

<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>	<b>EQUICLASSIC-WORK</b>	<b>27</b>
Bodenarbeit	6	<b>Allgemeines</b>	27
Aus Tradition	6	Auch Profis kochen nur mit Wasser	27
Was versteht man unter klassischer Arbeit an der Hand?	7	Für wen ist dieses Programm?	27
Was haben Sie davon? Was hat Ihr Pferd davon?	7	Rechts und links	28
Bewegungsbedarf und Muskelaufbau	7	Auch Menschen haben ihre Koordinationsprobleme. Rechts bitte – das andere Rechts	29
<b>Grundsätze der Arbeit mit Pferden</b>	<b>9</b>	Klassische Übungen verbunden mit Blau/Gelb	30
Wenn Du beim Pferd bist, bist Du beim Pferd	9	<i>Die Gassen zeigen das Detail</i>	30
Regeln, klare Ansagen, genaue Hilfen	9	<i>Ist die EquiClassic-Work alltagstauglich?</i>	
<i>Genauigkeit</i>	9	<i>Wie oft kann ich die EquiClassic-Work ins Training einbeziehen?</i>	30
<i>Überforderung</i>	9	<i>Eine halbe Stunde – reicht das?</i>	30
<i>Stress ist kontraproduktiv</i>	9	<b>Biomechanik und Anatomie</b>	<b>31</b>
<i>Zeichen der Überforderung</i>	10	Balance	31
<i>Sind Sie gut drauf?</i>	11	Anlehnung, Takt, Losgelassenheit	32
<i>You have a bad day ... wir reden morgen wieder!</i>	11	Die Übungen im Wechsel	33
Ein Bild im Kopf –		Muskelverspannungen	34
Die Umsetzung der Gedanken	12	Stellung und Biegung	34
<i>Visualisieren</i>	12	Versammlung	37
<i>Think big</i>	12	<b>Die Haltung des Pferdes</b>	<b>38</b>
<i>Das Geheimnis der Langsamkeit</i>	12	Die Dehnungshaltung	38
Funktion vor Form – eins nach dem anderen	13	Relative Aufrichtung	38
Automatismen	13	<b>Welche Vorteile bringt Ihnen die Handarbeit außerdem?</b>	<b>40</b>
		Beziehung zu Ihrem Pferd	40
<b>POSITIONSARBEIT – Bevor Sie mit der Bodenarbeit beginnen</b>	<b>15</b>	<i>Position</i>	40
<b>Allgemeines</b>	<b>15</b>	<i>Konzentration und Aufmerksamkeit</i>	40
»Lassen Sie Ihr Pferd antreten«	16	<b>Das Zeitsystem</b>	<b>41</b>
Führen in der Positionsarbeit	17	Die Pausen sind Belohnung für das Pferd	42
Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Pferd!	17	<b>Ausrüstung und Hilfengebung</b>	<b>44</b>
Lassen Sie sich nicht anrempeeln, schubsen oder wegdrängeln	19	Kappzaum	44
Der Plan	20	Zügel	46
<i>Komforttempo</i>	20	<i>Handhaltung und Hilfen</i>	46
Der positionierte Handwechsel	21	<i>Innerer Zügel</i>	46
Die Fahnenarbeit	23	<i>Äußerer Zügel</i>	48
So beginnen Sie mit der Fahnenarbeit	26	<i>Impulse</i>	49
		<i>Keine Ausbinder</i>	49
		Die Gerte	50
		<i>Touchierhilfen</i>	50
		Die Gassen und Pylonen	51
		Intervalltimer	51
		Stimmhilfen – verbale Hilfen	52
		Leckerli	52
		Position	52

<i>Die Grundpositionen</i>	52	<b>LONGE-WALKING</b>	<b>124</b>
<b>Übungen und Lektionen</b>	<b>54</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>124</b>
<b>Der Aufbau der Übungen</b>	54	Was ist das?	124
<i>Struktur</i>	54	Tradition	124
<i>Abwechslung</i>	54	Kampagneschule	125
<i>Vorbereitung</i>	54	<b>Wegweiser</b>	<b>125</b>
<b>Schritt</b>	55	<i>Für welche Pferde eignet sich</i>	
<i>Der Beginn der Schritzübungen</i>	56	<i>das Longe-Walking?</i>	125
<i>Halt</i>	56	<b>Die Vorteile des Longe-Walking</b>	<b>126</b>
<i>Geschlossenes Stehen</i>	58	<b>Junge, unerfahrene Pferde</b>	<b>126</b>
<i>Stehenbleiben</i>	58	<b>Vor dem Anreiten</b>	<b>126</b>
<i>Das Antreten nach dem Halten</i>	59	<b>Pferde mit Befund, nicht reitbare Pferde</b>	<b>127</b>
<b>Rückwärts</b>	59	<i>Als Ergänzung und Zusatztraining</i>	127
<i>So richten Sie Ihr Pferd korrekt rückwärts</i>	61	<i>Aufmerksamkeit</i>	128
<i>Was tun, wenn ...</i>	61	<i>Losgelassenheit</i>	128
<b>Die Volte – nur auf der Kurve</b>		<i>Haltung des Pferdes</i>	128
<b>bekommt man das Pferd gerade!</b>	62	<b>Funktion vor Form</b>	<b>128</b>
<i>Linie vor Lektion</i>	62	<b>Überforderung</b>	<b>129</b>
<i>Die korrekte Stellung in den Volten</i>	63	<b>Wer kann Longe-Walking machen?</b>	<b>129</b>
<b>Im Trab an der Hand</b>	65	<b>Ausrüstung, Handhabung und Hilfen</b>	<b>130</b>
<i>Langsam – Funktion vor Form</i>	65	<b>Kappzaum</b>	<b>130</b>
<i>Was tun, wenn ...</i>	65	<i>Keine Trense</i>	130
<b>Übertreten</b>	66	<b>Doppellonge</b>	<b>130</b>
<i>Frontal vor dem Pferd</i>	67	<b>Longiergurt</b>	<b>130</b>
<i>Seitlich am Pferd</i>	68	<b>Bogen oder Touchierpeitsche</b>	<b>131</b>
<i>Übertreten an der Bande</i>	69	<b>Gassen und Pylonen</b>	<b>131</b>
<i>Übertreten im Stehen –</i>		<b>Intervalltimer</b>	<b>131</b>
<i>die 180-Grad-Wendung</i>	69	<i>Das Anlegen der Longen</i>	131
<i>Übertreten auf der Diagonalen</i>	69	<b>Halle absperren oder Roundpen benutzen?</b>	<b>132</b>
<i>Übertreten auf der gebogenen Linie</i>	70	<b>Helfer</b>	<b>132</b>
<i>Nach dem Übertreten: Zügel lang</i>	70	<b>Die Longenhaltung</b>	<b>134</b>
<i>Was tun, wenn ...</i>	70	<b>Position</b>	<b>134</b>
<b>Trab</b>	72	<i>Ihr Abstand zum Pferd</i>	135
<b>Übergänge</b>	72	<b>Hilfen</b>	<b>136</b>
<i>... und was ist mit dem Galopp?</i>	72	<i>Stimme</i>	136
<b>Erfolg hat drei Buchstaben: T U N!</b>	73	<i>Touchierhilfen</i>	136
		<i>Longenhilfen</i>	136
		<i>Lenken lernen</i>	137
<b>EQUICLASSIC-WORK</b>		<i>Überblick</i>	137
<b>Übungen und Abläufe</b>	<b>74</b>	<b>Übungen und Lektionen</b>	<b>137</b>
<b>Grundübungen, die Sie und Ihr</b>	<b>74</b>	<b>Das Antreten</b>	<b>137</b>
<b>Pferd beherrschen sollten</b>		<b>Schritt</b>	<b>137</b>
<b>Die Vorübungen aneinanderreihen</b>	<b>84</b>	<b>Die Volte</b>	<b>138</b>
<b>Von den Vorübungen</b>		<b>Die Handwechsel</b>	<b>138</b>
<b>zum ersten Parcours im Schritt</b>	<b>88</b>	<i>Die Handgriffe beim Wechsel</i>	139
<b>Das Kleeblatt als Basisfigur</b>		<b>Halten</b>	<b>139</b>
<b>im EquiClassic-Work</b>	<b>100</b>	<i>Stehenbleiben</i>	140
<b>Die Arbeit in der Quadratvolte</b>	<b>114</b>		

Rückwärts	140	<b>EQUIPLACE</b>	<b>181</b>
Trab	141	<b>Allgemeines</b>	<b>181</b>
Das Antraben	141	<b>Equiplace-Training – das Prinzip</b>	<b>183</b>
Übergänge	141	Intervallpausen oder der Spacing-Effekt	184
Galopp	142	<i>Intervallpausen machen das Pferd</i>	
Zeitsystem und Pausen	142	<i>ruhig und erhalten die Aufmerksamkeit</i>	185
<b>LONGE WALKING</b>		Streicheln = haptische Kommunikation	185
<b>Übungen und Abläufe</b>	<b>143</b>	Die Position am Pferd	186
<b>Die Basisübungen</b>	<b>143</b>	Stress vs. Konzentration	188
		<i>Im Equiplace ist Pause</i>	
		<i>und in den Gassen wird gearbeitet</i>	189
		Pausen als Motivation – Aussicht auf Ruhe	190
<b>DIE LONGIERTE</b>		<i>Equiplace-Training</i>	
<b>DUAL-AKTIVIERUNG</b>	<b>161</b>	<i>kann Verspannungen verhindern</i>	190
<b>Allgemeines</b>	<b>161</b>	<i>Ganz nebenbei: Das Thema Leckerlis</i>	190
Für wen ist die longierte		Der Equiplace als Konzentrationsverstärker	191
Dual-Aktivierung geeignet?	161	<i>Auch der Mensch profitiert von Pausen</i>	191
Gymnastizierung	161	<i>Muss der Equiplace immer</i>	
Aufmerksamkeit und Konzentration	161	<i>an die gleiche Stelle?</i>	192
Losgelassenheit	162	Last but not least: Der Equiplace schützt	
Stellung und Biegung	162	vor Überforderung	193
Überforderung	162	<b>Übungen und Lektionen</b>	<b>194</b>
Zeitsystem	163	Die Gewöhnung an den Equiplace	194
<b>Ausrüstung und Hilfengebung</b>	<b>163</b>	<i>Basisübungen</i>	194
Der Kappzaum	163	Der Equiplace im Training	202
Gerte oder Touchierpeitsche	163	<i>Equikinetik</i>	202
Gassen und Pylonen	163	<b>Der Equiplace in der gerittenen Dual-</b>	
Position am Pferd	163	<b>Aktivierung, in der longierten</b>	
<i>Position im Raum</i>	164	<b>Dual-Aktivierung und im Longe-Walking</b>	<b>207</b>
Die Hilfen	164	Dual-Aktivierung geritten	207
<i>Die Stimme</i>	164	Longierte Dualaktivierung und Longe-Walking	209
<b>Übungen und Lektionen</b>	<b>165</b>	Der Equiplace in der Dressurarbeit	209
Schritt und Trab	165	Equiplace für das Springtraining	211
Halten und Stehenbleiben	166	Die Freiarbeit	211
Die Volten	166	So kann Ihnen der Equiplace	
Die Wendungen und Handwechsel	166	bei Problemen helfen	212
Rückwärtsgehen	168	<i>Das Pferd lässt sich nicht longieren</i>	212
Übergänge	168	<i>Losreißen</i>	213
Die Walk-Over-Hindernisse und		<i>Nicht-Stillstehen beim Aufsteigen</i>	213
der Weg durch die Gassen	168	<i>Zu langsame Pferde – die Platzmuffel</i>	215
		<i>Ihr Pferd will während des Reitens</i>	
		<i>nicht anhalten und stehen bleiben</i>	215
<b>LONGIERTE DUAL-AKTIVIERUNG</b>		<b>Schlusswort</b>	<b>216</b>
<b>Übungen und Abläufe</b>	<b>169</b>		
<b>Die Parcours</b>	<b>169</b>		