

Links und rechts ausgleichen

Beim *Seitwärts* wirst du bemerken, dass dein Pferd zu einer Seite hin besser geht als zur anderen. Das ist ganz normal. Pferde haben von Geburt aus eine natürliche Schiefe. Wir Menschen haben die übrigens auch.

Darum ist *seitwärts gehen* eine wunderbare Übung, um das Pferd in ein besseres Gleichgewicht zu bekommen und die natürliche Schiefe auszugleichen.

Damit du

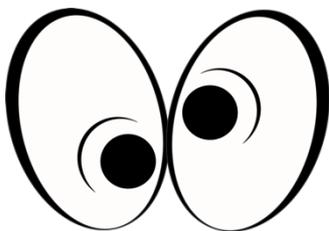
1. Fühlen kannst wie sich diese Übung für dein Pferd anfühlt und
2. du deine linke und rechte Seite auch ausgleichen kannst

Habe ich dir hier einige Übungen zusammengesucht.

Du kannst gerne eine 7 Tage Challenge daraus machen und in der Tabelle ein Häkchen setzen, wenn du die Übung gemacht hast. Oder du probierst sie einfach nur mal aus.

Aufgaben:

Tag	1	2	3	4	5	6	7
➤ Putze deine Zähne mit links (deiner anderen Hand wie üblich)							
➤ Tausche das Besteck, Messer Links, Gabel rechts							
➤ Ziehe dir morgens die Hose mit dem anderen Bein zuerst an							
➤ Benutze die Maus am PC mit der anderen Hand							



Merke dir dieses Gefühl! Es wird dir helfen Verständnis für dein Pferd zu haben und ihm die nötige Zeit zu geben. Es ist nicht nur körperlich ungewohnt, sondern vor allem ist es eine mentale Umstellung Muskulatur zu benutzen, die man sonst nicht benutzt.