

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	6
Über mich	8
1 Entspannung ist wichtig	10
Der Sympathikus	10
Der Parasympathikus	11
1.1 Listening-Techniken	12
Die Kopftechnik	13
Die Brusttechnik	14
Die Zwerchfelltechnik	15
Die Beckentechnik.....	17
2 Wichtige anatomische und biomechanische Grundlagen für ein erfolgreiches Training	20
2.1 Das Pferd von außen betrachtet	21
2.2 Das Pferd von innen betrachtet	22
2.2.1 Das Skelett	24
2.2.2 Die Knochen.....	25
2.2.3 Die Gelenke.....	27
Bindegewebige Gelenke.....	27
Echte Gelenke	27
Das Kreuzdarmbeingelenk (ISG).....	30
2.2.4 Die Muskulatur	33
Die Schulter-Rumpf-Verbindung	34
Der Hals-Kopf-Bereich	38
2.2.5 Die Mittelhand	39
2.2.6 Die Hinterhand	42
Die Sehnen der Hinterhand	42
Sprunggelenk und Kniegelenk.....	46
Der Motor.....	47
2.2.7 Das Nervensystem	50
2.2.8 Der Blutkreislauf und die Atmung	53

3 Die Arbeit ohne Sattel	54
3.1 Balancepads.....	55
3.2 Die Arbeit an der Longe.....	57
3.2.1 Longieren mit Kappzaum.....	58
3.2.2 Die Arbeit an der Doppellonge.....	62
3.2.3 Longieren mit (Soft)Stangen	64
3.2.4 Longieren mit Stangen, Cavaletti, Gassen und Pylonen	64
3.2.5 Longieren mit innerer und/oder äußerer Begrenzung.....	65
3.3 Basisübungen	66
Variante 1	66
Variante 2	68
Varianten 3 und 4.....	70
4 Trainingspausen	72
5 Mobilisation und Massage	73
Der Kopfbereich	74
Der Genickbereich.....	76
Der Halsbereich.....	77
Die Vorhand	80
Die Mittelhand	83
Die Hinterhand	85
6 Die Arbeit unter dem Sattel	88
6.1 Grundlagen	88
6.2 Anforderungen an den Reiter.....	90
6.2.1 Fitness für jedermann	92
Einfache Übungen.....	93
6.2.2 Übungen für Zuhause.....	94
Gymnastik & Trampolin.....	95
6.2.3 Übungen auf dem Pferd.....	96
Sitzübungen im Schritt	97
Sitzübungen im Trab und Galopp ...	101
Ausgewählte Sitzübungen an der Longe	102
6.3 Das Reiten im Gelände	104
6.3.1 „Nur“ Schritt im Gelände?	104
6.3.2 Geländetraining in allen Gangarten	111
6.3.3 Die Arbeit auf der Geländestrecke ..	112

7 Training des Pferdes	114
7.1 Die Skala der Ausbildung	115
7.2 Die Grundgangarten	123
7.3 Hufschlagfiguren	129
Ganze Bahn.....	130
Zirkel/Mittelzirkel.....	133
Schlangenlinien durch die Bahn und entlang der Mittellinie.....	135
7.4 Übergänge.....	138
7.5 Schenkelweichen und Seitengänge	142
7.5.1 Schenkelweichen.....	143
7.5.2 Schultervor und Schulterherein	145
7.5.3 Trainingsideen im Schenkelweichen und Schulterherein	147
1. Kombinationsaufgabe	147
2. Kombinationsaufgabe	148
3. Kombinationsaufgabe	149
4. Kombinationsaufgabe	150
5. Kombinationsaufgabe	150
6. Kombinationsaufgabe	151
7. Kombinationsaufgabe	152
7.6 Zusammenfassung	153
8 Konditionstraining	154
8.1 Kraft	154
8.2 Ausdauer	157
8.3 Schnelligkeit.....	157
8.4 Intervalltraining	158
9 Arbeit mit Stangen	160
9.1 Nutzen der Stangenarbeit.....	160
9.2 Verschiedene Aufbau-möglichkeiten	162
9.3 Übungen mit Soft-/Holzstangen, Pylonen und Cavaletti.....	163
9.4 Aufbauvariante 1 mit Kombinationsaufgabe	164
1. Aufgabenteil.....	166
2. Aufgabenteil.....	167
3. Aufgabenteil.....	168
Die Aufgabe als Ganzes	169

9.5 Aufbauvariante 2 mit Übungs- und Kombinationsaufgaben	170
1. Übung	171
2. Übung	171
3. Übung – Kombinationsaufgabe...	172
4. Übung – Kombinationsaufgabe...	172
5. Übung.....	173
9.6 Aufbauvariante 3 mit Kombinationsaufgabe	174
9.6.1 Kombinationsaufgabe	174
9.7 Aufbauvariante 4 mit Kombinationsaufgabe	177
1. Aufgabenteil.....	178
2. Aufgabenteil.....	178
3. Aufgabenteil.....	179
4. Aufgabenteil.....	180
5. Aufgabenteil.....	181
Die Aufgabe als Ganzes	181
9.8 Aufbauvariante 5 mit Kombinationsaufgabe	182
9.8.1 Kombinationsaufgabe 1	182
9.8.2 Kombinationsaufgabe 2	184
9.9 Aufbauvariante 6 mit Kombinationsaufgaben.....	185
9.9.1 Kombinationsaufgabe 1	186
9.9.2 Kombinationsaufgabe 2	187
9.10 Aufbauvariante 7 mit Kombinationsmöglichkeiten.....	188
9.10.1 Kombinationsmöglichkeiten.....	189
9.11 Aufbauvarianten mit Galopp über Cavaletti.....	192
1. Aufgabenteil.....	193
2. Aufgabenteil.....	193
3. Aufgabenteil.....	194
4. Aufgabenteil.....	194
Die Aufgabe als Ganzes	195
10 Übungen mit Cavaletti oder kleinen Sprüngen	196
10.1 Vorschlag zum Aufbau von Sprungreihen	197
Schlussbemerkung	198
Dank	199
Literaturempfehlungen	200