

# Inhalt

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG: WAS IST SENSMOTORIKTRAINING UND WIE KANN MEIN PFERD DAVON PROFITIEREN?</b>	08
	Sensomotoriktraining zur Verbesserung von Balance und Stabilität	15
<b>2</b>	<b>SENSORISCHE INFORMATIONEN ALS BEWEGUNGSGRUNDLAGE</b>	19
	Das Nervensystem	20
	Das zentrale Nervensystem	24
	Die Sinnessysteme	29
	Das propriozeptive System: die Eigenwahrnehmung	30
	Das taktile System: der Tastsinn	33
	Das vestibuläre System: der Gleichgewichtssinn	39
	Das visuelle System: das Sehen	41
<b>3</b>	<b>IT'S ALL ABOUT KOORDINATION!</b>	
	<b>ÜBERGÄNGE, TRITTE VERLÄNGERN, HINTERHAND AKTIVIEREN</b>	43
	Intermuskuläre Koordination	45
	Intramuskuläre Koordination	45
	Formen der Muskelarbeit	45
	Koordinative Fähigkeiten	47
<b>4</b>	<b>SENSOMOTORIK IN DER PRAXIS</b>	51
	Statisches und dynamisches Gleichgewicht	51
	Das Drei-Phasen-Modell	52
	Sinnvoller Trainingsaufbau	54
	Kontraindikationen	56
	Entspannte Lernsituationen	56
	So lernt dein Pferd	58
<b>5</b>	<b>PHASE 1: AKTIVIERUNG</b>	65
	Basistraining mit instabilen Untergründen	65
	Taktile Reize für mehr Körperwahrnehmung	70

Berührungen .....	71
Taktile Tools .....	73
Pizzabäcker .....	73
Pferdebeinwaschstraße .....	74
Körperband .....	75
<b>6 PHASE 2: STATISCHE STABILITÄT .....</b>	<b>79</b>
Isometrische Übungen .....	79
Statische Übungen mit instabilen Untergründen .....	80
Halsgymnastik .....	86
Crunches .....	87
Spanischer Gruß .....	90
Training mit Stangen .....	93
Training mit Podest .....	95
Training mit Minipodest .....	99
<b>7 PHASE 3: DYNAMISCHE UND REAKTIVE STABILITÄT .....</b>	<b>103</b>
Schritte zählen .....	103
Tempovarianzen .....	104
Spanischer Schritt .....	105
Training mit instabilen Untergründen in der Bewegung .....	106
Freispiel .....	109
Crunches, kombiniert mit Bewegung .....	111
Berührungen in der Bewegung .....	111
Training mit Stangen .....	112
Training mit der Pferdewippe .....	115
Ganzkörperwippe .....	117
Zweibeinwippe .....	120
<b>8 WIE GEHT ES WEITER? .....</b>	<b>125</b>
Verwendete und weiterführende Literatur .....	126