

## Bewegung mit Suggestion

### Rückwärts mit Seil



Man stellt sich mit Energie, leicht breitbeinig direkt vor das Pferd. Man zeigt mit ausgestrecktem Arm auf das Pferd und konzentriert sich innerlich stark auf die gewünschte Bewegung. Durch Schwingen der Hand, dann des ganzen Arms intensiviert man die Energie, bis das Pferd rückwärts tritt. Man beendet die Bewegung, indem man sich entspannt.

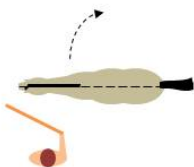
### Rückwärts mit Stick



Die Energie für das Rückwärts kommt jetzt aus dem Stick. Man zeigt in Richtung der Brust, beginnt dann den Stick zu bewegen, schlägt als nächstes auf den Boden, als letztes berührt man das Pferd mit dem Stick. Man beendet die Bewegung, indem man sich entspannt.

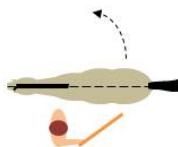
## Bewegung mit Suggestion

### Bewegung der Vorhand



Man stellt sich neben das Pferd, richtet seinen Bauchnabel und Energie auf die Vorhand. Man verstärkt durch Schwingen des Sticks bis hin zur Berührung. Man beendet die Bewegung, indem man sich entspannt.

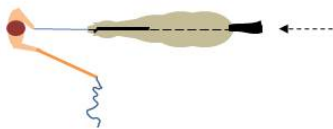
### Bewegung der Hinterhand



Man stellt sich neben die Schulter, Blickrichtung zur Hinterhand. Man lässt seine Energie in Richtung der Hinterhand fließen, ggf. Verstärkt man durch Schwingen des Sticks bis zur Berührung. Man beendet die Bewegung, indem man sich entspannt.

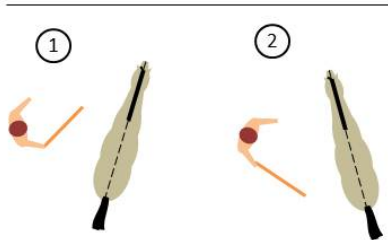
## Bewegung mit Suggestion

### Bewegung auf mich zu



Man stellt sich vor das Pferd und bewegt das Pferd durch das Einziehen des Bauchnabels. Kommt das Pferd nicht verstärkt man mit dem Stick.

Man beendet die Bewegung, indem man sich entspannt.



### Bewegung seitwärts

Man steht seitlich vom Pferd. Das Seitwärts wird aus Vorhand (1) - und Hinterhandbewegung (2) zusammengesetzt. Man beendet die Bewegung, indem man sich entspannt.

## Bewegung mit Suggestion

### **Zusammenfassung:**

Energie in den Körperteil des Pferdes fließen lassen, welcher sich wegbewegen soll.

Wechsel zwischen Anspannung (Pferd soll etwas tun) und Entspannung (Bestätigung für das Pferd).

Mit Phantasie neue Herausforderungen erfinden.

### **Sicherheitshinweis:**

Bei der Durchführung dieser Übungen beachten Sie bitte die nötigen Sicherheitsmaßnahmen beim Umgang mit Pferden. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen erfahrenen Ausbilder. Wir empfehlen das Tragen einer sturzsicheren Reitkappe sowie geeigneter Sicherheitskleidung.

