Mit dem Franklin-Ball unter dem Gesäss wird es dem Reiter ermöglicht, passiv zu entspannen, aber auch Bewegungsdynamik zu entwickeln. Sinnvoll eingesetzt können Fehlhaltungen aufgespührt und neue freie Bewegungsmuster gelernt werden. Ziel ist ein geschmeidiger Sitz zu erlangen, damit eine feine Hilfengebung möglich wird.

Abendtraining bei Nirina Meyer

„Dynamisch Reiten wie eine Tänzerin“

„Ist ja schön zum Zuschauen, aber soll ich jetzt beim Reiten auch noch Tanzen?“ war eine der Rückmeldungen, die Nirina Meyer zu einer ihrer Demo-Vorführung „Pferd und Tanz“ erhalten hat. „Warum nicht?“, war Nirinas Antwort. Denn Tanzen und Reiten haben eines gemeinsam: es braucht **Präsenz im Körper, Beweglichkeit** und **Aufrichtung.**

Der Franklin-Ball

Sie spricht aus Erfahrung, denn zusammen mit Marlies Kataya, *Bewegungspädagogin (u.a. nach Franklin) und Oriental Dance Teacher,* hat Nirina Meyer, *Ausbilderin für Mensch und Pferd*, im Jahr

2008 **Dynamisch Reiten** als Konzept zur Schulung des Reiters entwickelt.

Das Training mit dem **Franklin-Ball** ist ein wichtiger Bestandteil davon. Mit dem Ball unter dem Gesäss wird es dem Reiter ermöglicht, passiv zu entspannen, aber auch Bewegungsdynamik zu entwickeln. Sinnvoll eingesetzt können Fehlhaltungen aufgespührt und neue freie Bewegungsmuster gelernt werden. Ziel ist ein geschmeidiger Sitz zu erlangen, damit eine feine Hilfengebung möglich wird.

Beim Abendtraining, das **ohne Pferd** stattfindet, kommt nicht nur der Ball zum Einsatz, sondern man trainiert mit Körperübungen und tänzerischen Elementen Körperbewusstsein, Aufrichtung und Beweglichkeit, insbesondere die des Beckens. Denn der Beckenraum ist keineswegs einfach ein steifer Knochen, sondern kann sich in drei Richtungen bewegen. Diese dreidimensionale Beckenbewegung macht es möglich, harmonisch mit der Rückenbewegung des Pferd mitzuschwingen. Die Folge davon ist, dass das Pferd von sich aus gelöster geht und der Reiter weniger Kraft braucht.

Eine Teilnehmerin beschreibt die Wirkung des Trainings folgendermassen: „Durch die Übungen bin ich beweglicher in der Hüfte und in der Schulter. Ich konzentriere mich beim Reiten mehr auf den Sitz und die Atmung. Man kann die Übungen zu jeder Zeit und zu jedem Ort machen, was sehr positiv ist.“ Das Training ist also eine sinnvolle Betätigung in der kalten Winterzeit und macht zudem noch Spass!

Kurse mit Nirina Meyer von pferdEmotion findest Du auf unserem Portal.

Die Franklin-Bälle

Teil 1: Die verschiedenen Bälle

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

Teil 2: Sitzschiefe korrigieren

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

Teil 3: Besser mitschwingen (1):

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

Teil 4: Besser3: Besser mitschwingen (2)

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

Teil 5: Schulter mobilisieren

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

Teil 5: Oberschenkel mobilisieren

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren