

Úvod	8	Kapitola 3	45
Výhody a předpoklady	9	Ovládání strachu koně i jezdce – teorie a praxe	
Kapitola 1	11	Část 1 – teorie	46
Nenásilný výcvik?		Proč strach?	46
Ujasnění pojmů: nenásilný, přirozený, šetrný, lehký	12	Co vyvolává strach?	47
		Jak zvládnout strach?	48
Kapitola 2	17	Část 2 – praktické cviky	54
Příprava koně ze země		Základní cviky	54
Základy porozumění	18	Deset důležitých bodů	55
Kontrola, respekt, důvěra	18	Jednotlivé cviky	56
Odmítat autoritu – ne, děkuji!	19	Pytlování	56
Odbočka od tématu: odměna a trest	20	Lonžování, vodění na opratích a tahání předmětů	58
Vychovejte si svého koně	24	Kůň vnímá své tělo	59
Nácvik vodění	24	„Programy navykání“	60
Nácvik uhýbání	29	Opatření budující důvěru	62
		Nejistá půda a úzký průchod	62
		Pozornost koně	63
		Vedení	64
		Vyslání	66
		Kapitola 4	67
		Gymnastika a budování kondice, práce na lonži	
		Lonžování bez pomocných otěží	69
		Pozornost	70
		Práce ve volnosti v kruhové ohradě	73
		Lonžování s klasickou výstrojí nebo lonžovacím postrojem	76
		Smrtelné hříchy při lonžování	77
		Jak budu lonžovat svého koně?	82
		Kruh zmenšit	83
		Cval na lonži	84
		Couvání	84

Kapitola 5	86	Kapitola 7	123
Koordinace ze země		První rok pod sedlem	
Práce ze země: zlepšení koordinace a pozornosti	87	Všestranný základní výcvik	124
Překážky zahrnující couvání	87	Rozšíření možností komunikace	126
Dokázat koně zastavit	88	Nové pomůcky pro rozšíření slovní zásoby	127
Cviky s ustupováním do strany	91	Upevnit reakce na pomůcky	130
Kombinované překážky	93	Do jaké míry působit otěžemi?	130
Labyrinty	93	Uzdění	134
Kavalety	94	Cíle a stupně výcviku	136
Malé skoky	96	Tempo výcviku	138
		Jemné doladění pomůcek	140
		Nacvičené reflexy	142
Kapitola 6	97	Signály pro couvání	143
První nasednutí a první kroky pod jezdcem		Překážky do rohu	145
Mladý kůň jako náručník	98	Práce přes kavalety	146
Příprava na sedlo	99	Ohýbání a gymnastika	147
První nasednutí	102	Dovnitř plec jako základní cvik	147
Fáze nasedání na koně	104	Využití cviku dovnitř plec	148
Jak získat kontrolu ze sedla	109	Vnější otěž jako kontrolní nástroj	149
Odbočka od tématu: pojištění	111	Rozšířená kontrola a korekce	150
První klus	114	Travers, traverzály	152
Lehký nebo vysezený klus?	115	Obrat okolo zádě	153
Držení těla koně	116	Cval	154
Volba vhodného chodu	118		
Klus jako výcvikový chod	119		
Dobrý cval vyžaduje dobrou rovnováhu	121		