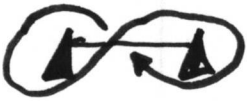


IDEENSAMMLUNG ÜBUNGEN MIT CAVALETTI

Material: mind 2 Pylonen, mind 1 Stange

	Uebung	Ausführung	Ziel
1		a.) Hd vorwärts über Stange führen (Höhe, Schräge variieren) b.) Gangarten variieren c.) Distanz variieren	Aufmerksamkeit Beinaktivität
2		8-er-Bewegung um Pylonen mit Stange	WS-Beweglichkeit
3		Über Stange anhalten, 10 Sek warten, dann a.) Vorwärts b.) Rückwärts Auflösen	Hinterhand- wahrnehmung
4		Hd hebt nur eine Vorderpfote über Stange und wieder zurück	Kraft, Stabilität Schultergürtel Exzentrische Muskelarbeit
5		Hd hebt nur eine Hinterpfote über Stange und wieder zurück	Kraft und Stabilisation Rücken und Hinterhand
6		Hd kriecht unter Stange durch Varianten: a.) Kombination mit Uebung 2 b.) Mehrere Cavaletti hintereinander (hoch/tief)	Rücken- beweglichkeit
7		Hd lernt mit Vorderpfoten AUF Stange stehen Variante: zusätzlich seitwärts verschieben	Koordination Vorderhand Stützaktivität Hinterhand

8		Hd lernt mit Hinterpfoten AUF Stange stehen Variante: zusätzlich seitwärts verschieben	Koordination Hinterhand Stützaktivität Vorderhand
9		Kombination Pylone, Stange Mensch als Slalom (siehe Skizze)	Teamarbeit, Beweglichkeit
10		Hd lernt Stange mit Nase rollen	Trickarbeit

Weitere Ideen mit ganzem Cavalettiparcours:

