

Inhalt

1	EINLEITUNG: WAS IST SENSOMOTORIKTRAINING UND WIE KANN MEIN PFERD DAVON PROFITIEREN?	08
	Sensomotoriktraining zur Verbesserung von Balance und Stabilität	15
2	SENSORISCHE INFORMATIONEN ALS BEWEGUNGSGRUNDLAGE	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
3	IT'S ALL ABOUT KOORDINATION! ÜBERGÄNGE, TRITTE VERLÄNGERN, HINTERHAND AKTIVIEREN	43
	Intermuskuläre Koordination	45
	Intramuskuläre Koordination	45
	Formen der Muskelarbeit	45
	Koordinative Fähigkeiten	47
4	SENSOMOTORIK IN DER PRAXIS	51
	Statisches und dynamisches Gleichgewicht	51
	Das Drei-Phasen-Modell	52
	Sinnvoller Trainingsaufbau	54
	Kontraindikationen	56
	Entspannte Lernsituationen	56
	So lernt dein Pferd	58
5	PHASE 1: AKTIVIERUNG	65
	Basistraining mit instabilen Untergründen	65
	Taktile Reize für mehr Körperwahrnehmung	70

Berührungen	71
Taktile Tools	73
Pizzabäcker	73
Pferdebeinwaschstraße	74
Körperband	75

6 PHASE 2: STATISCHE STABILITÄT	79
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

7 PHASE 3: DYNAMISCHE UND REAKTIVE STABILITÄT	103
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

8 WIE GEHT ES WEITER?	125
Verwendete und weiterführende Literatur	126