

Oliver Hilberger Gymnastizierende Arbeit an der Hand

Leseprobe

[Gymnastizierende Arbeit an der Hand](#)

von [Oliver Hilberger](#)

Herausgeber: Cadmos Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18483>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Einleitung	11
Die Verwandlung des eigenen Pferdes	12
Gymnastizierung:	
Die Hauptaufgabe der Handarbeit	15
Das Spiel mit der Balance	15
Losgelassenheit	18
Muskelaufbau	19
Gleichgewicht.....	19
Körperbewusstsein	20
Selbstvertrauen	20
Was lernt der Mensch?	22
Die Ausrüstung	25
Der Kappzaum	25
Die Trense	30
Die Gerte	31
Das Lob	31
Basisarbeit	33
Die Grundposition.....	33
Die Trensenführung	34
Die Gertenhaltung	37

Die Hilfengebung.....	41
Erste Basisübungen auf Trense	41
Aufrichtende Wirkung	42
Senkende Wirkung	42
Biegende Wirkung	46
Erste Basisübungen am Kappzaum	50
Das Pferd in Bewegung	53
Die bevorzugte Seite	53
Weniger ist mehr	53
Klare Regeln beim Führen und Treiben	54
Der Schritt als Basisgangart	55
Das Antreten	55
Die Haltparade.....	58
Hilfengebung auf Kappzaum.....	58
Problem: Das Pferd bleibt nicht stehen	58
Das Rückwärtsrichten	63
Routine und Erfahrung	63
Die Hufschlagfiguren im Porträt	65
Ganze Bahn	65
Zirkel	66
Volte.....	67
Einfache und doppelte Schlangenlinie.....	67
Schlangenlinien durch die Bahn mit drei Bögen	69
Halbe Bahn und Karree	69
Durch die Länge der Bahn.....	69
Verschiedene Möglichkeiten des Hand wechseis	70
Stellung, Biegung, Vorwärts	73
Auf dem Zirkel.....	74
Häufige Fehler des Menschen	79
Die Hilfengebung auf Kappzaum	81
Untertreten auf der Volte	83

Das Schulterherein	91
Die Schlüssellektion	91
Gleichmäßige Biegung?	93
Vorbereitung	94
Ausführung	96
Schulterherein auf vier Hufspuren	100
Das Konterschulterherein	100
Übungsabfolge zur Weiterentwicklung	101
Im Trab	104
Antraben und Durchparieren	104
Der Renvers	107
Vorbereitung	107
Schritt 1: Die Vorhandwendung	108
Schritt 2: Die Erweiterung	109
Schritt 3: Der Renvers auf der Volte	109
Der Renvers geradeaus	110
Der Travers	115
Ausführung	115
Vom Travers auf der Volte zur Schrittspirouette	116
Travers aus dem Schulterherein	119
Die Traversale	123
Das innere Bild	123
Vorbereitung und Ausführung	124
Die Traversale auf Kappzaum	126

Kombinierte Seitengänge	129
Vielfältige Variationen	129
Schlangenlinien durch die Bahn mit Seitengängen	129
Einfache und doppelte Schlangenlinie mit Seitengängen	130
Die Acht mit Seitengängen	130
Schulterherein und Traversale	133
In kombinierten Seitengängen durch den Zirkel wechseln	133
Das Dreieck	134
Die Acht im Quadrat	135
In Seitengängen durch das ganze Viereck.....	136
Die kombinierten Passaden	138
Weiterführende Arbeit.....	141
Ausstrahlung und Freude.....	141
Übergänge	142
Das Antraben im Seitengang	142
Das Parieren im Seitengang.....	143
Die Schaukel	145
1. Der gezählte Schritt	146
2. Das versammelte Halten	146
3. Rückwärtsrichten	148
Die Ziele.....	148
Ausblick	151
Wohin geht der Weg?	151
Mit Leidenschaft zu ungeahnten Höhen	152
Der Hauptdarsteller	157
Malcolms Vorgeschichte	157
Die Rettung und Verwandlung	157



Oliver Hilberger

Gymnastizierende Arbeit an der Hand

Schritt für Schritt zu Losgelassenheit und Selbstvertrauen

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de