

Ein Wort vorab	5	Symptome	39
		Sekundärfolgen	44
Allgemeine Grundlagen	7	Kompensationsbeispiele	61
Exterieur	7	Modelle	62
Terminologie der Körperteile	8	Vorsicht vor Vergleichsbildern!	68
Biotensegrität und Biomechanik	9	Beispiele	70
Halsformen	11		
Vordergliedmaßen	12	Ursachen	88
Rumpf	14	Haltung und Fütterung	89
Fußungsphasen	14	Training und Umgang	94
Rücken	15	Ausrüstung	98
Hintergliedmaßen	17	Körperliche Komponente	100
Schwerpunktbestimmung	19	Verursachende Bewegungsmuster	103
Skelett	20	Was der LSÜ für die Bewegung	
Schlüsselstellen	21	ausmacht	112
Muskulatur	25	Schlüsselstellen und Trageerschöpfung	142
Dorsale und ventrale Kette	28	Beispielhafter falscher Ausbildungsweg	143
Trageerschöpfung	31	Bewegungsziele	144
Zusammenhänge	33	Losgelassenheit	145
Kompensationskette einer		Dehnungshaltung	148
Trageerschöpfung	37	Biegung	152

Tragkraftentwicklung	153
Blickschulung	156
Gesund erhaltender Ausbildungsweg	159

Rehabilitationsprogramm	160
Ursachenforschung und Stressabbau	162
Grundlagenarbeit an Psyche und Kommunikation	167
Therapie – und ihre Grenzen	173
Formloses Training ohne Reiter	178
Formgebendes Training ohne Reiter	182

Training im Sattel.....	186
-------------------------	-----

Experten beschreiben ihre jeweils eigene Methodik zur Tragkraftentwicklung	194
---	------------

Weiterführende Literatur	205
--------------------------------	-----

Schlusswort	206
-------------------	-----

Danksagung	207
------------------	-----