



Feines Reiten nach Xenophon mit Renate Elberich

### **Mehr Gefühl - besseres Reiten**

**Zehn topmotivierte Reiterinnen besuchten den Lehrgang mit der bekannten Xenophon- und Bewegungs-Trainerin E.M. Renate Elberich vom 8. - 9. April 2017. Ziel war es, mit Hilfe der Franklin-Bällen und Elastibändern mentale Prozesse neu zu stimulieren und somit das Gefühl für das Pferd zu erhöhen.**

Reiten beginnt im Kopf. Mit Hilfe der Franklin-Bälle werden die Faszien in den Gesäss-, Rücken- und Bauchmuskeln stimuliert und an die Flexibilität des Gehirns hohe Anforderungen gestellt. Dies wiederum verlangt von der Reiterin koordinative Fähigkeiten an Unterscheidungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit. Es ist ein optimales Aufwärmprogramm, denn es schafft für die Reiterin optimale Bedingungen für das Reiten anschließender Lektionen.

Besonders spannend war es zu beobachten, wie die unterschiedlichen Pferde auf die verschiedenen Bälle reagierten. Man erhielt so ein unmittelbares Feedback, wie sich die Bewegungen der Reiterinnen auf den andersartigen Bällen auswirken und wie sich das Pferd dabei fühlt. Die Rollen und Bälle dienen auch dazu, die Muskelstrukturen des Schulter-, Rücken-, Hüft- und Beinbereichs der Reiterinnen zu verändern. Sie koordinieren alles besser miteinander und die Reiterin nimmt insgesamt eine entspanntere Sitzstruktur an.

Geritten wird im Schritt, Trab (ausgesessen) und im Galopp. Durch das „über dem Pferd“ sitzen, wird die Reiterin dreidimensional bewegt und kann sich auch nachher ohne Bälle oder Faszienrolle besser den Pferdebewegungen anpassen und gezielter auf das Pferd einwirken. Sowohl die Pferde als auch die Reiterinnen werden freier im Rücken und fühlen sich losgelassener.

Die neue und erhöhte Körperwahrnehmung wirkte sich auch auf die Einzel- und Gruppenlektionen aus, wo wir alle mit individuellen Tipps „versorgt“ wurden, um das Training zu Hause optimal weiterzuführen zu können.

Am Samstagabend referierten Renate und ihre Tierarztkollegin Anita noch über die zwei Themen „Tragkraft“ und „Die Lymphe in Fluss bringen“. Auch dort gab es interessante Aspekte und Ideen, die die Eine oder Andere wohl zuhause mal ausprobieren werden.

Das fordernde und herausfordernde Wochenende hat sich für alle gelohnt. In entspannter Atmosphäre wurde viel gelacht und am Ende sah man müde aber sehr zufriedene Gesichter der 2- und 4-Beiner.



S.W. fasst es treffend so zusammen: „**Nochmals vielen Dank für den tollen Kurs. Habe noch selten eine so fachkompetente Kursleiterin kennengelernt.**„

(Weitere Fotos - danke Karin Borer - werden in der Galerie aufgeschaltet).