

Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 8

Stangenfächer (Grundform – Schritt für Schritt)



Material:

4 Bodenarbeitsstangen mit
Stangenhalter
Alternativ: 4 Schaumstoffgassen
Pylonen
Evt. Cavalettblöcke

Aufbau:

Stangen mit ca. 80cm Abstand auf die
Volte legen, Volte markiert mit Pylonen.



Stangenfächer Schritt für Schritt erarbeiten.

Ausführung:

Schritt 1:

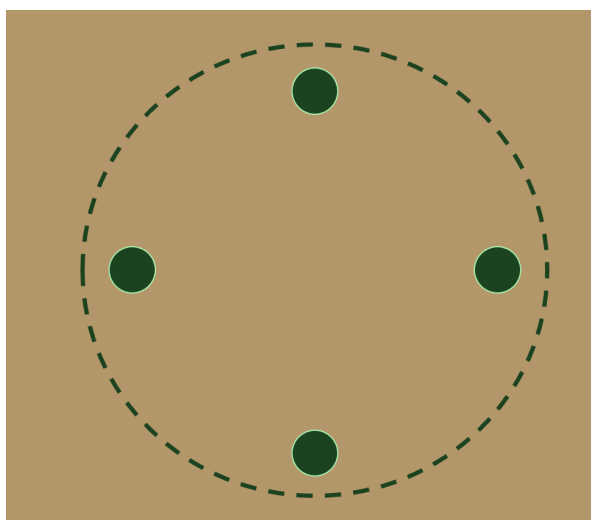
4 Pylonen im Kreis aufstellen,
Durchmesser mindestens 10 Meter.

Pferd am lockeren Strick um die Pylonen
führen. Leichte Biegung und Stellung
erarbeiten, sich gut auf die Volte
fokussieren.

-> Spur halten

Nach 2 Runden Handwechsel, oder auch
früher. Maximal 45 Sekunden lang auf
der Volte bleiben (3 – 4 Runden).

Schritt 1:





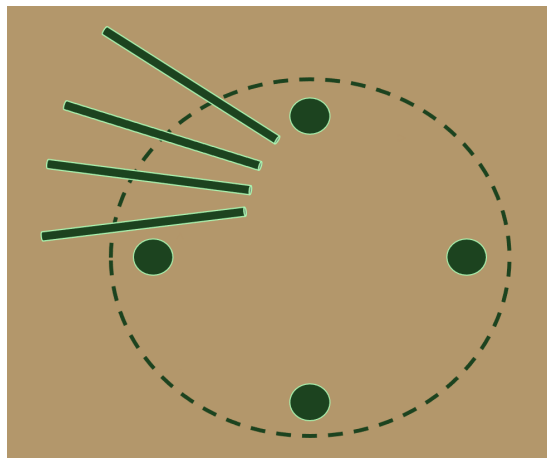
Schritt 2

1 – 4 Stangen auf die Volte legen,
Abstand ca. 80 cm.

Pferd am lockeren Strick um die Pylonen
führen und über die Stangen führen.
Leichte Biegung und Stellung erarbeiten,
sich gut auf die Volte fokussieren.
-> Spur halten

Nach 2 Runden Handwechsel, oder auch
früher. Maximal 45 Sekunden lang auf
der Volte bleiben (3 – 4 Runden).

Schritt 2:



Steigerung:

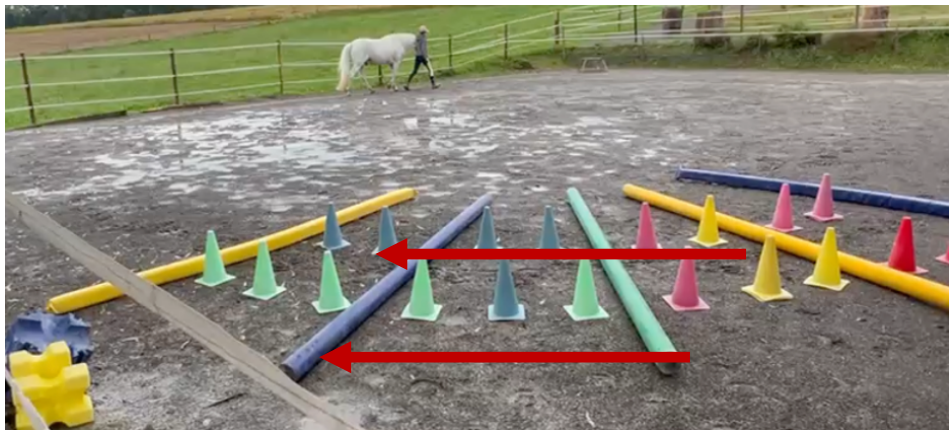
Stangen mit Cavalettiblöcken in
unterschiedlichen Höhen aufstellen.
Stangen auf einer Seite oder beidseits
erhöhen.

Anzahl Wiederholungen:

Pro Durchgang 2 Runden, maximal 45 Sekunden
-> 3 -4 Runden
Pause und Handwechsel
Maximal vier Durchgänge auf jede Hand

Stangenfächer mit Pylonen

Zwei Linien mit Pylonen innerhalb des Stangenfächers aufstellen.



Ausführung:

Pferd über die Stangen führen. Leichte Biegung und Stellung erarbeiten, sich gut auf die Volte fokussieren.
-> Spur halten

Radius variieren, grösserer oder kleinerer Radius geführt, als Orientierung dienen die Pylonen.



Nach 2 Runden Handwechsel, oder auch früher. Maximal 45 Sekunden lang auf der Volte bleiben (3 – 4 Runden).

Steigerung:

Stangen mit Cavalettiblöcken in unterschiedlichen Höhen aufstellen. Stangen auf einer Seite oder beidseits erhöhen.



Anzahl Wiederholungen:

Pro Durchgang 2 Runden, maximal 45 Sekunden
-> 3 -4 Runden
Pause und Handwechsel
Maximal vier Durchgänge auf jede Hand