

Inhalt

1. Einleitung	9
1.1 Wie gefährlich ist der Reitsport? Wie ich selbst auf Spurensuche ging	16
1.2 Die häufigsten Unfallursachen und wie man aktiv vorbeugen kann	18
1.3 Warum wir uns Sicherheit nicht erkaufen können	22
Den Calimero-Style find ich einfach geil!	23
1.4 Welche weiteren Vorteile es hat, ein sicheres und entspanntes Pferd zu haben	24
1.5 Bevor es losgeht: Welcher Pferdetyp ist Dein Pferd?	25
2. Gut erzogen – Bodenarbeit für mehr Sicherheit	30
2.1 Gut vorbereitet – Equipment für die Basis-Bodenarbeit	32
2.2 Meine Lieblingsübungen am Boden	35
Wie Pferde uns bewegen	39
1. Kopfabssenken	40
2. Führen und Folgen	41
Zusatz-Übung: Anhalten	46
Zusatz-Übung: Rückwärts	47
Rituale für mehr Resilienz	49
3. Weichen	50
4. Schicken	54
5. Körpersprachliches Longieren	54
2.3 Mit klassischer Handarbeit Unfällen effektiv vorbeugen	60
2.4 Das richtige Equipment – meine Favoriten bei der klassischen Handarbeit	62
2.5 Hilfengebung bei der klassischen Handarbeit	63

	Körperposition bei der Handarbeit	64
2.6	Meine Lieblingsübungen bei der klassischen Handarbeit	66
	1. <i>Stehen in Stellung</i>	66
	Abkauen leicht gemacht	68
	2. <i>Führen in Stellung</i>	70
	3. <i>Schenkelweichen</i>	71
	4. <i>Schulterherein</i>	72
	Seitwärts für mehr Schenkelakzeptanz und als SOS-Hilfe bei Durchgängern	74
	5. <i>Konterschulterherein und Travers</i>	75
	Ein wunderbares Hilfsmittel für mehr Sicherheit – die Doppellonge	77
2.7	Sonstige Unfallgefahren im Stall	82
3.	Gut gelassen – Gelassenheitstraining für mehr Sicherheit	84
3.1	Der Zauber der Gewöhnung	88
3.2	Wie Pferde unsere Welt sehen	91
	Voraussetzungen für ein erfolgreiches Gelassenheitstraining	94
3.3	Vorbereitung ist (fast) alles	95
3.4	Meine Prinzipien beim Gelassenheitstraining	96
	Wie vermittele ich meinem Pferd, dass es keine Angst zu haben braucht!	102
3.5	Meine Lieblingsübungen im Gelassenheitstraining	104
	1. <i>Müllsack</i>	104
	Operante Konditionierung	108
	2. <i>Schirm</i>	108
	3. <i>Plane</i>	110
	4. <i>Knalltütenpark</i>	113
	Stress, Angst und Panik erkennen	113
	5. <i>Bälle</i>	116
	6. <i>Fahrradfahrer</i>	117
	7. <i>Hallenschreck</i>	118
	8. <i>Zum Weiterüben</i>	119
3.6	Und dann haben wir noch den Menschen!	119
	Hugo – die absolute Horror-Picture-Show for horses	122
3.7	Einmal Gelassenheitstraining gemacht = reicht fürs ganze Leben?	123
4.	Gut geritten – Rittigkeitsübungen für mehr Sicherheit	124
	Außer Kontrolle – warum viele Pferde auf der Flucht kaum zu stoppen sind und wie man es ohne Zügelzug hinbekommt	130

4.1	Wie kann ich die Rittigkeit und somit auch die Sicherheit meines Pferds verbessern?	132
	Soll ich bei Anspannung lieber absteigen?	134
4.2	Meine Lieblings-Rittigkeits-Übungen für mehr Sicherheit	138
	1. Stillstehen	138
	2. Stehen in Stellung	139
	Wie losgelassen bist Du?	141
	3. Zirkel und Volte	141
	Das Talent der Pferde liegt in unseren Händen	143
	4. Liegende Acht	144
	Lernpsychologie beim Reiten	145
	5. Übergänge sowie Tempiwechsel	145
	6. Schlangenlinien durch die Bahn	147
	7. Schenkelweichen	147
	8. Schultervor	150
	9. Reiten in Stellung	151
	Wie sicher sitzt Du im Sattel?	153
	10. Schulterherein	155
	11. Konterschulterherein, Travers und Renvers	157
	12. Traversale	159
	13. Let's dance!	160
	14. Weitere sinnvolle Übungen, um die Rittigkeit und somit die Sicherheit zu verbessern	161
	• Anhalten mit und ohne Bein	161
	• Schaukeln	162
	• Hinterhand- und Vorhandwendung	163
	• Der Double-Divide-Kegelklub	165
5.	Schluss	168
	Die Autorin und das Team dieses Buches	169
	Yvonne Gutsche	169
	Wie ich Reiten gelernt habe	170
	Christiane Wehnert	171
	Lisa Rädlein	171
	Danksagung	172
	Verwendete und weiterführende Literatur	174