

4	<b>Die Vorteile eines gezielten körperlichen Aufbaus an der Longe</b>	76	Sicherheitsmaßnahmen für den Longenführer
8	<b>DIE STATIK IM WANDEL DER ZEIT</b>	78	<b>Einwirkung und Hilfengabe</b>
9	<b>Was bedeutet Statik</b>	78	Handhabung der Longe
11	Wie sieht eine günstige Statik aus?	83	Handhabung der Peitsche
16	<b>GRUNDLAGEN</b>	87	Stimmhilfen
	— für ein erfolgreiches Umtrainieren	90	Die Körpersprache
17	<b>Die Beurteilung von Bewegungsabläufen</b>	96	Positionen des Longenführers
18	Die natürliche Gangmechanik	100	<b>VORBEREITENDE ÜBUNGEN ZUM LONGIEREN</b>
26	Losgelassenheit	101	<b>Grundlegendes</b>
26	Tragfähigkeit	104	Gewöhnung an die Peitsche
27	Rückentätigkeit	105	Führübungen
31	Muskelkreisläufe und Dehnungsbereitschaft	106	<b>TECHNIK DES RÜCKENTRAININGS AN DER LONGE</b>
34	Das Rückennackenbandsystem	107	<b>Einführung</b>
41	Die Bewegungs- und Tragemuskulatur	111	Beeinflussung des Bewegungsablaufs
44	Der Hals als Balancierstange	115	Das Tempo
46	<b>Haltung und Anlehnung</b>	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	<b>Die Bewegungsmechanik der Hinterhand (Motorik)</b>	153	Zum treiben kommen und das Pferd schließen
62	<b>Vorderlastigkeit und natürliche Schiefe – die kurze linke Seite und ihre Auswirkungen</b>	156	Balance und Selbsthaltung
72	<b>AUSRÜSTUNG, EINWIRKUNG, HILFENGEBUNG</b>	158	Von der Versammlung zur Aufrichtung
73	<b>Praktische Grundlagen</b>	162	<b>PROBLEMLÖSUNGEN AUF EINEN BLICK</b>
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 Atrophierte (verkümmerte) Muskeln
  - 199 Taktfehler und Lahmheiten
- .....

## **200 SERVICE — zu guter Letzt**

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