

MERKBLATT INNERE BILDER

WICHTIG: Die Inneren Bilder wirken am effektivsten, wenn man sich die Bewegung / Aktivierung eines Muskels / Fluss etc. in seinem eigenen Körper vorstellt, nicht im Körper des Pferdes.

Ausserdem werden die Inneren Bilder umso kräftiger, je kleiner und feiner man sie sich vorstellt – sprich nicht verkrampfen oder sich grosse muskuläre Bewegungen vorstellen oder machen – sanft, wenig! 😊

GRUNDLAGEN – TRAININGSAUFBAU MUSKULATUR MIT INNEREN BILDER

- Mit wenig beginnen – langsam steigern
- Inneres Bild während 3-5 Tritten halten – dann diesen Fokus verlassen und einfach auf Dynamik und Durchlässigkeit fokussieren
- Woche 1: 3 mal anfragen pro Trainingseinheit
- Woche 2-4: 3-8 mal anfragen pro Trainingseinheit
- Ab Woche 5 nach Bedarf
- Innere Bilder können sehr gut mit allem kombiniert werden wie Lektionen, sensomotorische Übungen etc. Sie unterstützen ausserdem auch sehr gut bei schwierigem Untergrund im Gelände, bergauf, bergab etc.

ATMUNG

- Ruhige, tiefe Bauchatmung
- Wirbelsäule "schwingt" mit der Atmung
- Zwischenrippenmuskulatur gibt Raum beim Einatmen
- «Innenraum» des Brustkorbs geht koordiniert und 3 dimensional auf und zu

ANHEBEN VORDERER BRUSTKORB / M. SERRATUS VENTRALIS



Quelle: Alamy

- **DAS WICHTIGSTE INNERE BILD**
- Die eigene Brustwirbelsäule schwingt sanft zwischen den Schulterblättern nach hinten heraus
- Mit der Kraft der Muskulatur auf der Innenseite des Brustkorbs

NOTIZEN:

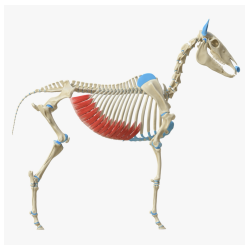
KORSETTMUSKEL / M. TRANSVERSUS ABDOMINIS



Quelle: Alamy

- **Wichtigster Muskel für Zentrierung und Balance!**
- Ansteuern über Fokus auf die Bewegung des Muskels im letzten Drittel des Ausatmens

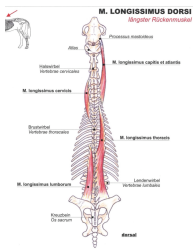
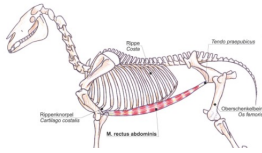
SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR / M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS



Quelle: Alamy

- Beim Reiten bewusster Kontakt mit der Wade – Muskel sanft einladen dynamisch an- und abzuspannen / bei der Bodenarbeit ev. sanft die Hand auflegen, um die Achtsamkeit des Pferdes auf diesen Bereich zu lenken – aber keinen Druck ausüben!
- Auf die eigene schräge Bauchmuskulatur fokussieren, wie sie durchlässig und kraftvoll an- und abspannt

NOTIZEN:



RIPPENBEWEGLICHKEIT



- 3-dimensionale Bewegung der Gelenke zwischen Rippen und Wirbelsäule / Rippen und Brustbein gut vorstellen
- durchlässige, sanfte Mobilität in allen Bewegungen
- Seitlicher Rippenbereich bis unter das «Armloch» fächert weich auf und zu insbesondere bei gebogenen Linien und in Seitengängen / diese Bewegung ist auch der «Motor» für das Einleiten von Seitengängen

NOTIZEN:
