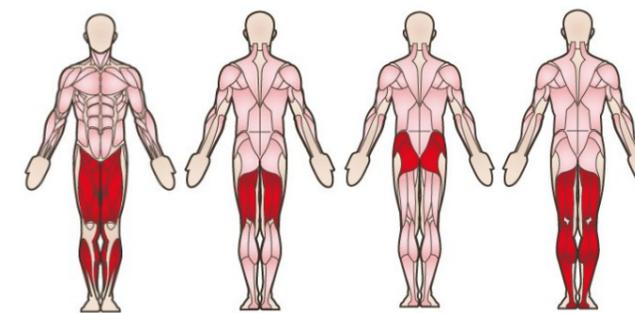


Überspringen und Unterkriechen

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Rundlauf mit verschiedenen Hindernissen: Das Pferd/der Schwedenkasten wird übersprungen, beim einzelnen Schwedenkastenelement kriecht/robbt man durch die Öffnung.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Tiefere Geschwindigkeit;
- Niedrigere Elemente zum Überspringen/höhere Elemente zum Unterkriechen.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Höhere Geschwindigkeit;
- Höhere Elemente zum Überspringen/niedrigere Elemente zum Unterkriechen.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1-2 Pauschenpferde, 1-2 Schwedenkasten, 2 Malstäbe, 3-6 Weichmatten klein