

Begeleiding van de Enduranceruiter

Equi Libra werkt aan balans bij ruiter en paard, fysiek en mentaal.

Zeker voor de endurance is een goede balans belangrijk. Door de lange afstanden worden kleine problemen op den duur een groot probleem. Elke keer is het weer een uitdaging paard en mens gezond over de finish te krijgen.

Omdat de enduranceruiter afhankelijk is van het terrein, zijn de oefeningen aangepast voor onderweg. Recht richten en gymnastiseren in een rijbak is ook toepasbaar in het terrein.

Tijdens deze demonstratie wordt getoond hoe zowel ruiter als paard in het terrein aan hun balans kunnen werken.

Het begint bij de ruiter; deze beïnvloed het paard met eigen zit (en natuurlijk scheefheid). Wanneer de ruiter zelf recht gericht wordt en leert met kleine zithulpen zijn paard soepel en in balans te krijgen, is het grootste werk gedaan. Vervolgstap is samen in balans blijven en met een glimlach de kilometers maken.

Kort samengevat:

- **In het ritme van het paard meebewegen**
- ***Zijn schouders zijn jouw schouders, zijn heupen zijn jouw heupen***
- **Jezelf corrigeren en recht richten**
- **Het paard gymnastiseren en recht richten in het terrein**
- **Samen in balans op grote afstanden**

Voor meer info over locatie en tijd zie www.equiday.nl