

Übungsprogramme für die Reiterin/den Reiter

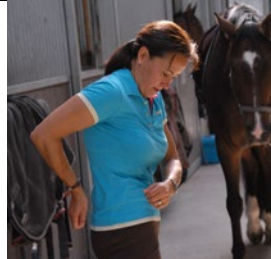



Programm 2: Aktivieren ohne Pferd

* 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 den ganzen Körper wahrnehmen.
3. Loslassen und Druck neu aufbauen mit erneuter Wahrnehmung.

Jede Übung 2-3x wiederholen.

Wichtig: Wahrnehmen der Bewegungskette im ganzen Körper!

Körper abklopfen.	Mit lockeren Fäusten Körper wachklopfen.		
Hampelmänner Dynamisch ausführen. Bis zu einer Minute.	Seitwärts und vorwärts mit diagonalen Armbewegungen.		
* Strecken rückwärts mit Grätsche und Beine zusammen pressen.	Verschiedene Stellungen: breit/schmal/hoch/tief und Beine zusammendrücken.		
* Strecken hoch mit Drehung über Diagonale: „Goldener Apfel pflücken.“	Seitwärts neigen, Arme oben, drehen wie Apfel pflücken hinten oben.		
Handgelenk-, Unterarm- und Armkreisen.	Hände falten und kreisen, Schultern fallen lassen u. Unterarm kreisen, Arme gegeneinander kreisen.		

Fuss und Unterschenkel kreisen.	Zehen aufstellen und Fuss kreisen, Bein heben und Unterschenkel kreisen, Richtung ändern.		
Bein kreisen.	Aus der Hüfte heraus mit den Knien möglichst grosse Kreise machen, Richtung ändern.		
*Seitwärtsdehnung Kopf.	Kopf zur Seite legen, ev. mit Hand leichten Zug ausüben.		
*Arme seitwärts an Wand anlegen Brust öffnen.	90° Winkel zur Wand stehen, Arm nach hinten, Handfläche an Wand drücken.		
Körper schütteln und einige Meter gehen.			
Bereit um aufzusitzen.			