

Przedmowa	7
Dedykacja	9
Wstęp	11
Podziękowania	13
1. Jeździectwo na rozdrożu – krytyczna ocena sytuacji	17
1.1. Kierunki rozwoju sportu jeździeckiego	18
1.2. Badania nad końmi	21
1.3. Rozluźnienie nie jest łatwe	25
1.4. Równowaga, atletyzm i elastyczność	28
2. Rozwój siły i jej przenoszenie	33
2.1. Wytwarzanie siły – szczegóły	34
2.2. Przenoszenie siły	40
2.3. Struktura i funkcja przedniego centrum ruchu	46
2.4. Struktura i funkcja tylnego centrum ruchu – aktywne struktury	48
2.5. Współdziałanie ośrodków ruchu	53
2.6. Nieprawidłowe koncepcje ruchowe i ich skutki	60
3. Trzeci wymiar – zmiana perspektywy	69
3.1. Statyka konia w trzecim wymiarze	69
3.2. Trzeci wymiar w ruchu	71
3.3. Statyka konia na łuku	78
3.4. Interakcja centrów ruchu na łuku	86
3.5. Znalezienie odpowiedniego siodła	88
3.6. Krzywizny koni	91
3.7. Nieprawidłowe sekwencje ruchów i ich konsekwencje	98
4. Pozytywne napięcie w treningu	107
4.1. Klasyczna skala szkoleniowa w odniesieniu do centrów ruchu	109
4.2. Szkolenie ujeżdżeniowe – logika figur ujeżdżeniowych i ćwiczeń	115

4.3. Zasady i metody pracy ujeżdżeniowej	120
4.4. Rozwój pozytywnego napięcia w koniach skokowych	122
4.5. Rozwój pozytywnego napięcia u konia WKKW	131
4.6. Rozwój pozytywnego napięcia u koni rajdowych.	133
4.7. Koń rekreacyjny	135
4.8. Trening różnych typów koni	136
5. Jeździec	145
5.1. „Dosiad” a brak ruchu	146
5.2. Pozycja jeźdźcy – definicja	148
6. Trening, terapia, rehabilitacja	157
6.1. Trening	157
6.2. Terapia	161
6.3. Rehabilitacja	170
7. Przyjazny dla koni odchów, utrzymanie i ruch	179
7.1. Odchów – cztery najważniejsze lata w życiu konia	179
7.2. Rozwój zdrowego układu kostnego	184
7.3. Rozwój zdrowych tkanek łącznych	187
7.4. Rozwój sprawnej muskulatury	191
7.5. Psychiczny rozwój konia	193
7.6. Sukcesy sportowe.	198
Literatura	201
Wykaz ilustracji i fotografii	203