

INHALT

WILD UND FREI – ÜBER MICH **11**

Wer sind wir?	12
Meine Showpferde	19
Die Minizucht	28
So halten wir unsere Pferde	29
So füttern wir unsere Pferde	35
Pferdehufe – barhuf oder nicht?	42
Wie sieht ein normaler Tag bei mir aus?	43

BASICS FÜR DEN ALLTAG **47**

Grundlegend wichtig im Umgang	48
Pferde in freier Natur	48
Vor- und Nachteile verschiedener Haltungsformen	50
Hierarchie und Kommunikation	54
Wie begrüße ich mein Pferd?	57
Wie halte ich mein Pferd auf?	61
Wie hole ich mein Pferd?	64
Der entspannte Putzplatz – das Anbinden	65

Akzeptanz beim Putzen	70
Hufe geben	71
Forderungsfreie Zeit	72
Vom Umgang mit Stress	74
Medical Training	76
Achtsam mit dem Pferd	78
Wer ist mein Pferd?	79
Entspannt im Pferdehänger	81

DAS TRAINING BEGINNT – DIE BODENARBEIT

87

Wie wirke ich aufs Pferd?	88
Berührung und Drucknachgiebigkeit	89
Warum Bodenarbeit allen Pferden hilft	90
Wir beginnen mit Halfter und Strick	90
Wie belohne ich in der Bodenarbeit?	92
Kopf absenken – eine wichtige Übung	95
Rückwärts weichen	96
Mit der Hinterhand auf Berührung weichen	97
Vorhand und Schulter weichen	98
Warum alles auf beiden Seiten üben?	98

Führen mit Körpersprache	100
Rückwärts bringt dich vorwärts	105
Hinterhand bewegen mit Körpersprache	108
Vorhand bewegen mit Körpersprache	110
Auf einen Kreis schicken	111
Seitwärts weichen	116
Folgen und Abrufen	118
Einparken neben dem Menschen	120
Seitwärts holen	122
Longieren am Kappzaum	124
Bodenarbeit ist Kommunikation, aber auch Gymnastik	129

FREI SEIN UND SPASS HABEN 133

Der nächste Schritt	134
Safety first	134
Warum eigentlich Freiarbeit?	136
Was nutzt die Freiarbeit dem Menschen?	137
Frei neben dem Pferd laufen	138
Halten-Rückwärts	139
Freie Volten laufen	141
Kombination aus Führen und Abrufen	143

Freies Abrufen und Folgen	144
Freies Longieren	146
Freies Seitwärtsweichen	149
Einparken und Seitwärtsholen	149

Tricktraining 153

Equipment beim Tricktraining	154
Belohnung beim Tricktraining	154
Positive Effekte des Tricktrainings	155
Wie beginnt man mit dem Tricktraining?	157
Apportieren für flinke Mundwerke	157
Lach doch mal!	159
Kannst du »Ja« sagen?	163
Das Podest für Körper und Köpfchen	165

Seid frei und traut euch! 171

Über die Autorin 175

Mehr über mich 176

Index 188

Bildnachweis 191