

Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 4

Stangen-Mikado mit Schaumstoffgassen



Material:	Schaumstoffgassen Alternativ: Bodenstangen inkl. Stangenhalter
Aufbau:	Schaumstoffgassen willkürlich auf dem Boden verteilen. Anzahl der Gassen langsam steigern
Ausführung:	Pferd an lockerem Strick über das Stangen- Mikado führen.
Anzahl Wiederholungen:	Maximal 5 Wiederholungen



Achten auf:	Anzahl Stangen langsam steigern
Steigerungsmöglichkeiten:	Bodenarbeitsstangen und Schaumstoffgassen kombinieren Mehr Distanz zum Pferd Nach dem Mikado antraben, eine Runde im Trab und kurz vor dem Mikado wieder in den Schritt und dann gleich in das Stangen Mikado rein.

5 Schritt, 5 Tritt

Pferd wird im Schritt geführt, zum Aufwärmen gerne mit «Schritte zählen» kombinieren

Kurzes Antraben integrierten -> 5 Tritt, 5 Schritt

Schritt-Trab Übergänge so kurz aufeinanderfolgen wie möglich

Auf Gleichbleibende Geschwindigkeit achten = flotter Schritt + ruhiger Trab (Jogging-Trab)

Schrittpause

Steigern bis zu 3 Schritt, 3 Tritt