

Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 5

Brustkorb-Schaukel



Sanfter Druck mit einer Hand auf das Brustbein nach oben hinten -> Richtung Widerrist.
Andere Hand auf Widerrist, nimmt Brustkorb entgegen und lässt ihn dann wieder sanft nach unten gleiten und dann gibt man wieder sanften Druck über das Brustbein nach oben.
Der Brustkorb wird zwischen den Händen hin und her geschaukelt.

Rumpf-Schaukel



Sanfte Schaukelbewegung zwischen beiden Händen mit dem Rumpf.
Eine Hand wird auf die Rippen gelegt (bei den Flanken beginnen), die andere Hand greift von hinten (um den Schweif herum) die andere Kruppenseite. Nun „zieht“ bzw. schaukelt man die Kruppe langsam zu sich hin, die andere Hand an den Rippen ist stabil. Dann



schauzelt die „Kruppenhand“ wieder zurück und dann wieder vor. So ergibt sich eine sanfte Schaukelbewegung zwischen den Händen. Anschliessend rutscht die Hand an den Rippen eine Handbreite nach vorne und dann wird wieder geschaukelt – bis nach vorne bzw. am ganzen Rippenbogen entlang.

Schweif-Kreisen



Sanftes Schweifkreisen, die Schweifrübe wird mit beiden Händen umfasst und dann sanft in kleinen kreisförmigen Bewegungen mobilisiert. Denkt immer an eure Sicherheit!

Sanfter Schweif-Zug



Durch sanften Zug (Traktion) über die Schweifrübe kann man die Schweif- und Kruppenfaszie entspannen. Man umgreift die Schweifrübe mit beiden Händen vorsichtig am Ansatz und bietet dem Pferd einen leichten Zug an. Nach 10–30 Sekunden wird der Zug langsam aufgelöst, kein ruckartiges Loslassen des Schweifes. Auch ist der Zug am Schweif nur minimal, kein «reinhängen», nur sanfter Zug in die «Fall/Zug-Richtung» des Schweifes. Keine Manipulation an der Schweifstellung.