

4	Die Vorteile eines gezielten körperlichen Aufbaus an der Longe	76	Sicherheitsmaßnahmen für den Longenführer
8	DIE STATIK IM WANDEL DER ZEIT	78	Einwirkung und Hilfengebung
9	Was bedeutet Statik	78	Handhabung der Longe
11	Wie sieht eine günstige Statik aus?	83	Handhabung der Peitsche
16	GRUNDLAGEN	87	Stimmhilfen
	— für ein erfolgreiches Umtrainieren	90	Die Körpersprache
17	Die Beurteilung von Bewegungsabläufen	96	Positionen des Longenführers
18	Die natürliche Gangmechanik	100	VORBEREITENDE ÜBUNGEN ZUM LONGIEREN
26	Losgelassenheit	101	Grundlegendes
26	Tragfähigkeit	104	Gewöhnung an die Peitsche
27	Rückentätigkeit	105	Führübungen
31	Muskelkreisläufe und Dehnungsbereitschaft	106	TECHNIK DES RÜCKEN-TRAININGS AN DER LONGE
34	Das Rückennackenbandsystem	107	Einführung
41	Die Bewegungs- und Tragemuskulatur	111	Beeinflussung des Bewegungsablaufs
44	Der Hals als Balancierstange	115	Das Tempo
46	Haltung und Anlehnung	119	Die Schulterkontrolle
50	Relative und absolute Aufrichtung	140	Arbeit in der ausgelösten Streckung
52	Welche Aufrichtung brauchen wir für den körperlichen Aufbau?	146	Verbesserung der Rückentätigkeit
54	Anlehnung	150	Anheben der Wirbelsäule
56	Die Bewegungsmechanik der Hinterhand (Motorik)	153	Zum treiben kommen und das Pferd schließen
62	Vorderlastigkeit und natürliche Schiefe – die kurze linke Seite und ihre Auswirkungen	156	Balance und Selbsthaltung
72	AUSRÜSTUNG, EINWIRKUNG, HILFENGEBUNG	158	Von der Versammlung zur Aufrichtung
73	Praktische Grundlagen	162	PROBLEMLÖSUNGEN AUF EINEN BLICK
73	Arbeitsplatz	163	Objektive Beurteilung des eigenen Pferdes
73	Ausrüstung	165	Eiliger Gang
		165	Verhaltener Gang
		166	Tiefes Strecken des Halses, verbunden mit steifen Hinterbeinen

167	Abknicken des Halses
168	Verwerfen im Genick
168	Schief gehaltener Hals
169	Ausweichen der Hinterhand
170	Ausbrechen über die äußere Schulter
170	Auf die innere Schulter fallen
172	Träge oder schleppende Hinterhand
172	Mängel in der Rückentätigkeit
174	Der „Sterngucker“
174	Taktfehler
175	Außenstellung
176	Ungehorsam
.....	

178 UMSETZEN DER LONGEN- ARBEIT BEIM REITEN

179	Von der Longe in den Sattel
180	Der Sitz
182	Hilfengebung
184	Auslösen einer aktiven Streckung der Wirbelsäule
188	Anheben der Streckung durch Wendungen
190	Geraderichten
192	Die Kontrolle der Schultern und der Hinterbeine
194	Die weitere Geraderichtung
.....	

196 WANN SIE SICH FACHKUNDIGE HILFE HOLEN SOLLTEN

197	Atrophiierte (verkümmerte) Muskeln
199	Taktfehler und Lahmheiten
.....	

200 SERVICE **— zu guter Letzt**

201	Die Autorin und ihre Arbeit
202	Zum Weiterlesen
204	Register
207	Impressum