

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