

# 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 | <i>Der lange Rückenmuskel</i>                |
| 27 | <i>Die Oberhalsmuskulatur</i>                |
| 28 | <i>Die Hinterhandmuskulatur</i>              |
| 30 | <i>Die Zungenbeinmuskulatur</i>              |
| 39 | Quo vadis, klassische Reitkunst?             |
| 39 | Zurück zu den Wurzeln                        |
| 41 | <i>Der leicht geschwungene Bogen</i>         |
| 41 | <i>Über die Zeit</i>                         |
| 42 | <i>Ausbildung der Remonte</i>                |
| 42 | <i>Der Schritt</i>                           |
| 43 | <i>Der Trab</i>                              |
| 44 | <i>Der Galopp</i>                            |
| 45 | <i>Über die Gänge allgemein</i>              |
| 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 Lektionenfolgen              |
| 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                                      |