

Vorwort	7
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 Seniorentaining	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	Beispielparcours für Freizeitpferde.....	93
4.2.2	Trainingsplan für Seniorpferde.....	94
4.2.3	Übungsparcours für Anspruchsvolle.....	94