

Auftragskärtchen - Lockerungsübungen am Pferd

Arme schlenkern
Arme kreisen
Recken und Strecken
Schultern zucken
Schultern kreisen
Arme seitwärts auf Schulterhöhe heben - kleine Kreise malen - langsam immer größer, dann kleiner werden
Pferdehals klopfen - rechts, links
Pferd am Hals kraulen - so weit es geht vor
Schattenbox - nach vor/oben/zur Seite boxen
Hände hinter Kopf verschränken - nach rechts/links schauen
Mitlaufen - Beine schwingen
Beine nach vor/hinten

Fußspitzen kreisen
Radfahren - linkes/rechtes Knie nach oben ziehen
rechter Ellenbogen berührt linkes Knie
Äpfel pflücken
Äpfel pflücken und in Korb legen (bei den Füßen)
rechte Hand berührt linke Fußspitze
Hände in die Hüften und nach vor/hinten/links/rechts beugen
mit rechter Hand linke Halsseite berühren - linke Hand hinterm Oberschenkel ans Pferd
eine Hand klopft auf Helm - andere Hand rubbelt Bauch
Knie, Nase, Ohr - mit beiden Händen auf Oberschenkel klatschen, rechte Hand an die Nase, linke Hand ans rechte Ohr - Oberschenkel klatschen - ...
Damensitz



Mühle