

Pferd berührt Stange

Koordination / Balance könnte das Problem sein

Was kann ich tun:

**Körpergefühl
des Pferdes
verbessern**

Rumpf
ausstreichen

Effleurage
Bauchregion

Beine des
Pferdes sanft
mit der Gerte
abstreichen,
sanft auf die
Hufe klopfen

**Fokus auf
meine Inneren
Bilder**

Variante 1:

Anheben vorderer
Brustkorb

Variante 2:

Korsettmuskel
Schräge
Bauchmuskulatur

Variante 3:

Ich stelle mir die
Beine wie eine
Sprungfeder vor,
alle Gelenke
beugen sich
dynamisch

Ich bin schon einige Zeit am
trainieren, habe schon einige
Durchgänge absolviert:
Pferd ist ermüdet

Ich beende das Training für heute
oder mache noch etwas einfaches
ohne Stangen

Umsetzung Innere Bilder: siehe Handout

Fokus / Aufmerksamkeit

Pferd ist unkonzentriert / abgelenkt

Ich gehe aus der Übung raus,
mache eine Pause – Erarbeite mir
wieder Ruhe und Konzentration

Was kann ich tun:

Mich auf meinen eigenen Atem
konzentrieren, selber an meiner
Konzentration und meinem Fokus
arbeiten

- Widerrist-Kraulen beim Pferd
- Effleurage vor und hinter dem Schulterblatt (Trapezius Region)
- Kopf senken