

INHALTSVERZEICHNIS

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

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