

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

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