

## III.

Lasse die Schenkel dicht geschlossen an dem Sattel liegen, neige den Oberkörper zurück, bis die Schultern die Kruppe des Pferdes berühren, und nehme sodann langsam wieder die aufrechte Haltung ein.

## IV.

Setze dich mit richtiger Schenkellage tief in den Sattel, lehne den Oberkörper leicht seitwärts gewendet vor, bis eine der Schultern die Mähne des Pferdes berührt, und gehe sodann langsam wieder in die frühere Stellung zurück.

## V.

Drehe den Oberkörper seitwärts, rückwärts, vorwärts, wiederum seitwärts und schliesslich in die normale Stellung zurück.

## Uebungen im Balanciren.

## I.

Schwinge das rechte Bein über den Sattelknopf auf die linke Seite hinüber, schwinge darauf beide Beine auf die rechte Seite und nehme schliesslich den gewöhnlichen Sitz wieder ein, indem du das linke Bein in die frühere Lage zurückführst.