



# Übungsbeschreibung Strukturelemente Kader Regional

## 1. Beweglichkeit

Nadel seitwärts auf dem Rücken

- Oberkörper und Nadelbein bilden eine Linie
- Oberkörper möglichst nahe beim Standbein
- Hand flach auf dem Pad
- Hüfte und Schulter nahezu parallel zum Pferd
- 3 Galoppsprünge gehalten

## 2. Koordination

Rolle rückwärts (vom Hals auf den Rücken)

- Ausgangsposition Grundsitz (ohne Arme) vorwärts auf dem Hals
- Eine Hand am Griff eine greift nach hinten aufs Pad
- Über die linke oder rechte Schulter drehen, der Kopf ist während der ganzen Rollbewegung eingezogen.
- Beine werden während der Rollbewegung geschlossen und bleiben bis zum Knien auf dem Rücken des Pferdes geschlossen.

## 3. Spannung

Liegestütz rücklings (einbeinig)

- Hände an den Griffen
- Körper bildet eine gerade Linie vom Unterstützungsbein bis zum Kopf
- Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse
- Ein Bein wird in einer angewinkelten Position von der Kruppe abgehoben
- Hüfte und Schulter parallel zur Schulter des Pferdes.
- 3 Galoppsprünge gehalten

## 4. Gleichgewicht

Stehen seitwärts auf dem Rücken innen oder aussen (ohne Griff)

- Hüfte und Schultern parallel zur Wirbelsäule des Pferdes
- Füsse parallel nebeneinander
- Armhaltung statisch
- 3 Galoppsprünge gehalten