

WISSEN-PFERD.COM

Muskelaufbau
Woche 12:
Sensomotorik

Sonja Bucher & Mariana Blösch

November 2025

1

**Aktive Dehnungen mit Karotten:
Gleichgewichtsübung**

- Nicht nur eine reine Dehnungsübung
- Verbessert auch das Gleichgewicht -> spricht den Gleichgewichtssinn an

© www.wissen-pferd.com by Sonja Bucher & Mariana Blösch

WISSEN-PFERD.COM

2

**Checkliste:
Aktive Dehnungen mit Karotten**

- Langsam in die Dehnung führen, nicht ruckartig
- Sich selber in die Bewegung des Pferdes reinfühlen
- Wie nimmt das Pferd das Futter aus der Hand?

© www.wissen-pferd.com by Sonja Bucher & Mariana Blösch

WISSEN-PFERD.COM

3



Checkliste: Aktive Dehnungen mit Karotten

- Macht das Pferd Ausweichbewegungen?
- Wie sieht die Muskulatur aus? -> Video machen
- Pausen dazwischen, um die Muskulatur zu entspannen

4

4



Checkliste: Sensomotorische Übungen

- Grunderziehung / Führübungen
- Muskelspannung und Atmung
- Bewegungsfluss
- Beschwichtigungssignale

5

5



Ausblick: Sensomotorik geritten

- Sensomotorische Übungen geritten absolvieren
- Auch hier gilt:
 - Langsam aufbauen
 - Langsam steigen
- Je vielfältiger die Bewegungen, desto besserer Trainingseffekt

6

6



© www.wissen-pferd.com by Sonja Bucher & Monika Blaesch
www.wissen-pferd.com

7

A screenshot of a website page for "WISSEN-PFERD.COM". The header features a logo with a horse head and the text "WISSEN-PFERD.COM". Below the header, there is a section titled "Mediathek" with the subtitle "rund um die Themen Stoffwechsel, Biomechanik, Faszien(-linien) & Interieur des Pferdes". It includes links to their Facebook and Instagram pages. To the right of the text is a photograph of a horse grazing in a field at sunset.

8
