

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung.....</b>	<b>6</b>
<b>Über mich .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Entspannung ist wichtig.....</b>	<b>10</b>
Der Sympathikus .....	10
Der Parasympathikus .....	11
<b>1.1 Listening-Techniken.....</b>	<b>12</b>
Die Kopftechnik .....	13
Die Brusttechnik.....	14
Die Zwerchfelltechnik .....	15
Die Beckentechnik.....	17
<b>2 Wichtige anatomische und biomechanische Grundlagen für ein erfolgreiches Training .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Das Pferd von außen betrachtet.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Das Pferd von innen betrachtet .....</b>	<b>22</b>
<b>2.2.1 Das Skelett .....</b>	<b>24</b>
<b>2.2.2 Die Knochen.....</b>	<b>25</b>
<b>2.2.3 Die Gelenke.....</b>	<b>27</b>
Bindegewebige Gelenke .....	27
Echte Gelenke .....	27
Das Kreuzdarmbeigelenk (ISG).....	30
<b>2.2.4 Die Muskulatur .....</b>	<b>33</b>
Die Schulter-Rumpf-Verbindung .....	34
Der Hals-Kopf-Bereich .....	38
<b>2.2.5 Die Mittelhand .....</b>	<b>39</b>
<b>2.2.6 Die Hinterhand .....</b>	<b>42</b>
Die Sehnen der Hinterhand .....	42
Sprunggelenk und Kniegelenk.....	46
Der Motor .....	47
<b>2.2.7 Das Nervensystem .....</b>	<b>50</b>
<b>2.2.8 Der Blutkreislauf und die Atmung ....</b>	<b>53</b>
<b>3 Die Arbeit ohne Sattel .....</b>	<b>54</b>
<b>3.1 Balancepads.....</b>	<b>55</b>
<b>3.2 Die Arbeit an der Longe.....</b>	<b>57</b>
<b>3.2.1 Longieren mit Kappzaum.....</b>	<b>58</b>
<b>3.2.2 Die Arbeit an der Doppellonge.....</b>	<b>62</b>
<b>3.2.3 Longieren mit (Soft)Stangen .....</b>	<b>64</b>
<b>3.2.4 Longieren mit Stangen, Cavaletti, Gassen und Pylonen .....</b>	<b>64</b>
<b>3.2.5 Longieren mit innerer und/oder äußerer Begrenzung.....</b>	<b>65</b>
<b>3.3 Basisübungen .....</b>	<b>66</b>
Variante 1 .....	66
Variante 2 .....	68
Varianten 3 und 4.....	70
<b>4 Trainingspausen.....</b>	<b>72</b>
<b>5 Mobilisation und Massage .....</b>	<b>73</b>
Der Kopfbereich .....	74
Der Genickbereich.....	76
Der Halsbereich.....	77
Die Vorhand .....	80
Die Mittelhand .....	83
Die Hinterhand .....	85
<b>6 Die Arbeit unter dem Sattel.....</b>	<b>88</b>
<b>6.1 Grundlagen .....</b>	<b>88</b>
<b>6.2 Anforderungen an den Reiter.....</b>	<b>90</b>
<b>6.2.1 Fitness für jedermann .....</b>	<b>92</b>
Einfache Übungen.....	93
<b>6.2.2 Übungen für Zuhause.....</b>	<b>94</b>
Gymnastik & Trampolin.....	95
<b>6.2.3 Übungen auf dem Pferd.....</b>	<b>96</b>
Sitzübungen im Schritt .....	97
Sitzübungen im Trab und Galopp ..	101
Ausgewählte Sitzübungen an der Longe .....	102
<b>6.3 Das Reiten im Gelände .....</b>	<b>104</b>
<b>6.3.1 „Nur“ Schritt im Gelände? .....</b>	<b>104</b>
<b>6.3.2 Geländetraining in allen Gangarten .....</b>	<b>111</b>
<b>6.3.3 Die Arbeit auf der Geländestrecke..</b>	<b>112</b>

<b>7 Training des Pferdes .....</b>	<b>114</b>
<b>7.1 Die Skala der Ausbildung .....</b>	<b>115</b>
<b>7.2 Die Grundgangarten .....</b>	<b>123</b>
<b>7.3 Hufschlagfiguren .....</b>	<b>129</b>
Ganze Bahn.....	130
Zirkel/Mittelzirkel.....	133
Schlangenlinien durch die Bahn und entlang der Mittellinie.....	135
<b>7.4 Übergänge.....</b>	<b>138</b>
<b>7.5 Schenkelweichen und Seitengänge .....</b>	<b>142</b>
<b>7.5.1 Schenkelweichen.....</b>	<b>143</b>
<b>7.5.2 Schultervor und Schulterherein .....</b>	<b>145</b>
<b>7.5.3 Trainingsideen im Schenkelweichen und Schulterherein .....</b>	<b>147</b>
1. Kombinationsaufgabe .....	147
2. Kombinationsaufgabe .....	148
3. Kombinationsaufgabe .....	149
4. Kombinationsaufgabe .....	150
5. Kombinationsaufgabe .....	150
6. Kombinationsaufgabe .....	151
7. Kombinationsaufgabe .....	152
7.6 Zusammenfassung .....	153
<b>8 Konditionstraining.....</b>	<b>154</b>
<b>8.1 Kraft .....</b>	<b>154</b>
<b>8.2 Ausdauer .....</b>	<b>157</b>
<b>8.3 Schnelligkeit.....</b>	<b>157</b>
<b>8.4 Intervalltraining .....</b>	<b>158</b>
<b>9 Arbeit mit Stangen.....</b>	<b>160</b>
<b>9.1 Nutzen der Stangenarbeit .....</b>	<b>160</b>
<b>9.2 Verschiedene Aufbaumöglichkeiten .....</b>	<b>162</b>
<b>9.3 Übungen mit Soft-/Holzstangen, Pylonen und Cavaletti.....</b>	<b>163</b>
<b>9.4 Aufbauvariante 1 mit Kombinationsaufgabe .....</b>	<b>164</b>
1. Aufgabenteil.....	166
2. Aufgabenteil.....	167
3. Aufgabenteil.....	168
Die Aufgabe als Ganzes .....	169
<b>9.5 Aufbauvariante 2 mit Übungs- und Kombinationsaufgaben .....</b>	<b>170</b>
1. Übung .....	171
2. Übung .....	171
3. Übung – Kombinationsaufgabe.....	172
4. Übung – Kombinationsaufgabe.....	172
5. Übung .....	173
<b>9.6 Aufbauvariante 3 mit Kombinationsaufgabe .....</b>	<b>174</b>
<b>9.6.1 Kombinationsaufgabe .....</b>	<b>174</b>
<b>9.7 Aufbauvariante 4 mit Kombinationsaufgabe .....</b>	<b>177</b>
1. Aufgabenteil.....	178
2. Aufgabenteil.....	178
3. Aufgabenteil.....	179
4. Aufgabenteil.....	180
5. Aufgabenteil.....	181
Die Aufgabe als Ganzes .....	181
<b>9.8 Aufbauvariante 5 mit Kombinationsaufgabe .....</b>	<b>182</b>
<b>9.8.1 Kombinationsaufgabe 1 .....</b>	<b>182</b>
<b>9.8.2 Kombinationsaufgabe 2 .....</b>	<b>184</b>
<b>9.9 Aufbauvariante 6 mit Kombinationsaufgaben .....</b>	<b>185</b>
<b>9.9.1 Kombinationsaufgabe 1 .....</b>	<b>186</b>
<b>9.9.2 Kombinationsaufgabe 2 .....</b>	<b>187</b>
<b>9.10 Aufbauvariante 7 mit Kombinationsmöglichkeiten .....</b>	<b>188</b>
<b>9.10.1 Kombinationsmöglichkeiten .....</b>	<b>189</b>
<b>9.11 Aufbauvarianten mit Galopp über Cavaletti.....</b>	<b>192</b>
1. Aufgabenteil.....	193
2. Aufgabenteil.....	193
3. Aufgabenteil.....	194
4. Aufgabenteil.....	194
Die Aufgabe als Ganzes .....	195
<b>10 Übungen mit Cavaletti oder kleinen Sprüngen .....</b>	<b>196</b>
<b>10.1 Vorschlag zum Aufbau von Sprungreihen .....</b>	<b>197</b>
<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>198</b>
<b>Dank .....</b>	<b>199</b>
<b>Literaturempfehlungen .....</b>	<b>200</b>