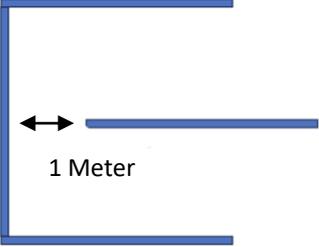


## Muskelaufbau Kurs Teil 1: Sensomotorik Woche 2

«Stangen E» : Übung für die Seitbiegung	
	
<b>Material:</b>	4 Bodenstangen à 3 Meter oder 3 Bodenstangen à 3 Meter und 1 Bodenstange à 1.5 Meter <b>Alternativ:</b> 4 Schaumstoffgassen
<b>Aufbau:</b>	Stangen in Form eines «E's» auslegen, Abstand zwischen Bodenstange und Mittelstrich: 1 Meter
<b>Ausführung:</b>	Pferd an lockerem Strick durch das «Stangen E» führen, Pferd läuft innen, Mensch aussen. Anschliessend mindestens 4 Meter geradeaus, grosszügige Wendung, dann «Stangen E» von der anderen Seite/anderen Hand durchlaufen.
<b>Anzahl Wiederholungen:</b>	Maximal 6 Wiederholungen
<b>Achten auf:</b>	Kann das Pferd das «Stangen E» bewältigen, ohne die Stagen zu berühren? Ansonsten Bodenstangen mit mehr Abstand aufstellen. Anzahl Wiederholungen erst steigern, wenn das Pferd die Übung mit angehobenem Brustkorb passieren kann.



### **Schritte zählen**

Pferd auf gerader Linie führen (am Reitplatz entlang, im Gelände oder auf dem Hofplatz)  
Schritte der Vorderbeine zählen bis 10, dann Halt, wieder los bis 9 dann wieder Halt usw.  
bis 1, dann wieder nach oben zählen bis 10.

Für Profis:

- Anzahl Schritte willkürlich wählen
- Über Bodenstangen
- Unebener Boden im Gelände
- Schritte zählen beim Reiten
- usw.