

Der Pferdeplanet	6
Begeisterung und Freude beim Pferdetraining	7

Bewusst, befähigt, begeistert

Leben mit Pferden	9
Meine Pferde	10
Meine Ausbilder	14
Aus Verstehen lernen und bewusst handeln	15
Motivation	19
Kommunikative Arbeitsatmosphäre:	
Auf dem Weg zur Begeisterung	20
Was ist Kommunikation?	23
Kreislauf der Kommandos	24
Spaß und Freude	24
Ermutigen und befähigen	26
Stimmliches Lob	26
Zu viel des Lobes?	27
Der niedliche Ben	28
Gut drauf?	32
Streicheln oder Handlob	32
Loben mit Futter	33
Wann füttert man?	34
Operationalisierende Konditionierung	35
Das Maß der Dinge	37
Trainingsziele stecken	37
Trainingszeit	39
Qualität des Ausbilders	42
Die richtige Umgebung	42
Freunde in der Nähe	43
Equipment und Co.	43
Autodidaktisches Training	44
Trainingszettel	45
Vielseitigkeit	46
Jedes Pferd ist anders, stimmt das?	47

Vertrauen und verstehen ist die Basis

Entspannt und freudig starten	48
Freundschafts-TTouches	49
Körperarbeit	52
Spielidee Bergziege	54
Alltäglicher Umgang	55
Spielidee: Auftrensen vom Boden	61

Führtraining: Basisübungen

Pferde spüren Kompetenz	65
Weichen und folgen lassen, führen	65
Stimmkommandos	69
Führposition der Entspannung	71
Führposition des energischen Vorwärts	79
Basisführposition	81
Führposition der Distanz	85
Führposition der Konzentration	91
Wechsel der Gangarten	92
Handwechsel	93
Dehnungshaltung in Volten und auf dem Zirkel	93
Vorhandwendung	95
Hinterhandwendung	97
Konterschulterherein und Schulterherein	99
Trainingszettel:	
10 Minuten Führtraining für Einsteiger	101
Trainingszettel: :	
10 Minuten Führtraining für Fortgeschrittene	101

Führtraining mit Hindernissen	103	Spannung und Entspannung	163
<i>Spiele und trainieren</i>	103	<i>Erste Dressurhaltung</i>	164
<i>Die Statue</i>	104	<i>Reiten in Dehnungshaltung</i>	165
<i>Klappersack</i>	106	<i>Flexionieren und Dehnen</i>	
<i>Podest</i>	107	<i>über das Zügelsignal</i>	166
<i>Brett und Wippe</i>	108	<i>Pro und kontra Flexionierung</i>	167
<i>Balancieren auf dem schmalen Brett</i>	110	<i>Stellung, Biegung, Flexionierung</i>	169
<i>Stangen und Cavaletti</i>	111	<i>Schenkel, Gewichts- und Zügelhilfen</i>	170
<i>Stern</i>	114	<i>Dehnen vom Sattel aus</i>	174
<i>Übung mit Eimern</i>	115	<i>Kontakt zur Reiterhand</i>	175
<i>Reifen im Stangengang</i>	116	<i>Tempo</i>	179
<i>Breites Reifenhindernis</i>	116	<i>Dehnen im Schritt</i>	179
<i>Übungen mit Tonnen</i>	119	<i>Von extremer Dehnung</i>	
Spielidee:		<i>zur Ersten Dressurhaltung</i>	180
<i>Tonnengang mit Seilhalfter und frei</i>	120	<i>Dehnen in Volten und auf dem Zirkel</i>	182
Arbeit an der Hand	122	<i>Figur der Acht</i>	183
<i>Dehnen und lösen an der Hand</i>	123	<i>Handwechsel</i>	185
<i>Ausrüstung</i>	123	<i>Schlangenlinien</i>	186
<i>Ab in die Dehnung</i>	124	<i>Rückwärtsrichten</i>	186
Erste Übung:		<i>Dehnen im Trab</i>	189
<i>Abrufbares Nachgeben im Unterkiefer</i>	126	<i>Übergänge</i>	190
Zweite Übung:		<i>Trabverstärkung</i>	192
<i>Extreme Dehnungshaltung</i>	128	<i>Galopp</i>	195
Dritte Übung:		<i>Verlauf des Trainings</i>	200
<i>Flexionieren wie beim Reiten</i>	132	Trainingszettel:	
Vierte Übung:		<i>10 Min. Reiten für Einsteiger</i>	201
<i>Erste Dressurhaltung,</i>		Trainingszettel:	
<i>Dehnungshaltung</i>	133	<i>10 Min. Reiten für Fortgeschrittene</i>	202
Der Kontakt zur Hand:		<i>Schulterherein</i>	202
<i>Drei Reaktionen und deren</i>		Trainingszettel:	
<i>Korrekturen</i>	134	<i>5 Min. Reiten im Schulterherein für</i>	
Fünfte Übung:		<i>Einsteiger</i>	207
<i>Dehnung nach links und rechts</i>	136		
Sechste Übung:			
<i>Dehnen in Bewegung</i>	138		
<i>Arbeit an der Hand</i>	138		
<i>Flexioniert gehen</i>	140		
<i>Bekanntes mit Neuem verknüpfen</i>	142		
<i>Seitengänge</i>	144		
Reiten: Lösen, lockern, dehnen	158	Service	208
<i>Gelöst, locker und in Dehnung reiten</i>	159	<i>Nützliche Adressen</i>	209
<i>Dehnungshaltung oder</i>		<i>Zum Weiterlesen</i>	210
<i>Erste Dressurhaltung</i>	161	<i>Register</i>	211