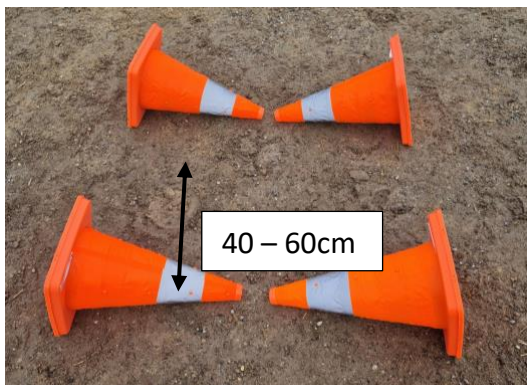


Muskelaufbau Kurs Teil 1:

Sensomotorik Woche 1

Pylonen übersteigen: Übung für die Differenzierungsfähigkeit

**Material:**

4 – 8 Pylonen aus splitterfreiem Material

Aufbau:

Pylonen als Reihe auf den Boden legen, Spitzen zueinander, 40 – 60cm Abstand zwischen den Reihen. Mit zwei Reihen beginnen und Abstand zwischen den Pylonspitzen.

Ausführung:

Pferd an lockerem über die Pylonen führen. Pylonenreihe gerade anführen.



	Anschliessend mindestens 4 Meter geradeaus, grosszügige Wendung, dann Pylonen von der anderen Seite/anderen Hand übersteigen.
Anzahl Wiederholungen:	5 bis 10 Wiederholungen
Erhöhen des Schwierigkeitsgrades:	Entweder Anzahl Reihen erhöhen oder Pylonenspitzen näher zueinander. Anzahl Wiederholungen und Schwierigkeitsgrad erst steigern, wenn das Pferd die Übung mit angehobenem Brustkorb passieren kann.

Isometrische Übung für die Hinterhand



Langsam Druck im Oberschenkel/Hüftbereich des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6-15 Sekunden halten und langsam nachlassen. 3 – 5 Wiederholungen jede Seite.

Isometrische Übung für die Schulter



Langsam Druck im Schulterbereich des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6-15 Sekunden halten und langsam nachlassen. 3 – 5 Wiederholungen jede Seite.

Isometrische Übung für den Brustbereich



Langsam Druck auf das Brustbein des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6-15 Sekunden halten und langsam nachlassen.
3 – 5 Wiederholungen jede Seite.

Isometrische Übung für das Becken



Langsam Druck auf die Sitzbeinhöcker des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6-15 Sekunden halten und langsam nachlassen.
3 – 5 Wiederholungen jede Seite.