

Trainingslehre für Dressurpferde

Dr. Konstanze Krüger - Knut Krüger

The logo for Xenophon Verlag features three orange dots of increasing size arranged in a diagonal line from the top-left to the bottom-right, positioned to the left of the publisher's name. The name 'Xenophon Verlag' is written in a gold-colored serif font on a dark blue rectangular background.

Xenophon Verlag

Inhaltsverzeichnis



Einleitung	7
Kleiner Exkurs in die	10
Geschichte der Trainingslehre	10
Die physiologisch dynamische Körperhaltung	16
Muskeln	25
Muskelaufbau und Muskelfunktionen	25
Energieumsatz im Muskel	30
Drei Muskelfasertypen	37
Sehnen, Bänder und Gelenke	40
Motivation des Dressurpferdes	46
Das mentale Training des Pferdes	48
Angst-Blockaden	50
Allgemeine Trainingsgrundlagen	53
Die lohnende Pause	55
Trainingsintervalle	57
Trainingsmittel	59
Trainingsziel Schwung	61
Krafttraining	63
Schnellkraft	63
Kraftausdauer/ Ausdauerkraft	63
Reaktivkraft	63
Training der Maximalkraft	64
Training der Schnellkraft	65
Training der Ausdauerkraft, Kraftausdauer	66

Training der Reaktivkraft	67
Schnelligkeitstraining	69
Ausdauertraining	71
Das Dauerleistungstraining	73
Das Intervalltraining	77
Beweglichkeitstraining	80
Leistungskontrolle	81
Kurze Anmerkung zum Doping	84
Trainingsplan	85
Laufbahn-Planung	85
Jahres-Trainingsplan	88
Spezielle Aspekte der Trainingslehre für Dressur- pferde der Klasse M + S	91
Lösen	91
Fliegende Wechsel	95
Traversale	98
Piaffe	100
Passage	103
Literaturverzeichnis	108
Bildnachweis	112
Beispiel Jahres-Trainingsplan	113
Beispiel Wochen-Trainingsplan	115

„Dieses Buch wird auch in Österreich als Lehrunterlage
in der staatlichen Ausbildung zum Fahrlehrer verwendet
und als Literatur für Fahrer und Reiter empfohlen“

Heinz Schmid, Lehrbeauftragter der Sportakademie in Wien
und Bundesfachverband-Referent für Ausbildung/Fahren.