

Inhalt

- 8 Ein paar Fragen zur kritischen Selbstanalyse
- 11 Vorwort
- 15 Von Rückenproblemen zu Kissing Spines
- 13 Die ersten Anzeichen
- 16 Schmerzhafter Kuss
- 21 Wenn Muskeln Bände sprechen
- 24 *Der lange Rückenmuskel*
- 27 *Die Oberhalmuskulatur*
- 28 *Die Hinterhandmuskulatur*
- 30 *Die Zungenbeinmuskulatur*
- 39 Quo vadis, klassische Reitkunst?
- 39 Zurück zu den Wurzeln
- 41 *Der leicht geschwungene Bogen*
- 41 *Über die Zeit*
- 42 *Ausbildung der Remonte*
- 42 *Der Schritt*
- 43 *Der Trab*
- 44 *Der Galopp*
- 45 *Über die Gänge allgemein*
- 46 Rücken- und Schenkelgänger
- 49 Wichtige Rahmenbedingungen
- 50 Hufe – die Basis von allem
- 51 Der passende Sattel
- 53 Osteopathie und Gymnastik
- 54 Wellness für das Pferd

57	Kleines Trainingsprogramm für Pferde mit Rückenproblemen
58	Entspannung der Halsfaszie
59	Möhrenübung
59	Aufwölben
61	Lockerung von Zungenbeinmuskulatur und Kiefer
62	Das Becken kippen
63	Schweifziehen
63	Stretching für die Hinterbeine
64	Stretching für die Vorderbeine
67	Der Wiederaufbau beginnt
67	Die Arbeit an der Longe
70	Die Skala der Ausbildung und die Durchlässigkeit
73	Takt und Schub
74	Der Weg in die Tiefe
76	Der leichte Sitz
77	Der reine Gang
78	Die viel zitierte Losgelassenheit
81	Anlehnung und Sitz – ein untrennbares Duo
83	Die Zügelänge
84	Der falsche Knick – Ursachen und Auswirkungen
86	Taktverlust durch Handeinwirkung
86	Anlehnungsprobleme beheben
87	Richtiger Sitz – gesundes Pferd
91	<i>Der Springsitz</i>
92	<i>Der Entlastungssitz</i>
92	Überzüaumung und die Folgen
96	<i>Die Nase gehört nach vorn</i>
96	Begriffliches zur Hyperflexion
99	Auf dem richtigen Weg
99	Schluss mit übereiltem Tempo
102	Übergänge, Übergänge, Übergänge
103	Tempounterschiede
104	Gebogene Linien

105	Von der Schiefe zur Geraderichtung
106	Lieber seitwärts als geradeaus
106	Nichts geht ohne Pausen
107	Die ersten Wochen unter dem Sattel
111	Der Schritt gibt Auskunft
113	Der Trab: lieber parallel als spektakulär
114	Der Galopp: das gefühlte Schweben
117	Grundlegend wichtige Übungen
117	Der einfache Galoppwechsel
119	Übergänge
120	Die Ecke
120	Zirkel verkleinern und vergrößern
121	Zulegen und Einfangen auf der gebogenen Linie
122	Die Schaukel
124	Das Schulterherein
125	Das Travers und Renvers
129	Die Traversale
131	Gymnastizierende Lektionfolgen
131	<i>Schulterherein – Volte – Travers</i>
132	<i>Schulterherein und Tritte verlängern</i>
132	<i>Traversale – Volte – Traversale</i>
133	<i>Traversale – geradeaus – Traversale</i>
134	<i>Traversale – Volte – Schulterherein</i>
135	<i>Travers und Renvers im Wechsel</i>
136	<i>Schulterherein auf der Mittellinie</i>
137	Ein paar Worte zum Schluss
141	Anhang
141	Tipps zum Weiterlesen
141	Kontakt zur Autorin
142	Register