

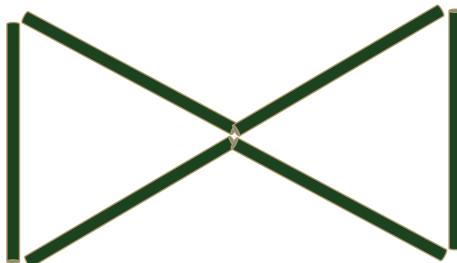
www.wissen-pferd.com
www.facebook.com/wissenpferd
www.instagram.com/wissenpferd
www.youtube.com/@wissen-pferd

info@wissen-pferd.com
078 626 21 46



Muskelaufbau Kurs: Sensomotorik Woche 11

Stangen-Sanduhr



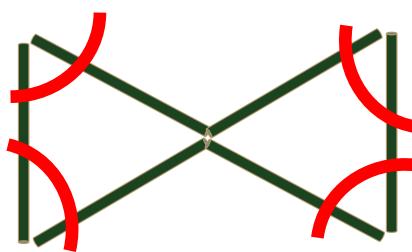
- | | |
|--------------------|--|
| Material: | <ul style="list-style-type: none">• 6 Bodenstangen• Alternativ: 6 Schaumstoffgassen• Instabiler Untergrund |
| Aufbau: | Stangen werden als zwei Dreiecke, die sich berühren, ausgelegt. |
| Ausführung: | Pferd an lockerem Strick auf beiden Händen und in verschiedenen Führposition über die Stangen führen. Verschiedene Ideen kombinieren. |

Anzahl Wiederholungen: Jede Hand maximal dreimal absolvieren.

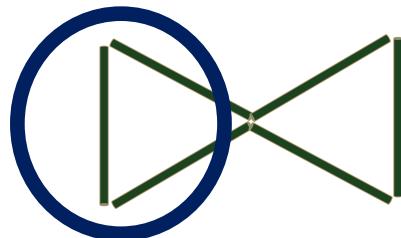
Steigerung: Mit instabilem Untergrund kombinieren.

Ideen:

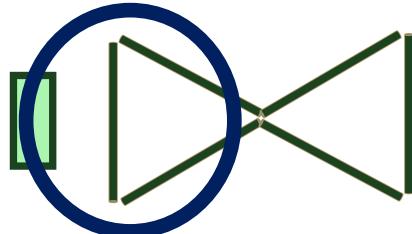
Über die Ecken führen:



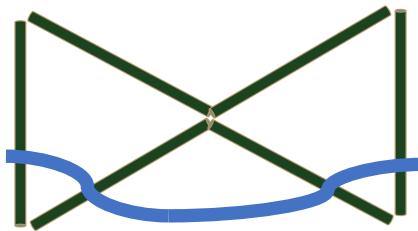
Volte über die Stange:



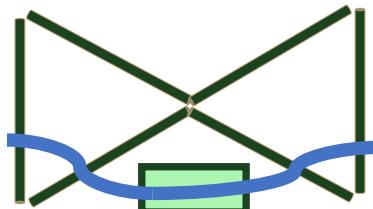
Mit Matte kombinieren:



Schlangenlinie über die Stangen:



Mit Matte kombinieren:



Weitere Ideen:

- Mit Schritt / Trab Übergängen an der langen Seite kombinieren
- Halt über der Stange
- Ein Tritt Rückwärts über die Stange
- Halt auf der langen Seite mit balanciertem Antreten
- Tempovarianten
- Tritte verkürzen und verlängern
- Verschiedene Führpositionen
- Usw.