

Muskelaufbau Kurs Teil 1:

Sensomotorik Woche 3

Gassen C und Gassen S

**Material:**

1 Schaumstoffgasse
2 grosse Pylonen
6 kleine Pylonen

Ausführung:

Schaumstoffgasse auf die schmale Seite gedreht und in die Form eines C gebogen hinlegen.
An der Aussenseite jeweils eine grosse schwere Pylone zum Befestigen.

	Die kleinen Pylonen werden im Abstand von 50 – 80 cm parallel zum Kurvenverlauf der Gasse aufgestellt. Abstand abhängig von der Brustbreite des Pferdes.
Anzahl Wiederholungen:	max. 5 Wiederholungen pro Hand
Erhöhen des Schwierigkeitsgrades:	2 Gassen C aneinanderhängen -> Gassen S

Balance Pads

Vorderbeine balancieren



Vorderbein hochheben und lege das Balance Pad dorthin, wo vorher der Huf stand. Huf sanft auf dem Pad abstellen.

Wenn das Pferd ruhig und stabil mit dem einen Vorderbein auf dem Pad steht, das zwei Vorderbein auch auf ein Pad stellen.



Hinterbein balancieren



Hinterbein hochheben und lege das Balance Pad dorthin, wo vorher der Huf stand. Huf sanft auf dem Pad abstellen.

Wenn das Pferd ruhig und stabil mit dem einen Hinterbein auf dem Pad steht, das zwei Hinterbein auch auf ein Pad stellen.



Bevor man das Pferd mit allen vier Hufen auf die Pads stellt -> erst nur mit den Hinterhufen üben, dann Vorder- und Hinterbeine kombinieren.



Ebenfalls kann das Pferd auch mal mit einem Hinterbein und einem Vorderbein auf die Pads gestellt werden.



Um die Rumpftragemuskulatur optimal zu trainieren, sollte das Pferd mit allen vier Gliedmassen auf den Pads stehen.



Kontraindikationen

- Akut lahmes Pferd
- Hufrehe
- Hufrollensyndrom
- Hufgelenksarthrose
- Tiefe Schale

Bzw. mit dem Tierarzt/Tierärztin
absprechen.

Training mit den Balance Pads

- Das Training mit den Pads basiert auf Freiwilligkeit
- Das Pferd entscheidet selbst wie lange es auf den Pads stehen will
- Drei Mal pro Woche reicht
- Mindestens einen Tag Pause dazwischen
- Trainingsintensität langsam steigern