

HOSELUPF



AUSGABE 2/2017

Zum Reiten lernen ist es nie zu spät - Bericht aus der Tierwelt



Nicht nur kleine Mädchen träumen von Pferden. Auch viele Erwachsene möchten reiten lernen. Dagegen spricht nichts, denn der Pferdesport ist keine Frage des Alters. Damit der Einstieg optimal gelingt, sollte man jedoch einige Punkte beachten.

Bei seinem Olympiasieg in Rio de Janeiro war der britische Springreiter Nik Skelton 59 Jahre alt. Und im Moment macht der Basler Walter Gabathuler Schlagzeilen: Nach seinen Erfolgen in den 1970er und 1980er Jahren erlebt der Springreiter im Alter von 62 einen zweiten sportlichen Frühling. Diese Beispiele zeigen, dass Reiten eine der wenigen Profisportarten ist, in denen auch ältere Athleten mithalten können.

Wenn Erwachsene das erste Mal in den Sattel steigen, steckt allerdings selten sportlicher Ehrgeiz dahinter. Es ist vielmehr die Faszination für das Pferd, der Wunsch, seine Freizeit mit den edlen Vierbeinern zu verbringen, die Sehnsucht nach der Natur und harmonischen Ausritten mit einem zuverlässigen vierbeinigen Partner.

Oft war diese Begeisterung für Pferde ein Leben lang da, der Einstieg in den Reitsport konnte aber nie realisiert werden: Als Kind gab es keine Gelegenheit dazu oder es fehlte das Geld, später rückten Ausbildung, Karriere und die Familie an erste Stelle.

Doch selbst wenn dieser Traum erst wieder hervorbricht, wenn man das Pensionsalter erreicht und auf einmal genug Zeit für ein neues Hobby hat, ist es noch nicht zu spät, um mit dem Reiten anzufangen.

Reiten ist ein gesunder Sport

Im Gegensatz zu anderen Sportarten, bei denen die Kraft oder Schnelligkeit bestimmter Muskelgruppen oder grosse Ausdauer gefragt sind, ist das Reiten ein ganzkörperlicher Sport, bei dem die motorische Belastung nicht im Vordergrund steht und die körperlichen Anforderungen gut dosiert werden können. Wer ein aktives Leben geführt hat, ist beim Reitenlernen natürlich im Vorteil. Wer unsicher ist, ob er für das Reiten fit genug ist, wer körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Probleme hat, der sollte erst das Gespräch mit dem Arzt seines Vertrauens suchen.

Grundsätzlich hat das Reiten positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Es ist gelenkschonend und schon nach kurzer Zeit werden Rücken, Bauch und Beckenmuskeln gestärkt und die Haltung verbessert. Ausserdem schult das Reiten Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit. Das Zusammensein mit dem Pferd und Gleichgesinnten sowie der Aufenthalt in der Natur wirken sich zudem positiv auf das Wohlbefinden und das Gemüt aus.

Diesen positiven Aspekten gegenüber steht das Risiko, das der Pferdesport zweifelsfrei mit sich bringt. Das Pferd ist ein grosses, rund 600 Kilogramm schweres, starkes, eigenständiges Lebewesen, das aufgrund seines arttypischen Verhaltens als Fluchttier zu unberechenbaren Reaktionen neigt. Doch je besser man sich mit Pferden auskennt und ihr Verhalten richtig einschätzen kann, desto kleiner wird das Risiko eines Unfalls.

Zum Reitenlernen gehört deshalb auch das Erwerben von Kenntnissen über die Verhaltensweisen des Pferdes und den Umgang mit dem Tier. Doch Fakt ist auch: Bei einem Sturz wirken aufgrund der Höhe und Geschwindigkeit grosse physikalische Kräfte auf den Körper. Ältere Menschen, die nicht mehr so starke Knochen haben, sollten Stürze nach Möglichkeit vermeiden. Der beste Garant für die eigene Sicherheit ist eine solide reiterliche Ausbildung.

Geeigneten Reitstall finden

Doch wo lernt man reiten? Diese Frage stellt den erwachsenen Neueinsteiger bereits vor die erste Herausforderung. In allen Landesteilen findet man Ställe und Reitschulen – allerdings gibt es in der Schweiz kein Qualitätslabel, das einen gewissen Standard garantiert. «Reitlehrer» ist ausserdem keine geschützte Berufsbezeichnung: Jeder der will, kann Reitstunden erteilen. «Erkundigen Sie sich deshalb vor der ersten Reitstunde nach der Qualifikation des Ausbilders», sagt Martin Richner, Präsident von Swiss Horse Professionals, dem Verband für Berufsreiter und professionelle Reitbetriebe. Auf dessen Website (siehe Link) findet man ein Mitgliederverzeichnis und kann Reitbetriebe über eine Suchabfrage nach Kanton und Angebot herausfiltern.

Hat man einen Stall ausgewählt, empfiehlt Richner folgendes Vorgehen: «Vereinbaren Sie einen Termin und gehen Sie vorbei, um sich ein Bild vom Reitbetrieb zu machen. Sprechen Sie mit dem Reitlehrer und bitten Sie ihn um eine Führung durch Anlagen und Stallungen.» Danach solle man sein Bauchgefühl entscheiden lassen, ob man sich gut aufgenommen und wohlfühle.

Für Richner, der selber auch Reitlehrer ist und in seinem Reitsportzentrum Fondli im zürcherischen Dietikon immer wieder erwachsene Anfänger ausbildet, ist ein solches Erstgespräch ebenfalls wichtig: «Ich kann mir dabei ein Bild von der Person machen, die bei mir reiten möchte, von ihrer Motivation, ihren Ambitionen und kann später den Unterricht entsprechend gestalten.»

Für die ersten Reitstunden braucht man noch keine teure Ausrüstung. Feste Schuhe mit einem kleinen Absatz (keine Turnschuhe!), damit man nicht in den Steigbügeln hängen bleibt, eine bequeme Hose und ein nicht zu weit geschnittenes Oberteil genügen für den Anfang. Nicht sparen sollte man hingegen bei einem guten Reithelm. Diesen findet man zusammen mit der entsprechenden Beratung im Reitsport-Fachhandel.

Wer nun bereits vom flotten Galopp über grüne Wiesen träumt, wird die ersten Reitstunden als ernüchternd empfinden. «An der klassischen Grundausbildung führt kein Weg vorbei», sagt Richner. Für die ersten Reitstunden wählt der Reitlehrer ein ruhiges, geduldiges Pferd, das seinen «Job» kennt und an Anfänger gewöhnt ist. Im Idealfall lernt der Schüler sein Pferd bereits in der Stallgasse kennen und darf es unter Anleitung des Stallpersonals striegeln und satteln. Dann folgt der grosse Moment und der Reitanfänger steigt das erste Mal aufs Pferd. Das gelingt in den seltensten Fällen so mühelos wie bei Winnetou, der sich elegant auf den Pferderücken schwingt – und dem Debütanten dämmert die Erkenntnis, dass Reiten wohl doch nicht so einfach ist, wie es aussieht.

Während den ersten Reitstunden wird das Pferd entweder geführt oder es läuft an der Longe, einer langen Leine, im Kreis um den Reiterlehrer herum. «Das hat den Vorteil, dass ich das Pferd kontrollieren kann, solange der Reitanfänger ganz auf sich und seinen Sitz konzentriert ist», erklärt Richner. Sobald sich der Reiter im Schritt, der langsamsten Gangart, sicher fühlt, wird an der Longe auch getrabt und galoppiert.

Muskelkater ist programmiert

Nicht wundern darf man sich über einen deftigen Muskelkater nach den ersten Reitstunden: Beim Reiten kommen Muskeln zum Einsatz, die selbst bei gut trainierten Sportlern weniger häufig beansprucht werden. Der Anfänger wird schnell merken, dass Reiten eine sehr komplexe Sportart ist, bei der eine ganze Reihe von Bewegungsabläufen kombiniert werden müssen. Doch das ist gemäss Martin Richner nicht die grösste Schwierigkeit, mit der Reitanfänger zu kämpfen haben. «Reiten hat viel mit Fühlen zu tun – und da kommt vielen Erwachsenen der Kopf in die Quere», sagt der erfahrene Ausbilder. Während Kinder sich unbeschwert aufs Pferd setzen und sich auf das neue Abenteuer einlassen, würden sich ältere Anfänger tausend Gedanken machen und über jede Bewegung nachdenken, anstatt sie zu erspüren. Bei vielen erwachsenen Neulingen reitet ausserdem die Angst vor einem Sturz und seinen Folgeerscheinungen mit.

REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER

Doch auch wenn am Anfang Wunschvorstellungen und Realität weit auseinanderklaffen: Wenn die Motivation stimmt und der Wille zum Durchstehen der Anfangsschwierigkeiten vorhanden ist, dann sind die ersten Fortschritte im Sattel nur eine Frage der Zeit. Und schon bald hüpfert das Herz vor Freude, wenn man die Reithalle verlassen und zum ersten Mal auf einem braven Pferd ausreiten darf. Wer das Glück, das ja bekanntlich auf dem Rücken der Pferde liegt, erst einmal gefunden hat, der bleibt seinem neuen Hobby meist über viele Jahre treu. Denn reiten kann man bis ins hohe Alter: Elisabeth II., die Königin von England, genießt auch mit über 90 Jahren noch regelmässig ihre Ausritte im Schlosspark von Windsor.

Bericht von Angelika Nido Wälty – entdeckt von Walter Flück – DANKE!

Sommer-Stamm am Murtensee

Bei etwas kühlem Wetter fand unser Sommer-Stamm am Murtensee bei Sarah und David Doglione statt. Dem Wetter entsprechend wurde eine leckere Kürbis-Suppe und reichhaltige Käse- und Fleischplatten serviert. Herzlichen Dank nochmals für die gute Bewirtschaftung!



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



Sommerfest vom 26. August 2017

Bei schönstem / sommerlichem / warmem Wetter fanden sich am Samstag, 26. August 2017, 22 gutgelaunte Erwachsene und 9 Kinder beim Stall zum alljährlichen Familienfest ein.

Apéro, Grillköstlichkeiten, verschiedene Salate sowie ein reichhaltiges Dessertbuffet sorgten dafür, dass betreffend Verpflegung und guter Laune alle zufrieden zu später Stunde nach Hause gingen.

Einige Wasserratten genehmigten sich sogar noch ein erfrischendes Bad in der über 20 Grad warmen Aare.

Alles in allem genossen unsere Mitglieder mit ihren Familien einmal mehr ein gelungener und würdigen Anlass in unserer schönen Anlage.



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER

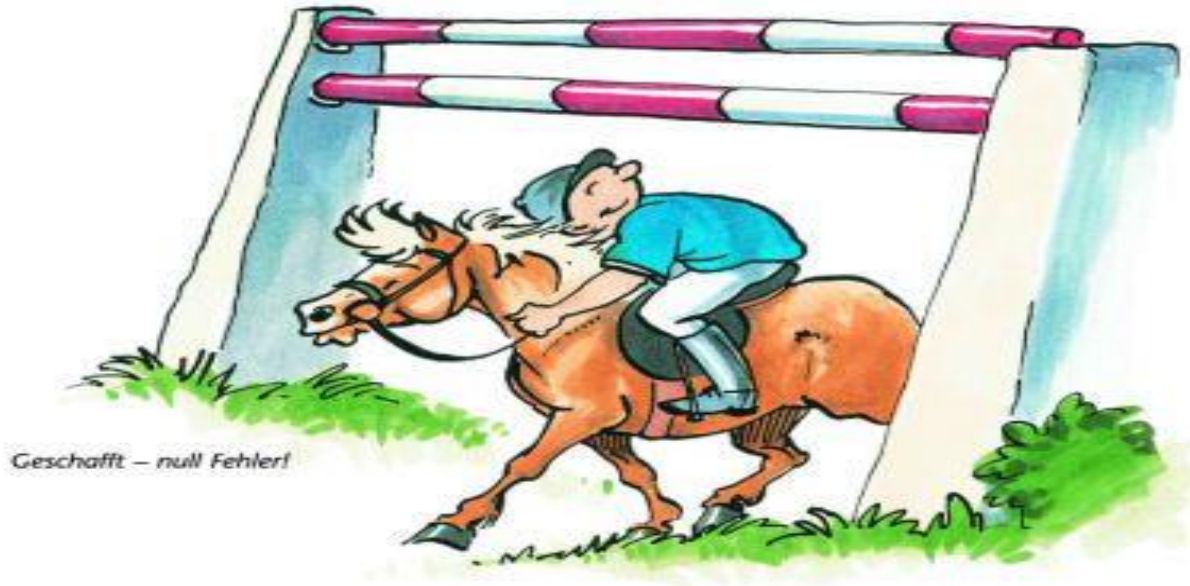


REITVEREIN FELSENAU

WISSENSWERTES ÜBER PFERDE UND REITER UND SO WEITER



Sommer-Springkurse



So wars definitiv nicht im Springkurs – die nachfolgenden Bilder beweisen es eindeutig...

Die Sommer-Springkurse sind bereits wieder vorbei... Nach einer kurzen „Eingewöhnungs-Phase“ für Pferd und Reiter hatten die Teilnehmer Spass und konnten von den Tipps und Tricks von Walter profitieren.







Walter ist wie immer seeeehr vielseitig
einsetzbar... 😊

Rätsel

♥-Stein in der Felsenau

Wer von Euch findet den Stein am Boden irgendwo auf dem Areal von unserem Reitstall?



Wer mir ein Foto mit dem genauen Ort inkl. Finderin/Finder schickt, gewinnt 1 Flasche Rot-, Weiss- oder Roséwein (je nach Wahl der Finderin/vom Finder), gesponsert vom Reitverein ☺

«Dr Schneuer isch dr Gschwinder!»

Viu Glück!!

Sandra Thomann

Glosse

- Crown Heit dir o gmerkt, dasses am Morge länger dunku isch und am Abe scho wieder früecher idunklet??
- Lucky Phu säg nüt – das heisst, dass dr Herbst resp. dr Winter chunnt scho ganz gli... äs isch ja scho wieder anders worde, sit üsi 2-Beiner ds Rädli a ihrne Uhre hei müesse dräihe.
- Rocco Haha – das isch meistens recht amüsant am nächste Tag... öper chunnt ds früech oder ds spät...☺
- Lucky Me merkts würklech guet, dass d Jahreszyt wächslet... d Sunne chunnt nume no bis zum Misthuufe, üse Stall isch scho dr ganz Tag im Schatte...
- Crown D Rittkürs hei o scho wieder agfange... und i däm Jahr hets ä Änderig gäh... D Romy het itz ä Teil vo dä Kürs überno.
- Rocco Genau! D Romy het aui Mäntige überno und dr Walter aui Zystige.
- Lucky Gits ächt bir Romy de aube o äs Zouberränkli vor oder / und nachem Ritte? Dr Walter het mängisch sone Fläsche mit durchsichtigem Inhalt drbi. Was isch ächt das?
- Crown Das isch dank äs Mitteli, dass me nid muess chaut ha ufem Ross ☺
- Rocco Auso, we die Ritter üs ungerem Füdli hei, de müesse sie emu nid chaut ha. Schüsch mache mir de äs Gümpli oder zwöi, und de hei sie scho wieder warm oder sogar heiss.
- Lucky Das stimmt... Und i gloube, das Zoubermittu isch weder bim Walter no bir Romy nötig... Die meiste Ritter zieh nämlech nachem erste Übigsblock scho d Jagge ab.
- Crown Haha genau... mir sie nid die einzige, wo am Schluss vo dere Stung aube am dampfe si.
- Rocco Aber äs isch scho ganz anders ir Halle ds Ritte aus dusse... Ir Halle muess me mängisch Übige mache, wo eim fasch d Bei verchnüpple... i muess mi aube scho chli konzentriere.
- Lucky Du Gstabi du... Dusse söttsch di äbe o müesse konzentriere und chli öpis leiste. I hoffe, mir chöi de dä Winter chli meh usegah und müesse nid ir Halle bliebe.
- Crown Das wünsch mir o ganz fescht!!!