

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Einleitung Die drei Dimensionen der zirzensischen Gymnastik in ihrem Zusammenspiel | 15 |
| Teil A Die seelische und erzieherische Vorbereitung | 21 |
| 1 Gemeinsames Wandern | 24 |
| 2 Gemeinsames Parken auf dem Kreis | 30 |
| 2.1 Integration in die Gruppe | 31 |
| 2.2 Ein Kapitel voller Anekdoten | 35 |
| 2.3 Erziehung zur Partnerschaft | 43 |
| 3 Füttern aus der Hand | 58 |
| Teil B Die gymnastische Vorbereitung | 71 |
| 4 Grundsätzliches zur Zirzensischen Gymnastik | 74 |
| 5 Die Vorbereitung des Rückens | 77 |
| 5.1 Wandern auf der Acht | 79 |
| 5.2 Hals beugen und Hals biegen | 80 |
| 5.3 Hals beugen | 84 |
| Region 1: Genickbeugung | 84 |
| Region 2: Halswölbung | 88 |
| Region 3: Rückenwölbung | 95 |
| 5.4 Hals biegen | 99 |
| Region 1: Stellung im Genick | 99 |
| Region 2: Halsbiegung | 103 |
| Region 3: Körperbiegung | 105 |

| | |
|---|------------|
| 6 Die Vorbereitung der Vorhand | 109 |
| 6.1 Vorderbeine beugen | 111 |
| Phase 1: Beugen und Halten mit der Hand | 111 |
| Phase 2: Beugen der Vorderbeine auf Touchieren | 116 |
| 6.2 Vorderbeine strecken und dehnen | 119 |
| Region 1: Vorderbeine strecken | 119 |
| Region 2: Vorderbeine strecken und Muskeln dehnen ... | 123 |
| | |
| 7 Auf dem Postament | 126 |
| 7.1 Aufsteigen und oben Stehen | 128 |
| 7.2 Absteigen | 138 |
| | |
| 8 Die Vorbereitung der Hinterhand | 145 |
| 8.1 Stehen und kleine Schritte gehen | 147 |
| 8.2 Steigen über ein Cavaletto | 150 |
| Phase 1: Koordinieren der Hinterbeine über ein flaches Cavaletto | 150 |
| Phase 2: koordiniertes Beugen aller vier Beine über ein höheres Cavaletto | 155 |
| 8.3 Hinterbeine nach vorne dehnen | 161 |
| 8.4 Übertreten auf der engen Volte | 163 |
| Phase 1: Wandern auf dem kleinen Kreis | 163 |
| Phase 2: Wendung um die Vorhand im Schritt | 166 |
| 8.5 Rückwärts mit gesenkter Kruppe | 173 |
| | |
| 9 Wiegen an der Beinlonge | 178 |
| 9.1 Wiegen auf vier Beinen | 180 |
| 9.2 Wiegen auf drei Beinen | 185 |
| | |
| Teil C Der gymnastische Gehalt der zirkensischen Lektionen | 189 |
| | |
| 10 Das Kompliment | 192 |
| 10.1 Hinunter ins Kompliment | 193 |
| Phase 1: an der Beinlonge mit Hals beugen..... | 193 |
| Phase 2: an der Beinlonge mit Wiegen | 197 |

| | |
|---|------------|
| Phase 3: ohne Beinlonge | 202 |
| 10.2 Ausharren im Kompliment | 207 |
| Phase 1: gelandet mit Hals-Beugen | 207 |
| Phase 2: gelandet mit Wiegen | 208 |
| Phase 3: Das frei balancierte Kompliment..... | 209 |
| 10.3 Aufstehen aus dem Kompliment..... | 214 |
| 10.4 Gesamtansicht des gymnastischen Nutzens | 216 |
| 11 Das Knien | 219 |
| 11.1 Hinunter ins Knien | 221 |
| 11.2 Ausharren im Knien | 226 |
| 11.3 Aufstehen aus dem Knien | 230 |
| 12 Das Liegen..... | 232 |
| 12.1 Hinunter in die Bauchlage | 234 |
| 12.2 Wechsel zwischen Bauchlage und Seitenlage | 246 |
| 12.3 Aufstehen aus der Bauchlage | 249 |
| 13 Das Sitzen | 251 |
| 13.1 Hochschieben aus der Bauchlage | 252 |
| 13.2 Das steile Sitzen | 256 |
| 13.3 Ablegen und Aufstehen aus dem Sitzen | 258 |
| 14 Der Spanische Schritt | 263 |
| 14.1 Schulterhebung und Beinstreckung | 265 |
| 14.2 Spanischer Schritt im Gehen..... | 267 |
| The End | 271 |
| 15 Zum Beitrag der zirkensischen Pferdegymnastik zu einer Gesundheitsvorsorge für Pferde | 272 |
| 15.1 von Frau Dr. med. vet. Cornelia Ehreiser-Schmidt..... | 274 |
| 15.2 von Frau Inken Lange, Pferdeosteotherapeutin | 276 |
| Zum Weiterlesen | 287 |
| Abbildungsnachweis | 288 |