

Na úvod	7	<i>Náradí pro začátek</i>	68
Jak knihu používat?	9	<i>Tajemství zádrže</i>	70
Přirozená rovnováha	11	<i>Celé a poloviční zádrže při práci bez sedla</i>	71
<i>Nepřekonatelné protiklady?</i>	12	<i>Tři dominantní pozice při vodění</i>	73
<i>Něco úplně nového?</i>	13	<i>Práce ve dvou</i>	76
<i>Základ: důvěra a dominance</i>	13	<i>Začínáme...</i>	77
<i>Živoucí tradice</i>	14	<i>Od signálu k pochvale: dát znamení – zesílit – pochválit</i>	80
<i>Začínáme od počátku! Nebo: Komu je vlastně kniha určena?</i> ..	15	<i>Správné vodění v dominantní pozici</i>	81
<i>První setkání s koněm</i>	16	<i>Co když...?</i>	84
<i>Cesta je cílem!</i>	17	<i>Zůstat stát</i>	85
<i>Tři pravdy a tančící dítě</i>	18	<i>Couvání na ruce</i>	86
Komunikace, dominance a důvěra	20	<i>Vůle, duch a železničář</i>	88
<i>Když se na to celé podíváme...</i>		<i>Myslet – cítit – rozhodnout – jednat</i>	89
<i>Dva pilíře ježdění</i>	22	<i>Obrázky z každodenní práce</i>	90
<i>Ježdění je úplně jednoduché!</i>	22	<i>Divoká klisna Opaka</i>	92
<i>Poslouchej mě a miluj mě!</i>	23	Picadero - volně na kruhu a na lonži	97
<i>Ach, v hrudi mu sídlí dvě duše</i> ..	27	<i>Kůň bez morálky?</i>	98
<i>Dominantní bude milován</i>	27	<i>Časované bomby</i>	98
<i>Slabší nebo silnější</i>	29	<i>Kůň v picaderu ve volnosti</i>	99
<i>Tajemství rytířů</i>	30	<i>Základní trojúhelník</i>	100
<i>Bojují jen slabí!</i>	31	<i>První lekce v picaderu</i>	101
<i>Napodobením k nadřazenému postavení</i>	31	<i>Pomoc, můj kůň nestojí! Nebo: Co se všechno může přihodit!</i>	104
<i>Dva pilíře dominance</i>	32	<i>Gymnastika pouze pro koně?</i>	107
<i>Kůň jako médium</i>	32	<i>Poloviční zádrž při práci bez sedla</i>	112
<i>Řeč koně - řeč těla</i>	33	<i>Kruh pozic jako prvek rovnováhy</i>	113
<i>Učit se musí člověk, ne kůň!</i>	36	<i>Opatrný pohled do budoucnosti, abychom na nic nezapomněli</i>	115
<i>Základní pravidla řeči koně</i>	40	<i>Kůň na šňůře - práce s lonží</i>	117
Rovnováha - ježdění z pohledu koně	47	<i>Kruh zmenšit a zvětšit</i>	119
<i>Snahu mají všichni - že ano?</i>	48	<i>Jak učí se kůň? - A jak já?</i>	120
<i>Na počátku byl kůň</i>	49	<i>„Sádra“ na nervy</i>	121
<i>Útěk nebo zápas!</i>	50	<i>Stejné pořadí, stejné místo</i>	122
<i>Velký rozdíl</i>	51	<i>Kreativní přestávka</i>	123
<i>Pomoc, padám!</i>	52	<i>Dovnitř plec na ruce</i>	124
<i>Kruh se uzavírá</i>	52	<i>Tanec začíná – v kruhu změnit směr ve volnosti</i>	130
<i>Co to všechno pro nás znamená?</i> ..	56	<i>Jednoduché držení biče</i>	135
<i>Důvod, důsledek, klam – shromáždění a kvašený chléb</i> ..	56	<i>Bič v ruce</i>	136
<i>Krk nahoru - přitáhnout hlavu!</i> ..	57	<i>Kůň ve volnosti</i>	138
<i>Vysoká škola kvůli vysoké škole?</i> ..	58		
<i>Velký kůň - malý kůň - je to úplně jedno?</i>	59		
Základ - vodění koně	63		
<i>Kruh pozic</i>	66		

Ježdění – základy	
shromážděného ježdění	
s důrazem na váhu	143
<i>Zase všechno jinak?</i>	144
<i>Pět bodů ježdění</i>	145
<i>1. Kompenzace pohybu</i>	146
Za hodinu se naučit vysedět? . . .	147
Pasivně sedět v pohybu	150
<i>2. Rovnováha a sed</i>	152
<i>3. Rovnováha a změny směru</i> . . .	156
<i>4. Změna chodu a tempa</i>	159
<i>1. Rozdílná pomůcka holení</i>	160
<i>2. Dynamika pánve</i>	161
<i>3. Pomůcka váhou</i>	162
<i>5. Shromáždění</i>	166
<i>Přípravné cviky</i>	167
<i>Cvik na suchu „krok“</i>	167
<i>Cvik na suchu „klus“</i>	167
<i>Cvik na suchu „cval“</i>	168
<i>Cvik na suchu „držení otěží“</i> . . .	169
<i>Cvik na suchu „ježdění obrátů“</i> .	169
<i>Už je to tady ...ježdění</i>	171
<i>Cviky bez sedla</i>	172
<i>První cviky v picaderu</i>	173
<i>Ulička z pásy</i>	175
<i>Rozšířená práce v picaderu</i>	178
<i>Dovnitř plec pod sedlem</i>	182

Vodění a práce na lonži pro	
pokročilé	186
<i>Autoritativní výchova?</i>	188
<i>Hra sil</i>	188
<i>Louky, lesy, hory a doly</i>	189
<i>Obměna – obměna</i>	189
<i>Stále stupňovat požadavky</i>	189
<i>Vodění ve čtvrté pozici</i>	190
<i>Přívěs pro koně a jiné překážky</i> .	192
<i>Vodění na lasu – práce ve</i>	
<i>volnosti</i>	193
<i>Takt a rytmus – práce s břevny</i> . .	194
<i>Kmeny stromů, sudy, malé skoky</i>	194
<i>Uličky, značky, body obrátu</i>	196
<i>Čtyři nejdůležitější nervové</i>	
<i>body</i>	197
<i>O trestu a o jeho vymazání</i>	198
<i>Obrana životního prostoru</i>	198
<i>Couvání jako prostředek</i>	
<i>dominance</i>	199
<i>Práce se stane hrou</i>	200
<i>Přijíždění mladých koní</i>	200
<i>Na co jsou otěže?</i>	201
<i>Čtyři otěže, nánosníky a udidla</i> .	202
<i>Jak to jde dál? Nebo: Integrace</i>	
<i>do dosavadního stavu</i>	203
<i>Starý rybář a intuice</i>	204