



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

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?

3

---

---

---

---

---

---

---

---



**Checkliste:**  
**Aktive Dehnungen mit Karotten**

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

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

4

4

---

---

---

---

---

---

---

---



**Checkliste:**  
**Sensomotorische Übungen**

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

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

5

5

---

---

---

---

---

---

---

---



**Ausblick:**  
**Sensomotorik geritten**

- Sensomotorische Übungen geritten absolvieren
- Auch hier gilt:
  - langsam aufbauen
  - langsam steigern
- Je vielfältiger die Bewegungen, desto besser Trainingseffekt

© www.wissen- Pferd.com by Sergio Bucher & Martina Bloch

6

6

---

---

---

---

---

---

---

---



7

---

---

---

---

---

---

---

---



8

---

---

---

---

---

---

---

---