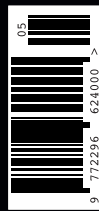


Nr. 5/2021 | 111. Jahrgang | CHF 10.–

Kavallo

Das Schweizer Pferde-Magazin | kavallo.ch



**Visionen 2030
von Patrick Rüegg**

**TA Jeannine Mühlherr
Heilmethode-Interview**

**Centered Ground Work
Methodenvorstellung**

**Reiter-Gelassenheit
Pferde-Lernformen**

**Workout im Stall
Fit aufs Pferd**





8

Patrick Rüegg
«Wir müssen den jungen Pferdesportlern wieder die Sprache des Pferdes lehren.»



13

Simone Reiss
Die neue Präsidentin der SWRA ist unter anderem AQHA-, EWU- und NRHA-Richterin.



16

Traditionelle Chinesische Medizin für Tiere
– eine hocherfolgreiche Heilmethode, findet die begeisterte Tierärztin Jeannine Mühlherr.

AKTUELL

- 6 **Kurznachrichten**
Gemischte Meldungen aus der und für die Schweiz.
- 8 **Pferdesport 2030**
Beginn der Serie mit Zukunftsvisionen bekannter Pferdesport-Akteure.
- 10 **SVPS-Vorstand**
Ab Herbst in neuer Zusammensetzung.
- 13 **Neue Präsidentin SWRA**
Simone Reiss löst Felix Ruhier an der Spitze der Swiss Western Riding Association (SWRA) ab.

BLICKPUNKT

- 16 **Interview Jeannine Mühlherr**
«Schon mit 6 Jahren wollte ich Tierarzt werden. Die Bauern in meiner Verwandtschaft haben mir davon abgeraten, das sei kein Beruf für eine Frau», so die Tierärztin mit der Passion chinesische Medizin.
- 20 **Centered Ground Work**
Wenn akademische Reitkunst auf zentriertes Reiten trifft, kann schon mal eine zentrierte Bodenarbeit entstehen. Ein Einblick in die kombinierte Methode zur Ausbildung von Reitpferden.

COMMUNITY

- 24 **Umfrage Online-Lernen**
So beliebt sind Web-Events und Webinare bei euch.
- 26 **Community-Stories**
Zwei, die sich wiedertreffen, ein Pferd im McDrive und weitere Rösseler-Geschichten in den sozialen Medien.
- 28 **Leserbrief**
Zum STS-Bericht aus der letzten Ausgabe.
- 28 **Leserinnen-Porträt**
Mary Lee Ann Heide über ihre Pferdepassion.

Titelbild:

Werden Tiere oder Menschen vor einen schwarzen Hintergrund gestellt, fallen sie stärker auf und rücken mehr ins Zentrum. In der Fotografie ist dieser Effekt vor allem bei bunten Pferden sehr beliebt. (iStock-kiekje_4)

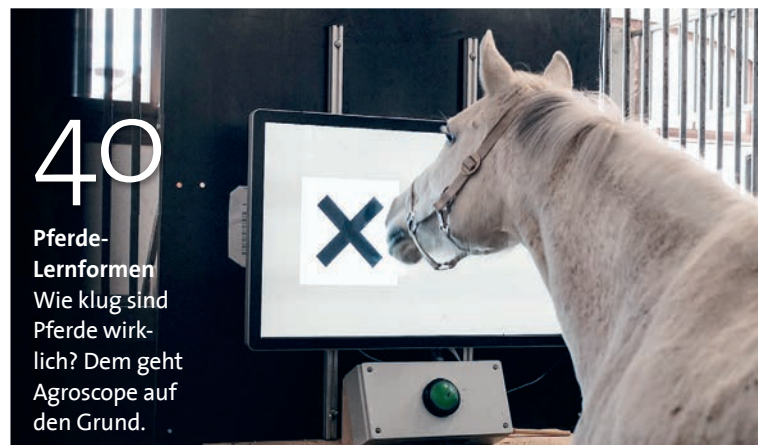
Vorschauen mit Bild: blau markiert

Fotos: zVg Rüegg, Reiss, Mühlherr, Jessica Andermatt, Agroscope, Archiv Lismont/Daphne Mpaltsidis



30

Und hoch das Bein!
Der spanische Schritt gymnastiziert auch die Reiterin vor dem Aufsteigen.



40

Pferde-Lernformen
Wie klug sind Pferde wirklich? Dem geht Agroscope auf den Grund.



50

Für besondere Hunde
Mit Reizen überflutete Hunde werden oft als verhaltensauffällig bezeichnet. Tipps für Gassirunden mit besonderen Hunden.

PRAXIS

- 30 Reiter-Fitness**
Für einmal kümmern wir uns nicht ums Training unserer Pferde, sondern von uns selbst.
- 36 Keep cool!**
Gelassenheit im Umgang mit Pferden zahlt sich aus. Wie man sie erreicht.
- 40 Mythos oder Wahrheit?**
Lernen Pferde weit mehr, als wir denken? Ein Einblick in verschiedene Lernformen von Pferden.
- 50 An lockerer Leine unterwegs**
Wie man Hunde mit besonderen Bedürfnissen zu Kooperation und Kommunikation auch im Gelände bringt.

EPISODEN

- 55 Feivel und Tinette**
Feivel hat bekanntlich ein Muli-Gspänli bekommen. Und sein Frauli Tanja nimmt das zum Anlass, über den Kauf von Mulis zu schreiben.
- 56 Reitcamps**
Die Saison der MS-Sportcamps hat begonnen. Impressionen vom ersten Reitcamp in der Reitschule Schüpfheim.

KAVALLINO

- 58 Concours Complet**
Vielseitigkeit ist das Aufregendste und Beglückendste, was du mit dem Pony erleben kannst zwischen 6 und 16!

IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
29 Praxistipp
44 Insekten-Spezial
48 Stallbau-Spezial
62 TV-Tipps
64 Agenda
64 Rätsellösungen
66 Für Sie gesehen
67 Preisrätsel
74 Impressum

Kavallo-Kontakte

Redaktion: Tel. 061554 05 05
redaktion@kavallo.ch

Anzeigen: Tel. 055 245 10 27
anzeigen@kavallo.ch

Abonnement: Tel. 062886 33 66
kavallo@kromerprint.ch

Fit für den Sattel – die Warm-up-Routine

Nicht nur unser Pferd soll fit sein, sondern wir Reiter ebenso. Doch wie können wir uns im stressigen Alltag fit für den Sattel machen? Der Personal Trainer und ehemalige Vize-Schweizermeister im Kickboxen zeigt mir an einem kühlen Sonntagnachmittag einige simple und effektive Übungen für die tägliche Warm-up-Routine, die nicht nur für Profis geeignet sind, sondern auch für Sportmuffel und Dauergestresste.

Von **Eva Stainos** Fotos **Jessica Andermatt**

März. Das Thermometer zeigt gnadenlose 5 Grad, was nur noch durch einen eisigen Wind getoppt wird. Heute ist einer dieser Tage, an denen zwar die Liebe zum Ross gross ist, die Verführung, im Gammeloutfit auf der Couch zu bleiben, fast ebenso. Wehmütig verabschiede ich mich vom Gedanken an Netflix und einer heissen Tasse Tee, denn heute erwarte ich Besuch von einem befreundeten Fitnesscoach. Der Auftrag lautet: «Mach mich fit für den Sattel! Zeig mir Übungen, die ich vorm Rei-

ten einbauen kann.» Dabei denke ich an meine persönlichen Baustellen wie meine hohe Grundspannung, den klassischen Büro-Rundrücken sowie das persönliche Hass-Thema: hochgezogene Hacken! (An dieser Stelle sende ich meine aufrichtige Entschuldigung an alle meine ReitlehrerInnen, die ich mit meinen Absätzen in den Wahnsinn getrieben habe.) Zwischen Job, Stall, Uni und Familie gehöre ich zudem zu den Menschen, die kaum Zeit (oder Lust?) haben, weitere Ausgleichssportarten wahrzunehmen.

Warum Reiterfitness?

Damit ein Pferd den Reiter gesund tragen kann, benötigt es neben angemessenem Training und passendem Equipment einen möglichst fitten und ausbalanciert sitzenden Reiter. Nun könnte man annehmen, dass Reiten schon Fitnessprogramm genug wäre, doch der Schein trügt (leider). Denn beim Reiten werden Muskeln einseitig belastet. Gepaart mit meist sitzenden Tätigkeiten im Job schleichen sich zunehmend körperliche Schwachpunkte ein, die mit in den Sattel genommen werden. Das macht eine feine Kommunikation mit dem Pferd schnell zunichte. Darum gewinnt das Thema Reiterfitness dank Bewegungsexperten wie Eckard Meyners, Sibylle Wiemer und Sally Swift in der Pferdebranche zunehmend an Bedeutung. Und da stehe ich nun. Im Stall. Frierend. Unmotiviert. Schlechtwetter-launisch und mit dem Bild vor Augen, mich gleich in einem bootcampartigen Zustand wiederzufinden. Denn schliesslich ist ein «Workout» kein Workout, wenn wir uns nicht völlig verausgaben, schwitzen und Muskelkater haben, oder?

Das richtige Mindset als Basis

«Da kann ich dich beruhigen», lacht Jan Stritzko, der mittlerweile energiegeladen und bestens gelaunt im Stall steht. Der ehemalige Leistungssportler, Vize-Schweizermeister im Kickboxen und im Kung Fu leitete jahrelang ein Fitness-Studio in Zürich-Enge. Seit 2021 ist er selbstständig als mobiler Personal Trainer und Coach. Heute bin ich an der Reihe. «Für ein gewisses Grundmass an Fitness musst du gar

Es gibt viele Möglichkeiten, um am Stall zu trainieren oder Trainingsreize zu setzen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nutze doch mal Folgendes:

- Aufsteighilfe
- Gerte, Besen, Bollenboy
- Als Gewichte: Steine, Putzkiste, Wasserflasche, Mähnen-sprays
- Dein Pferd, wenn möglich! Sicherheit steht an erster Stelle. Zeigt dein Pferd Stressreaktionen, dann zwingen es nicht.



Sportmuffel trifft auf Personal Trainer. Ob das gut ausgeht?

nicht so viel tun – ganz im Gegenteil», erklärt der Experte. Eine zu verbissene Einstellung gegenüber Sport-Training sei oft der Grund, warum wir dem inneren Schweinehund nachgeben. Denn verknüpft unser Hirn Sport mit «Zwang, Pflicht und Stress», versuchen wir, das negative Gefühl zu vermeiden. Das richtige und positive Mindset ist damit die elementare Basis. Sonst wird aus Trainingslust schnell Trainingsfrust. «Das ist schade, denn Fitness bedeutet eigentlich, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun», gibt der Trainer zu bedenken. Langsam verabschiede ich mich von meinem inneren Bild des heutigen Tages: Eva vollkommen verschwitzt, im Hallensand Liegestütze machend, mit einem brüllendem Personal-Instruktor und einem lachenden Pferd im Hintergrund.

Ankommen. Atmen. Anspannung loslassen

Ich gestehe: In meinem Job als Marketingleiterin sitze ich die meiste Zeit vorm PC. Dadurch haben sich einige Haltungsfehler und Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern eingeschlichen, die ich auch beim Reiten merke. «Stress dich nicht, nobody is perfect! Wir alle haben individuelle körperliche Baustellen», beruhigt Jan Stritzko. Es gehe primär nicht darum, mit möglichst vielen Übungen und Sport gegen uns selbst anzukämpfen. Vor allem nicht beim

Experte: Jan Stritzko

Als professioneller Trainer & Fitness-Coach unterstützt er mit massgeschneiderten Konzepten Spitzensportler aller Sparten sowie Hobbysportler und Einsteiger bei der Erreichung ihrer persönlichen Trainingsziele.
www.jp-training.ch (ab Juni),
 Telefon: 076 5844525

Autorin: Eva Stainos

Dieser Sportmuffel ist Digital Marketing Creator und passionierte Pferdeliebhaberin. Auf ihren Instagram- und TikTok-Accounts @pferdiges berichtet sie über ihr Pferd und zeigt DIY-Projekte rund um Ross & Reiter.

Warm-up. Sondern uns auf das kommende Training mental und körperlich einzustimmen. «Mit Freude, Geduld und Achtsamkeit.» Schon beim Putzen ist es möglich, den Körper sanft zu dehnen, indem man bewusst langsame und lange, streichende Bewegungen ausführt. «Mach dich lang, achte auf deine Atmung. Dein Pferd ist dein persönlicher Coach», zwinkert der Trainer. Ich merke, dass auch meine Anspannung nachlässt und mein Pferd ruhiger wird.



Durch langsame und lange Bewegungen sanft dehnen und bewusst atmen.

>>



Geliebte Putz-Rituale:
das Pferd als Personal Coach.

Kein Workout – sondern geliebte Rituale

«Wie sieht nun also das perfekte Warm-up-Workout für Reiter aus, das gut tut und Freude macht?», frage ich und werde erneut mit der Antwort überrascht: Er sei kein Fan von festgelegten Standardprogrammen, denn jeder seiner Kunden, in diesem Fall «jede Pferd-Reiter-Kombination» ist individuell. So muss, je nach körperlichen Voraussetzungen, der Umgebung und den Zielsetzungen, das Trainingsprogramm individuell gestaltet werden. Zudem ist es sowieso erfolgreicher, geliebte Rituale im Alltag zu schaffen. Mit gut integrierten Dehnübungen können Reiter ihre Beweglichkeit verbessern, die Muskeln geschmeidiger machen und so zu einem besseren Sitz gelangen. «Selbst während dem Hufe-Auskratzen könntest du deine Wadenmuskulatur sowie deinen Rumpf dehnen», rät der Fitness-Experte und zeigt mir einzelne Übungen. Voraussetzung ist natürlich, dass das Pferd mitmacht und ruhig stehen bleibt, da Sicherheit immer an erster Stelle steht. Der Stall bietet viele spannende Anreize für das Warm-up. Kurzerhand schnappt sich der Trainer die Longierrgerte und die Aufsteighilfe. «Das hier kann man ganz wunderbar einsetzen», meint er und zeigt mir kurzerhand mehrere Übungen, die anschließend in diesen Artikel zu finden sind.

Wir können es nicht oft genug betonen: Sicherheit steht an erster Stelle. Nicht jedes Pferd ist als «Coach» oder als Joggingpartner geeignet. Das ist nicht schlimm, denn der Stall bietet genügend andere Reize!

Gemeinsam auf Betriebstemperatur

«Es erstaunt mich wirklich, wie ihr Reiter pingelig euer Pferd aufwärmt und euch selbst dabei total vergesst! Dabei ist Aufwärmen bei jeder Sportart Pflicht», schmunzelt Jan. Um das Herz-Kreislauf-System des Reiters zu aktivieren, eignen sich klassische Übungen wie Hampelmänner, Swinglegs (Bein nach vorne und hinten schwingen) sowie Kniebeugen – mit oder ohne Gewichte. Noch schöner ist das Aufwärmen, wenn sich Pferd und Reiter gleichzeitig auf Betriebstemperatur bringen, z. B. in Form eines flotten Spaziergangs. Variationen in Schrittlänge und Geschwindigkeit kurbeln Ross und Reiter an und fördern gleichzeitig die Aufmerksamkeit. «Versuche nun, bei jedem Schritt links und rechts abwechselnd das Knie so hoch wie möglich zu ziehen, wenn es dein Pferd zulässt. Bleib dabei im Rücken gerade», ruft der Coach und macht es leichtfüßig vor. Gar nicht so einfach mit Pferd an der Hand! Doch nach ersten Koordinationsschwierigkeiten klappt es auch bei mir von Schritt zu Schritt besser. Nach ca. 15 Minuten Schritt motiviert uns der Experte, einzelne Reprisen zu joggen, und zwar in unterschiedlichen Tempi und Schrittlängen.



Da kommt der Kreislauf in Schwung:
«Spanischer» Schritt für Reiter und ein bisschen Joggen mit Trabverstärkung. Kleiner Insider-Tipp: Zügel richtig in die Hand nehmen und dem Pferd mit dem Knie nicht ins Gesicht kicken.

Das Ergebnis?

Nach diesem Warm-up hindert mich nichts mehr daran, mit einem guten Körpergefühl endlich aufs Ross zu steigen. Und Tatsache: Sofort sitze ich tiefer im Sattel ein, meine Absätze federn schön leicht nach unten. Im Bereich der Mittelpositur fühle ich mich beweglicher und sitze entspannter gerade. Zufrieden grinse ich von einem Ohr zum anderen. So ein bisschen Warm-up zu Beginn ist wirklich eine Wohltat und gar nicht so schlimm wie gedacht. «Beim nächsten Mal zeig ich dir ein Home-Workout, damit wir an



Dehnübungen nicht nur für «Bürohengste»

Wer im Büro arbeitet und viel sitzt, kennt einen steifen Nacken und Schultern nur zu gut. Mit diesen Übungen löst du Verspannungen in diesen Bereichen. Gleichzeitig dehnt und mobilisierst du deinen Rumpf.

Schultern & Kopf kreisen lassen

Stehe gerade, ohne Rundrücken oder Hohlkreuz. 10 Mal die Schultern gleichzeitig nach vorne kreisen. Dann 10 Mal rückwärts. Nun die Schultern zu den Ohren ziehen, 5 Sekunden halten und wieder absinken lassen. Ca. 5 bis 10 Wiederholungen. Lasse den Kopf nach vorne hängen und kippe ihn langsam nach links, dann nach hinten und nach rechts und wieder nach links. Ein paar Mal wiederholen. Die Übung unbedingt ruhig und langsam durchführen!

Schulteröffner im Ausfallschritt

Schnapp dir eine Gerte oder einen Besen und stelle dich aufrecht hin. Mache einen Ausfallschritt nach vorne, bis du eine Dehnung in der hinteren Wadenmuskulatur spürst. Hebe nun die Arme über den Kopf. Mach dich richtig lang und spüre, wie deine Wirbelsäule länger wird! Nach wenigen Sekunden lehne dich vorsichtig und nur so weit nach hinten, bis du eine leichte Dehnung im Bauch spürst. Geniesse die Dehnung für ein paar Sekunden und lehne dich dann langsam nach vorn-oben. Achte bewusst auf deine Atmung und versuche dich möglichst gerade zu halten und mit jedem Atemzug länger zu werden. Nun wechsle das Bein.

deiner persönlichen Fitness und Bauchmuskulatur arbeiten können», bemerkt der Fitness-Instruktor. Ob das eine Drohung war? Prompt steigt mir wieder das Bild der schwitzenden Eva in den Kopf. «Aber nur, wenn es sportmuffelgeeignet ist!», witzle ich. «Garantiert!», verspricht mir der Trainer.

Wie ist deine Meinung zum Thema Reiterfitness? Baust du bewusst Übungen in den Stall-Alltag ein und wärmst dich aktiv vorm Reiten auf? Wir sind gespannt auf deine Meinung, Tipps und Erfahrungen.

Übungen für mehr Beweglichkeit in der Mittelpositur

Ein flexibles und dennoch stabiles Becken ist beim Reiten das A & O. Die Mittelpositur muss mobil genug sein, um den Bewegungen zu folgen, gleichzeitig braucht es genügend Stabilität, um einwirken zu können.

Aufsteighilfen-Aerobic

Aufrecht vor die Aufsteighilfe hinstellen. Stelle die Füße nahe beieinander, die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Setze nun den rechten Fuss auf die Aufsteighilfe. Senke deine Hüfte langsam nach unten, bis du einen leichten Zug im linken Oberschenkel und in der linken Wade spürst. Die Hände kannst du in der Hüfte abstützen. Bewege deine Hüfte abwechselnd nach vorne, rechts, zurück und links. Eine weitere Variante ist es, die Arme erst nach vorne, langsam nach oben und nach hinten zu strecken. So werden die Schulter und der Rumpf zeitgleich gedehnt. Anschliessend das Bein wechseln.



>>



Planking-Variationen mit Aufsteighilfe

Bei dieser Übung kommt der ganze Körper zum Einsatz und stabilisiert die Mitte. Bitte achte darauf, dass der Rücken nicht im Hohlkreuz ist, der ganze Körper sollte angespannt sein. Vor allem rund um den Bauch sollte alles richtig fest sein. Im Idealfall kannst du eines Tages die Situation für ca. 45 bis 60 Sekunden halten. Sei nicht enttäuscht, wenn es nicht auf Anhieb klappt, denn die Muskulatur muss sich erst langsam bilden. Steigere dich von Tag zu Tag.

Variante 1: Hände schulterbreit auf die Aufsteighilfe aufsetzen, die Schultern bleiben über den Händen. Füße hüftbreit aufstellen, der Körper bildet eine Gerade. Halte nun die Anspannung für mindestens 15 Sekunden.

Variante 2: Ellenbogen unter den Schultern abstützen, gerne eine Schabracke drunterlegen, damit es weicher ist und die Ellenbogen geschont werden. Den gesamten Körper in eine stabile Gerade bringen, Hohlkreuz vermeiden. Nun den Rumpf anspannen. Dein Kopf verlängert die Wirbelsäule, nach unten schauen. Halte nun die Anspannung für mindestens 15 Sekunden.

Dehnen, aber bitte richtig!

Damit das Dehnen zum Genuss wird und nicht zu Schäden führt, vermeide ruckartige Bewegungen und stretch dich vorsichtig, bis du ein leichtes Ziehen im Muskel spürst. Dehnübungen niemals zu lange oder zu tief ausführen! Die Dauer ist abhängig davon, wie «warm» du vorher schon bist. Falls du kalt startest, sollte die Dehnung maximal 15 Sekunden lang gehalten und nur einmal ausgeführt werden. Wenn du bereits vorher laufen/joggen warst oder vom Pferd absteigst, kannst du die Dehnungen jeweils 30 bis 45 Sekunden lang halten und 2 bis 3 Mal durchführen. Wenn es weh tut, war es zu viel.

Absatz tief!

Übungen für ein langes Bein und eine tiefe Ferse

Hochgezogene Absätze sind manchmal auch ein Hinweis auf Verkürzungen in den Waden oder im Bereich der Hüftbeuger. Das behindert das Mitgehen des Beckens mit der Pferdebewegung und führt zu hohen Fersen. Mit diesen Übungen mobilisierst du nicht nur deine Beine, sondern den ganzen Körper.

Quad-Stretch

Stelle dich aufrecht hin und halte dich, wenn nötig an Anbindestange oder Pferd (nur wenn möglich!) fest. Winkele ein Bein nach hinten an, umfasse mit einer Hand die Fussfessel und ziehe die Ferse gegen dein Füllli. Dein Knie zeigt Richtung Boden und dein Becken sollte nach hinten abkippen. Für 15–30 Sekunden diese Position halten, danach weitere 30 Sekunden mit jedem Atemzug die Dehnung verstärken. Dann das andere Bein. Übrigens darf auch gemeinsam gedehnt und aufgewärmt werden! Das macht mehr Spass.



Squats (Kniebeugen)

Kniebeugen sind der absolute Kraft-Klassiker und sorgen für mehr Kraft in den Beinen (und einen knackigen Po). Etwas weiter als schulterbreit stehen, Körpergewicht ist gleichmässig auf beide Fusssohlen verteilt. Knie zeigen nach vorne (leicht aussen, nicht nach innen!). Nun das «Füllli» nach hinten-unten absenken und langsam die Knie beugen. Je tiefer du kommst,



desto intensiver ist die Übung. Du solltest jedoch nur so tief gehen, wie du das Gleichgewicht halten und die Übung sauber ausführen kannst. Es ist in Ordnung, den Oberkörper leicht nach vorne zu kippen, vermeide dabei unbedingt einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz. Nun wieder die Knie strecken und dabei kräftig ausatmen. Um zusätzliche Trainingsreize zu setzen, kannst du in jede Hand eine Wasserflasche nehmen.

Dehnung Rücken und Beine an der Stange

Stelle dich vor eine Wand oder Anbindestange und stütze dich daran ab. Mach den Rücken richtig schön lang. Beuge leicht deine Knie und senke den Rücken ab, sodass eine Dehnung zu spüren ist. Achte auf einen geraden Rücken und ziehe den Bauch nach innen ein. Kontrolliert und ruhig atmen. Um die Dehnung in den Schenkeln zu erhöhen, lege zwei Steine unter deine Fußballen. Zwei weitere Variationen: Versuche mit jedem Atemzug weiter nach unten Richtung Fußspitzen zu dehnen. Oder ziehe dein Knie nach oben und lehne dieses an die Anbindestange an, bis du eine Dehnung spürst.



Profi-Tipp:
Um die Dehnung zu verstärken, lege kleine Steine unter deine Fußballen.



Mittel Punkt



Bei allem stehen Mensch und Tier mit allen Bedürfnissen im Zentrum der Planung.

Reithallen und Pferdestallungen

Beratung, Planung, Realisierung



Von der standardisierten, kostengünstigen Reithalle bis zur individuell geplanten Reitanlage erhalten Sie bei uns immer eine innovative, moderne, hochfunktionale und nachhaltige Lösung für Ihren erfolgreichen Reitsportbetrieb.

Wir steigen da ein,
wo Sie uns brauchen.
Bauen für den Pferdesport.

Industriestraße 17-23
73489 Jagstzell, Germany
Tel. +49 7967 90 90 - 0
www.schlosser-projekt.de