

Inhalt

1	Gedanken zur Ethik im Pferdesport	1
	Die frühe Nutzung des Pferdes	1
	Die heutige Situation	2
2	Ziel und Geschichte der klassischen Dressur	6
	Die Herkunft des Wortes Dressur	6
	Das klassische Ideal und seine Grundlagen	6
	Natur des Pferdes	7
	Kopf-Hals-Position	7
	Versammlung	8
	Sitz des Reiters	8
	Geduld	9
	Lob und maßvoller Einsatz von Hilfen	9
	Selbstdisziplin	9
	Entwicklung und Ziele der klassischen Dressur	9
	Die alten Meister aus heutiger Sicht	13
	Französische und deutsche Schule ein Gegensatz?	13
	Die Schulen der klassischen Reitkunst	15
	Die Spanische Hofreitschule in Wien	15
	Die Königlich Andalusische Reitschule	24
	Das Cadre Noir	27
	Die Portugiesische Hofreitschule in Lissabon	29
	Campagneschule und Hohe Schule	31
	Campagneschule	31
	Hohe Schule	32
	Gegensatz oder Ergänzung?	37
3	Pferdegerechtes Training	41
	Möglichkeiten und Grenzen	41
	Anatomische Einflüsse	41
	Psychische Einflüsse	50
	Physikalische Einflüsse	51
	Ausbildungsziele abseits von Lektionen	51
	Harmonie	51
	Losgelassenheit	52
	Die französische Schule und die Skala der Ausbildung im Miteinander	56
	Die Eckpfeiler der Französischen Schule	57
	Die Skala der Ausbildung	63

4	Einführung in die Biomechanik	66
	Biomechanik des jungen Pferdes die natürliche Schiefe	69
	Problematik der natürlichen Schiefe in der Ausbildung	70
	Die Korrektur der natürlichen Schiefe	70
	Biomechanik der Dehnungshaltung nach vorwärts-abwärts	72
	Skelett	72
	Nackentrückenband	73
	Rücken- und Halsmuskulatur	73
	Biomechanik des versammelten Pferdes	79
	Beizäumung	81
	Hankenbeugung	83
	Aufwölbung des Rückens in der Versammlung	83
	Gleichgewicht, Schwerpunkt und Balance	86
	Das französische und das deutsche Konzept der Versammlung	90
	Biomechanik von Zungenbein und Kiefergelenk	92
	Zungenbein und Raumgriff	93
	Zungenbein und die ersten beiden Halswirbel	95
	Zungenbein und Atemwege	95
	Zungenbeinfraktur	95
	Erkrankungsbedingte Ursachen für mangelnde Maultätigkeit	95
	Übungen zur Entspannung des Unterkiefers	95
	Die Biomechanik von Stellung und Biegung	96
	Stellung und Abbiegen	96
	Biomechanik bei fehlerhaften Haltungen	99
	Weggedrückter RückenRücken : weggedrückter	99
	Falscher Knick	100
	Aufrollen	101
	Verkanten	102
5	Trainingsphysiologische Grundlagen	103
	Körperschema nach Dolto	103
	Neurophysiologische Aspekte	103
	Diversifikation	104
	Körperbild und Körperschema	105
	Psychische Faktoren	105
	Lernverhalten	106
	Muskelarbeit	107
	Grundzüge der Muskelarbeit	107
	Muskelaufbau	108
	Muskelermüdung	110
	Reflexe	112

6	Trainingsaufbau	113
	Phasen der Ausbildung	113
	Adaptationsphase	114
	Kraftaufbauphase	115
	Ausdauerphase	116
	Aufbau einer Trainingseinheit	116
	Prinzipieller Aufbau einer Reitstunde	116
	Warming up	117
	Cool down	118
	Bedeutung der PausenPause	118
7	Die Hilfen	121
	Stimmhilfe und Körpersprache	122
	Der Sitz	123
	Die Hand	124
	Handhaltung und Position	124
	Zügführung bei Verwendung der Kandare	126
	Hand ohne Schenkel Schenkel ohne Hand	127
	Effet d'ensemble	128
	Das Aussetzen der Hilfen Descente des aides	130
	Demi arrêts	131
	Vibrationen und Sakkade	132
	Die fünf Zügelhilfen der französischen Lehre	132
	Der Schenkeleinsatz	134
	Gewichtshilfen und Balance	138
	Lob und Strafe	140
8	Bahnfiguren und Lektionen als Grundlage der Trainingseinheit	142
	Struktur der Reitbahn	142
	Boden	142
	Bauliche Gegebenheiten	142
	Round Pens	143
	Ovalbahnen, Gelände, Schrittmaschinen	144
	Durchführung und Wirkung der Bahnfiguren und Lektionen	144
	Ecken, Wendungen, Wechsel und gerade Linien	144
	Zirkel und Volten	147
	Quadratvolten, Demivolten, Passaden	150
	Schlangenlinien, Schlangentouren, Kehrtwendungen	156
	Seitengänge allgemein	159
	Schulterherein	160
	Travers	165
	Traversale	167
	Travers auf der Volte	168
	Renvers	168

Wendungen aus Seitengängen	171
Unterschiede und Ähnlichkeiten von Piaffe und Passage	172
Piaffe	174
Passage	180
Pirouetten	183
Terre Terre, Redopp und Mezair	187
Fliegende Wechsel	188
9 Gymnastizierung ohne Reiter	191
Geschichtlicher Rückblick	191
Vorbereitende Übungen im Stand	194
Mobilisation des Kiefergelenks	194
Ramener	194
Rassembler	195
Abbiegen im Stand	195
„Ziege auf den Gipfel“	196
Arbeit an der Hand	196
Handarbeit nach Wiener Schule	196
Handarbeit nach romanischer Art	198
Touchieren	201
Rückwärtsrichten	202
Seitliches Übertreten, Vor- und Hinterhandwendungen	203
Arbeit an der Longe, Doppellonge und dem langen Zügel	204
An der Longe	204
An der Doppellonge	206
Am langen Zügel	208
Cavalettitraining und Gymnastiksprünge	211
Ohne Reiter	212
Unter dem Reiter	213
Arbeit an den Pilaren	214
Anatomische Strukturen und medizinische Begriffe	216
Literatur	218
Sachverzeichnis	224