

Übungsprogramme für die Reiterin/den Reiter

Programm 3: Aktivieren mit Pferd

Das Pferd soll vertrauensvoll am hingeebenen Zügel schreiten. Der Reiter gibt die Richtung vor soweit nötig. Eine Hand ist immer am Zügelende und der Reiter bereit einzugreifen.

Position der Übung einnehmen, ausharren, wahrnehmen und langsam zurückgehen. Jede Übung 3x wiederholen.

Wichtig: Übungen langsam und bewusst ausführen!

Strecken nach oben und hinten:	In den Himmel greifen mit Drehung: „Goldener Apfel pflücken“.		
Den Fuss berühren.	Mit der linken Hand an den rechten Fuss greifen und umgekehrt.		
Kopfdrehung Kopf gerade halten mit langem Nacken dann drehen.	Möglichst weit nach hinten sehen, ohne Körperdrehung.		
Körperdrehung in der Längsachse.	Möglichst weit drehen, Schulter voran und über den Rücken d. Pferdes auf die a. Seite schauen.		
Aus den Steigbügeln.	Beine lang und baumeln lassen, Sitz, Bewegung und Atmung beobachten.		

„Wandern“ Langlaufübung: Beste Übung für alle	Mit langem Bein ganz lange Schritte machen; aus der Hüfte heraus, die Knie vor allem weit nach hinten ziehen.		
Ohne Bügel, Ohne Übung.	Losgelassen und aufgerichtet Bewegung des Pferdes wahrnehmen.		
Schultern kreisen.	Langsam Schultern von vorne nach hinten kreisen, eventuell gegeneinander kreisen.		
Schütteln ganzer Körper soweit möglich.			
Bügel aufnehmen. Zügel aufnehmen.	Ohne den Sitz zu verändern! Ohne den Schritt des Pferdes zu verändern.		
Bereit um mit dem Pferd zu arbeiten.			