

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	VIII
Wstęp	IX
Podziękowania	X
1. Co to jest <i>Centered Riding</i> , czyli jazda ze świadomością wewnętrzną równowagi ciała	1
2. Udawaj, że jesteś koniem	5
3. Cztery Elementy Podstawowe	10
4. Funkcje naszego mózgu	23
5. Anatomiczna budowa ciała	30
6. Równowaga i swoboda ciała	47
7. Stęp i dosiad podążający za ruchem	54
8. Kłus anglezowany	62
9. Ręce	72
10. Zmiany chodu (przejścia)	82
11. Kłus wysiadywany (ćwiczebny)	93
12. Koła i zakręty	100
13. Półparady i samonoszenie konia	112
14. Galop	119
15. Przepływ energii	125

16. Wydłużanie kroku	135
17. Chody boczne	141
18. Skoki	154
19. Jak uczynić konia bardziej giętkim i wygimnastykowanym?	166
20. Podsumowanie	169
Aneks I. Wykonywanie programu na czworoboku	172
Aneks II. Wydłużanie nóg jeźdźca i pogłębianie dosiada – porady dla trenera	175
Aneks III. Najważniejsze pojęcia	178