

Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 6

Stangen-Dreieck (mit Matte)

**Material:**

3 Bodenstangen inkl. Stangenhalter oder
Cavaletti Blöcke
Alternativ: 3 Schaumstoffgassen

Aufbau:

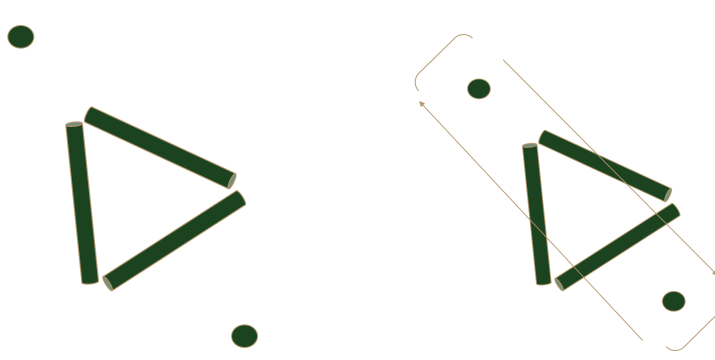
Stangen werden als Dreieck ausgelegt, mit
den Cavaletti Blöcken können die Stagen in
unterschiedlichen Schrägen aufgestellt
werden.

Ausführung:

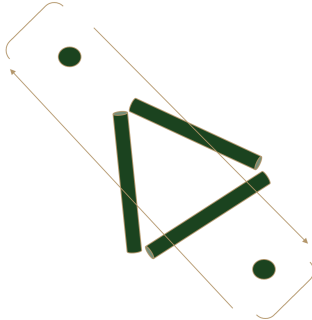
Pferd an lockerem Strick in verschiedenen
Mustern über die Stangen führen.



Anzahl Wiederholungen:	Jede Hand maximal dreimal absolvieren.
Steigerung:	In der Mitte des Dreieckes einen instabilen Untergrund (Matte) auslegen und in die Bewegung integrieren.

Stangen-Dreieck und Oval	
	
Material:	3 Bodenstangen 2 oder 3 Stangenhalter / Cavaletti Blöcke (könne auch unterschiedliche Höhen aufweisen) 2 Pylonen
Aufbau:	Stangen werden als Dreieck ausgelegt an der Spitze und der Basis werden die Pylonen aufgestellt -> ca. 4 Meter Abstand zu den Stangen.
Ausführung:	Pferd an lockerem Strick über die Stangen führen, dann um die Pylone und wieder zurück



	über die Stangen und wieder um die Pylone rum. Pferd von links und rechts führen. 
Anzahl Wiederholungen:	Jede Hand maximal dreimal absolvieren.
Steigerung:	In der Mitte des Dreieckes einen instabilen Untergrund (Matte) auslegen und in die Bewegung integrieren. Auf dem geraden Abschnitt können auch mal Schritt/Trab Übergänge integriert werden. Oder ein Halt über den Stangen. Die Pylonen können auch in einem grösseren Abstand zu den Stangen aufgestellt werden und dann kann auch eine Trabsequenz eingebaut werden.



Stangen-Zickzack	
	
Material:	4 Bodenstangen mit Stangenhalter oder 4 Schaumstoffgassen
Aufbau:	Stangen im Zick-Zack Muster aufstellen.
Ausführung:	Pferd an lockerem Strick über die Stangen führen. Pferd von links und rechts führen. Abstand zum Pferd variieren, d.h. selbst auch mal über die Stagen treten oder auch nicht -> mehr Abstand zum Pferd.
Anzahl Wiederholungen:	Jede Hand maximal dreimal absolvieren.
Steigerung:	Mit Cavaletti Blöcken Stangen in unterschiedlichen Höhen oder Schrägen aufstellen. Mit Halt über den Stangen kombinieren. Oder das Stangen Zickzack geritten ausführen.