

Danksagung	5
Vorwort	8

<i>Fallbeispiel Ibo – Wenn alles optimal läuft</i>	10
--	----

<i>Wissen wie der Körper meines Pferdes funktioniert</i>	20
--	----

<i>Das Pferd ist ein Bewegungstier</i>	20
--	----

<i>Ein Pferd ist von Natur aus kein Lastenträger</i>	22
--	----

<i>Anatomisches Grundwissen, das jeder Reiter beherrschen sollte</i>	24
--	----

Die Wirbelsäule gleicht einer Hängebrücke	24
---	----

Erdacht für energiesparende Fortbewegung – die obere	
--	--

Verspannung der Wirbelbrücke	32
------------------------------------	----

Was passiert beim Reiten?	37
---------------------------------	----

<i>Fallbeispiel Fanjo – Raus aus der Rollkur</i>	40
--	----

Grundsätzliches zum Aufbau und zur Funktion der Muskeln	48
---	----

Muskeln sorgen für Bewegung	48
-----------------------------------	----

Kraft kommt nur durch Muskelwachstum	50
--	----

Wer die Muskeln seines Pferdes fit hält, hält das ganze	
---	--

Pferd fit	56
-----------------	----

Welche Aufgaben haben die Sehnen?	58
---	----

Womit trägt das Pferd denn nun den Reiter?	64
--	----

Die Hinterhand – hier sitzt der Motor des Pferdes	90
---	----

<i>Fallbeispiel Rosarion – Durch falsches Reiten unbrauchbar und mühsam wieder aufgebaut</i>	97
--	----

<i>Anatomische Besonderheiten, die das Reiten erschweren</i>	102
--	-----

<i>Die Sache mit der natürlichen Schiefe</i>	102
--	-----

<i>Die Sache mit der Vorderlastigkeit und dem »Heckantrieb«</i> ...	114
---	-----

Vorderlastigkeit und natürliche Schiefe verstärken sich gegenseitig	116
---	-----

Kräfte, die durch das Arbeiten auf gebogenen Linien entstehen	117
---	-----

Welche Probleme bereitet dem Pferd seine natürliche Schiefe? ..	122
Warum Pferde durch Fehler beim Reiten erst richtig schief werden	124
Gesundheitliche Probleme, die sich aus der natürlichen Schiefe beim Reitpferd ergeben können	125

<i>Fallbeispiel Eldur – Vom Lebensfrust zur Lebenslust</i>	134
--	-----

<i>Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit gutes Reiten überhaupt möglich ist?</i>	146
<i>Das Wichtigste: Das Pferd muss zu Ihnen passen.....</i>	147
<i>Der Mensch muss gut drauf sein</i>	148
<i>Das Pferd muss gesund und zufrieden sein</i>	149
<i>Die Zähne müssen in Ordnung sein</i>	150
<i>Leistungskiller Stress.....</i>	152
<i>Das Umfeld muss stimmen.....</i>	153
<i>Zeig mir die Hufe Deines Pferdes und ich sage Dir, wie es sich reiten lässt.....</i>	155
<i>Was Sie als Reiter über das Thema Sattel wissen sollten</i>	161
<i>Gutes Reiten fängt mit korrektem Aufsteigen an.....</i>	175
<i>Hilfzügel sind immer nur eine helfende Übergangslösung</i>	177
<i>Achten Sie auch auf die Passform des Kopfstücks</i>	182
<i>Der Schlüssel zum besseren Reiten ist nicht das Gebiss, sondern das Können des Reiters</i>	186

<i>Ausblick</i>	198
-----------------------	-----

Nachwort.....	204
Literatur.....	206