

Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 10

Podest mit Matte

**Material:**

- Faltbare (instabile) Matte

Anzahl / Dauer

Pferd so lange auf dem Podest stehen lassen, wie es möchte. Max. 5 Minuten.

Ausführung:

Pferd langsam auf die gefaltete Matte führen. Die Matte erst nur wenig falten und dann immer mehr. Bis das Pferd auf der komplett gefalteten Matte stehen kann.

Zusätzlich kann dann die Dehnung nach unten (Kopf tief mit Leckerli) dazugenommen werden.



Steppen auf dem Podest

Pferd langsam mit zwei Beinen auf das Podest führen. Wenn das Pferd stabil mit den Vorderbeinen steht, immer wieder ein Vorderbein nach unten führen lassen und dann wieder nach oben auf das Podest stellen lassen. Linkes und Rechtes Vorderbein im Wechsel.

Je nach Pferdegrösse würde man dann die Ikea Matte nicht komplett falten. ->Podest nicht höher als Karpalgelenk.



Als weitere Variation kann das Pferd mit einem Bein auf einer Yoga Matte stehen. Auch hier das Podest nicht zu hoch falten.

4 bis max. 8 Wiederholungen.

Beinkreisen vorne mit Matte

Vorderbein aufnehmen, Fesselgelenk umfassen mit der inneren Hand, mit der äusseren Hand den Huf halten. Hufsohle senkrecht zum Boden halten, Fessel und Fesselgelenk in einer Linie halten. Mit dem Huf in beide Richtungen jeweils zwei Kreise ausführen, dann



Höhe verändern. Auch mal mit dem Huf den Boden berühren. Huf langsam auf dem Boden aufsetzen.

Beinkreisen hinten mit Matte

Hinterbein aufnehmen, Fesselgelenk umfassen mit der inneren Hand, mit der äusseren Hand den Huf halten. Mit dem Huf in beide Richtungen jeweils zwei Kreise ausführen, dann Höhe verändern. Auch mal mit dem Huf den Boden berühren.



Huf langsam auf dem Boden aufsetzen.

Mobilisation der Schulter mit Matte

Stand seitlich neben dem Pferd, mit Blick zum Pferdekopf. Das Vorderbein wird aufgenommen, die vordere Hand umfasst das Karpalgelenk von aussen nach innen, die andere Hand umgreift das Fesselbein von innen.



Aus dieser Ausgangsstellung mobilisiert man über das Karpalgelenk alle darüber liegenden Gelenke, Faszien und Muskeln durch eine Kreisbewegung. Am besten ist eine gleichmässige, ruhige Bewegung. Die Amplitude der Kreisbewegung muss gross genug sein, damit die Strukturen mobilisiert werden, aber nur so weit, wie es das Gewebe zulässt und das Pferd entspannen kann.

Man darf durch die Kreisbewegung das Pferd auch nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Oftmals wird die Amplitude der Kreisbewegung mit der Zeit grösser, wenn das Pferd entspannen kann.