

Übungsprogramme für die Reiterin/den Reiter

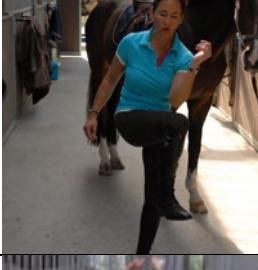
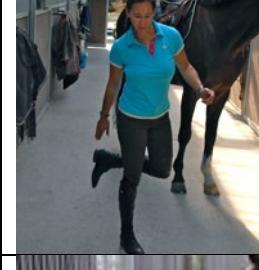
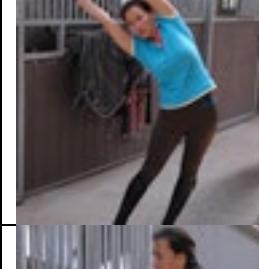
Programm 1: Aktivierung ohne Pferd

*Die mit Stern gekennzeichneten Übungen werden folgendermaßen durchgeführt:

1. Position einnehmen
2. Einige Sekunden Druck machen – ganz wichtig dabei: bewusst wahrnehmen wo es zieht oder spannt und vor allem ganzen Körper wahrnehmen
3. Langsam loslassen und Druck neu aufbauen mit erneuter Wahrnehmung

Jede Übung 2-3x wiederholen.

Wichtig: Wahrnehmen der Bewegungskette im ganzen Körper!

„Energiegähnen“	Strecken und laut gähnen, auf Aus- und Einatmung achten.		
Überkreuzbewegung mit Berührung von Knien und Füßen, Dynamische Bewegungen, minimum eine Minute.	Re Hand oder Ellbogen berührt li Knie, li Hand – re Knie, dann hinten re Hand-li Fuss, li Hand-re Fuss wieder von vorn-		
* Strecken rückwärts mit Grätsche.	Verschieden breite Stellungen, Bauch einziehen und vom untersten Wirbel nach hinten strecken.		
* Strecken seitwärts	Auf Seite strecken mit gestreckten Armen, Ohren zwischen den Armen, Hüfte auf Gegenseite ziehen.		
* Bein Rückseite auf Erhöhung; Körperachse und Hüftstellung kontrollieren	Rückseite: Ferse auf Auflage drücken, durch Verändern des Winkels in der Hüfte kann Druck variiert werden		

* Bein Innenseite	Innenseite: Vierteldrehung, Innenseite Fuss auf Auflage drücken.		
* Bein vorne Anschliessend mit dem anderen Bein.	Vorderseite: weitere Vierteldrehung, Rist auf Auflage drücken		
Kopf und Körperdrehung: Kopf gerade halten mit langem Nacken dann drehen.	Möglichst weit nach hinten sehen. Zuerst ohne Körperdrehung, dann mit Körperdrehung.		
Arme an einer Wand.	Handflächen in verschiedenen Positionen an die Wand drücken; Finger nach oben, innen, aussen und nach unten.		
Oberkörper nach vorne baumeln lassen und leicht schütteln, aufrichten und einige Schritte gehen.			
Bereit zum Aufsitzen.			