

Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 8

Zwerchfell «fühlen»



Man legt eine Hand (1) auf das Ende des Brustbeines, die andere Hand (2) wird auf Höhe des Überganges Brust – und Lendenwirbelsäule (TLÜ) gelegt. Beide Hände liegen sanft auf und man fühlt sich in die Atmung des Pferdes ein. -> Lasse deine Hände ins Gewebe sinken.

Jetzt „begleitest“ du dein Pferd bei der Atmung.

Eigene Atmung gut beobachten und fühlen.

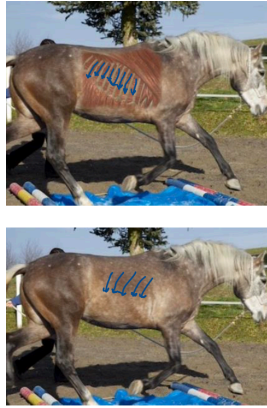
Rumpf ausstreichen



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.