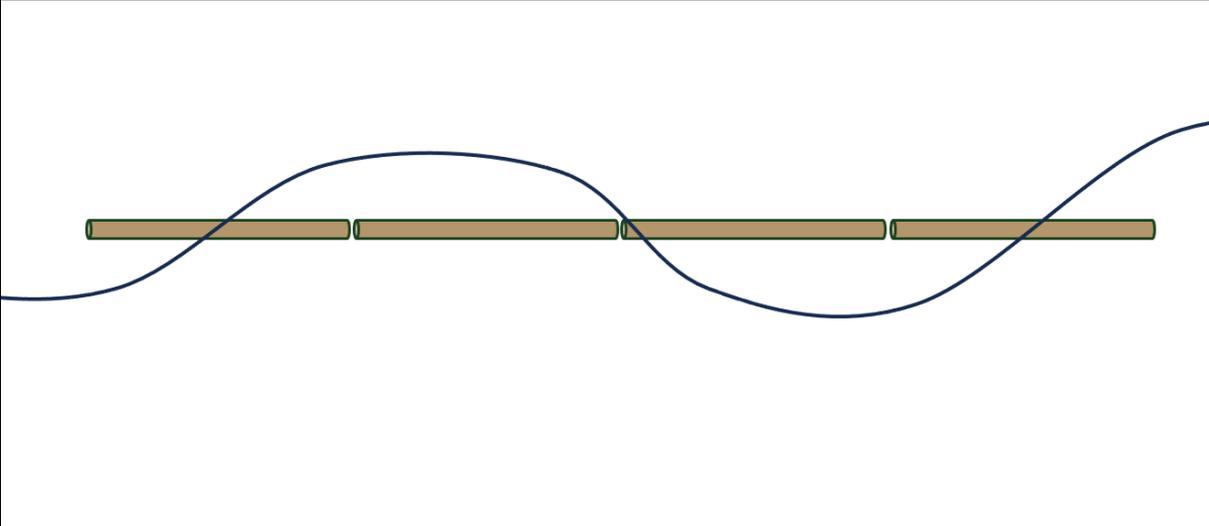
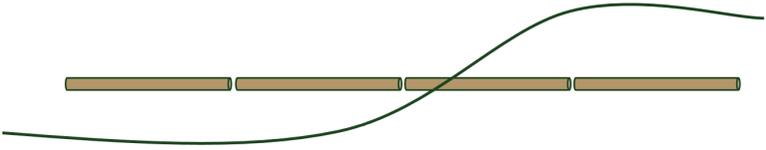
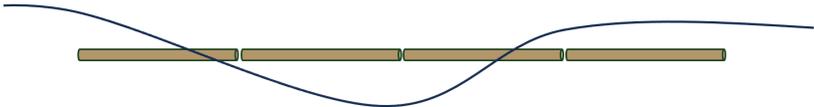
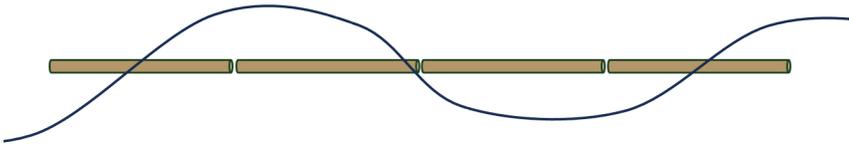


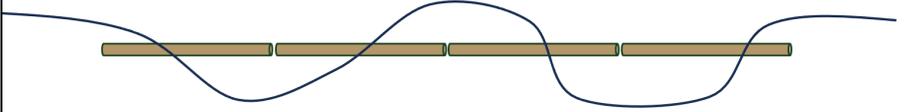
## Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 5

Stangen-Schlange	
	
<b>Material:</b>	4 Schaumstoffgassen Alternativ: 4 Bodenstangen inkl. Stangenhalter
<b>Aufbau:</b>	Schaumstoffgassen auf einer Linie auslegen.
<b>Ausführung:</b>	Pferd an lockerem Strick über die Stangen-Schlange führen.



<b>Aufwärmen:</b>	<p>Von links und rechts gerade vorbeiführen -&gt; Pferd auf einer Seite der Stangen, Mensch auf der anderen Seite.</p> 
<b>Schritt 1:</b>	<p>Einmal über die Stange wechseln, d.h. von links und von rechts geführt das Pferd einmal über die Stangen treten lassen.</p> 
<b>Schritt 2:</b>	<p>Zweimal über die Stangen wechseln, wieder von links und rechts geführt.</p> 
<b>Schritt 3:</b>	<p>Dreimal über die Stangen wechseln, wieder von links und rechts geführt.</p> 



<b>Schritt 4:</b>	<p>Viermal über die Stangen wechseln (pro Stange ein Wechsel), wieder von links und rechts geführt.</p> 
<b>Achte auf:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Weniger ist anfangs mehr</b>, Anforderungen langsam steigern</li><li>• Vom einfachen «schlängeln» zu immer mehr Bögen</li><li>• Langsamer Schritt</li><li>• Keine Hektik -&gt; Übung ruhig und langsam ausführen, Koordination leidet unter Stress und Hektik</li><li>• Anzahl Wiederholungen anhand des Trainingszustandes des Pferdes festlegen</li></ul>