

Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 6

Rumpf ausstreichen



Stand neben dem Pferd auf Gurthöhe. Eine Hand auf den Pferderücken legen. Die Hand mit einem langen, sanften und gleichmässigen Strich nach unten bis zum Brustbein ziehen. Dann die Hand drehen und sanft und gleichmässig wieder nach oben bis in die Mitte des Rumpfes ziehen. Dann Hand wieder drehen und wieder nach oben bis zum Rücken ziehen. Die Finger zeigen jetzt wieder nach oben.

Starte das nächste «Ausstreichen» ungefähr eine Handbreit hinter dem vorigen. Die Technik wird auf beiden Seiten vom Ellenbogenbereich bis zur Flanke ausgeführt.

Zwischenrippen- Muskulatur ausstreichen



Sanftes Ausstreichen der Muskulatur zwischen den Rippen, auf beiden Seiten ausführen. Die Bewegung langsam und ohne Druck ausführen. Reaktionen des Pferdes gut beobachten und bei Unwohlsein Technik nicht mehr weiter ausführen.

Bauchheben



Rumpf mittels Effleurage vorbereiten. Hände und Unterarme flach unter den Pferderumpf legen (anschiemen), aus den Knien heraus Rumpf langsam nach oben anheben, halten und dann langsam lösen. Mind. 10 Sekunden halten. Auf beiden Seiten anwenden.

Bauchheben mit Tuch



Badetuch auf ca. 10cm Breite falten und um den Rumpf legen, direkt hinter dem Ellenbogen. Eine Hand in Gurtlage, andere Hand einige Zentimeter unterhalb der Brustwirbelsäule. Mit beiden Händen sanft nach oben ziehen, mind. 10 Sekunden halten und dann langsam lösen. Mit dem Tuch weiter nach hinten rutschen und nochmals ausführen.