www.wissen-pferd.com www.facebook.com/wissenpferd www.instagram.com/wissenpferd www.youtube.com/@wissen-pferd

info@wissen-pferd.com 078 626 21 46



# Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 10

## Stangenfächer mit instabilem Untergrund

Instabiler Untergrund innerhalb des Stangenfächers auslegen. Stangenfächer wieder Schritt für Schritt erarbeiten (siehe Handout Teil 1).

## Schritt 1:



### Schritt 2:



© www.wissen-pferd.com Sonja Bucher (www.gentle-balance.ch) & Mariana Blösch (www.marinabloesch.ch) www.wissen-pferd.com www.facebook.com/wissenpferd www.instagram.com/wissenpferd www.youtube.com/@wissen-pferd

info@wissen-pferd.com 078 626 21 46



### Schritt 3:



**Anzahl Wiederholungen:** 

Pro Durchgang 2 Runden, maximal 45 Sekunden -> 3 -4 Runden

Pause und Handwechsel Maximal vier Durchgänge auf jede Hand