitstraining.....	15
2.1 Das Health-Horse-Agility-Konzept.....	15
2.1.1 Befundung.....	16
2.1.2 Prävention.....	17
2.1.3 Rehabilitation nach Verletzung und Krankheit	18
2.1.4 Gesundheitliche Defizite	19
2.1.5 Senioreentraining.....	19
2.1.6 Leistungssteigerung und Ausgleichstraining.....	20
2.2 Muskeldysbalancen ausgleichen.....	21
2.2.1 Entstehung und Eliminierung von Muskelläsionen.....	22
2.2.2 Gezielter Aufbau der Rückenmuskulatur.....	23
2.2.3 Übungen zur Stärkung der Hinterhandmuskulatur.....	24
2.2.4 Muskeln im Schulterbereich kräftigen	26
2.2.5 Die Mikromuskulatur der Wirbelsäule aktivieren.....	27
2.3 Balance und Koordination fördern.....	28
2.3.1 Nervenleitungen aktivieren	28
2.4 Kreislauffördernde Maßnahmen	30
2.4.1 Konditionsaufbau und Stressabbau	30
2.5 Mentale Fitness	33
2.5.1 Gehirnjogging.....	33
2.5.2 Selbstbewusstsein und Vertrauen stärken	34
3. Die Trainingspraxis	37
3.1 Trainingsgrundsätze im Health Horse Agility.....	37
3.1.1 Richtig belohnen.....	38
3.1.2 Einsatz von Hindernissen.....	41
3.1.3 Das FoKE-Prinzip.....	42

3.2 Step-over-Hindernisse.....	45
3.2.1 Feste Brücken.....	46
3.2.2 Wippe.....	47
3.2.3 Wasserspiele.....	50
3.2.4 Stangenarbeit.....	52
3.2.5 Sprünge.....	54
3.2.6 Abhänge und Steigungen.....	55
3.3 Control-Hindernisse.....	56
3.3.1 Slalom und 8er-Lauf.....	58
3.3.2 Rückwärtsrichten.....	58
3.3.3 Engpass.....	59
3.3.4 Seitengänge.....	60
3.3.5 Drehungen	62
3.3.6 Lektionen auf dem Podest.....	63
3.4 Balancehindernisse.....	66
3.4.1 Matratze und Balancepad.....	67
3.4.2 Der Schwebebalken.....	68
3.4.3 Sensorik-Trails.....	70
3.4.4 Der Kreisel und Wackelbretter	71
3.4.5 Die Hängebrücke.....	72
3.5 Freie Übungen.....	73
3.5.1 Aktive Dehnungen.....	73
3.5.2 Verbeugen.....	74
3.5.3 Bergziege	76
3.5.4 Spanischer Schritt	78
3.5.5 Schaukeln.....	80
3.6 Hindernis- und Aufgabenkombinationen	82
 4. Der Health-Horse-Agility-Parcours.....	85
4.1 Variationen in Ausführung und Schwierigkeitsgrad.....	85
4.1.1 Gangarten.....	85
4.1.2 Führen an der Hand.....	87
4.1.3 Leitseilarbeit	89
4.1.4 Freiarbeit.....	90
4.1.5 Reiten	91
4.2 Trainingsplan und zielgerichteter Parcours	92
4.2.1 Beispieldarstellungen für Freizeitpferde	93
4.2.2 Trainingsplan für Seniorpferde	94
4.2.3 Übungsparcours für Anspruchsvolle	94