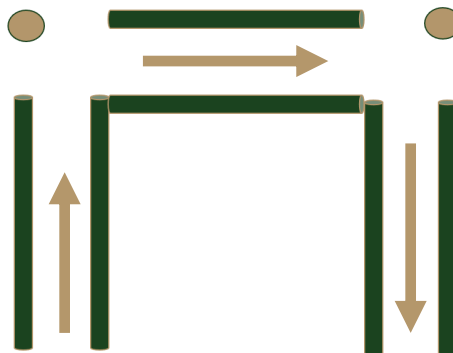


## Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 7

### Stangen & Pylonen (mit Matte)

**Material:**

6 Bodenstangen  
Alternativ: 6 Schaumstoffgassen  
2 Pylonen

**Aufbau:**

Stangen werden als «C» ausgelegt, in den Ecken werden die Pylonen aufgestellt.



<b>Ausführung:</b>	<p>Pferd an lockerem Strick auf beiden Händen und in verschiedenen Führposition durch das «C» führen.</p> <p>Mit Halt und Rückwärts kombinieren. Auch Alltagstrainingsübung «Einzelne Tritte der Hinterhand dynamisieren» dazunehmen.</p>
<b>Anzahl Wiederholungen:</b>	Jede Hand maximal dreimal absolvieren.
<b>Steigerung:</b>	Zwischen die Stangen einen instabilen Untergrund (Matte) auslegen und in die Bewegung integrieren.

<b>Stangen &amp; Pylonen (mit Matte) und um die Pylonen rum</b>	
<b>Material:</b>	<p>6 Bodenstangen          Alternativ: 6 Schaumstoffgassen          2 Pylonen</p>



<b>Aufbau:</b>	Stangen werden als «C» ausgelegt, in den Ecken werden die Pylonen aufgestellt.
<b>Ausführung:</b>	<p>Pferd an lockerem Strick auf beiden Händen und in verschiedenen Führposition durch das «C» und um die Pylonen führen.</p> <p>Mit Halt und Rückwärts kombinieren. Auch Alltagstrainingsübung «Einzelne Tritte der Hinterhand dynamisieren» dazunehmen.</p>
<b>Anzahl Wiederholungen:</b>	Jede Hand maximal dreimal absolvieren.
<b>Steigerung:</b>	<p>Zwischen die Stangen einen instabilen Untergrund (Matte) auslegen und in die Bewegung integrieren.</p> <p>Instabiler Untergrund neben die Pylonen legen und in die Bewegung integrieren.</p>