



## SCHWEIZER FREIZEITREITVERBAND SFRV



# 20 JAHRE



GEFEIERT WURDE DAS JUBILÄUM ALLERDINGS LEIDER NICHT,  
DA MACHTE UNS DIE CORONA-KRISE EINEN STRICH DURCH  
DIE RECHNUNG. DIE GEPLANTE GENERALVERSAMMLUNG WURDE  
AUS SICHERHEITSGRÜNDEN ABGESAGT, DIE ABSTIMMUNGEN  
WERDEN BRIEFLICH DURCHGEFÜHRT.

Durch die Absage fielen natürlich der feierliche Apéro und das Rahmenprogramm auch ins Wasser. Wir fassten ins Auge, eine Feier anlässlich der Schweizer Meisterschaft SFRV Horse Challenge durchzuführen. Aber auch dies wird leider nicht klappen, denn die Schweizermeisterschaft 2020 kann ebenfalls nicht stattfinden. Aufgrund vieler Absagen der Horse-Challenge-Anlässe in diesem Jahr fehlen schlicht die Qualifikationen. Motiviert hoffen wir nun auf das Jahr 2021, sowohl betreffend Horse Challenge, als auch was unsere Jubiläumsfeier angeht.

Viele Änderungen kamen und kommen durch die Krise auf den Verband zu: Absage von Kursen und Anlässen, Erstellen von Schutzkonzepten, dadurch erschwerte Situationen an durchgeführten Kursen, das alles gab und gibt sehr viel Arbeit mit der Reorganisation.

Uns gelangen aber auch kreative Lösungen! So haben wir die Online-Benefizveranstaltung auf die Beine gestellt und nun arbeiten wir daran, unsere Online-Angebote weiter ausbauen zu können. Zudem finden an einigen Kursen nach Möglichkeit

Live-Online-Videoübertragungen statt, vor allem für Personen aus der Risikogruppe, welche nicht an Präsenzveranstaltungen teilnehmen können.

Die Praxis und das Leben mit Pferden soll trotz allem der wichtigste Standpfeiler unserer Arbeit bleiben.

Eine grosse Änderung wird die Neubesetzung des Sekretariates werden. Kristina Gau hat das Sekretariat SFRV mit sehr viel Engagement und

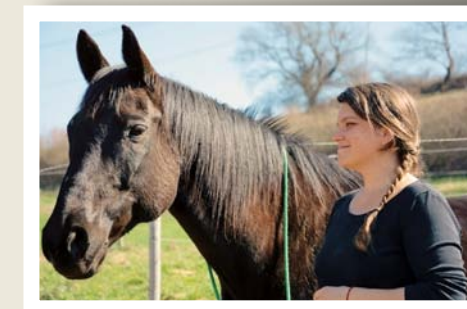
Herzblut während acht Jahren geführt. Sie hat sich stetig in neue Projekte eingearbeitet und dabei mitgeholfen, den wachsenden Aufgaben des Verbandes gerecht zu werden. Eine grosse zusätzliche Leistung war die Erstellung der neuen Homepage, die tatkräftige Unterstützung bei der Organisation des Symposiums und der tollen Benefizveranstaltung, um nur einiges zu nennen. Das sind alles starke Leistungen, die all unsere Erwartungen übertroffen haben. Kristina hat nicht einfach einen Job gemacht, sie hat vollen persönlichen Einsatz gezeigt und dafür liebe Kristina, dankt dir der Vorstand SFRV ganz herzlich! Wir hoffen, du bleibst dem SFRV für spezielle Einsätze erhalten.

Ende September, nach Einarbeitung der neuen Sekretärin wird Kristina die Arbeit im Sekretariat beenden. Wir wünschen ihr alles Gute für die Zukunft!

Unsere neue Sekretärin heissen wir willkommen und stellen sie gerne in einer späteren Ausgabe persönlich vor. An der GV 2021 wird sie offiziell zur Wahl gestellt.

HAT DAS SEKRETARIAT  
DES SFRV MIT  
SEHR VIEL ENGAGEMENT  
UND HERZBLUT  
WÄHREND ACHT JAHREN  
GEFÜHRT:

**KRISTINA GAU**  
(MIT SAMSON)



### KURSE UND LEHRGÄNGE 2020

DATUM	KURS / LEHRGANG
Ab 8. August	Start neuer Lehrgang Basisausbildung SFRV VD/BE
8. und 9. August und 15. November	Modul «Wahrnehmung und Kommunikation», Illnau ZH
Ab 15. August	Start neuer Lehrgang Basisausbildung SFRV ZH
22. August	Reitsimulator – Halbe Paraden und Übergänge, ZH <b>ABGESAGT</b>
6. September	SFRV HorseChallenge® Meilen
12. und 13. September	Centered Riding®, VD <b>ABGESAGT</b>
22. bis 26. September	Vier Tageskurse mit anschliessender Prüfung GOLD-Freizeitreitabzeichen SFRV, ZH
3. Oktober	Reitsimulator – Seitengänge, ZH <b>ABGESAGT</b>
3. und 4. Oktober	Travail à la longe au caveçon, VD <b>ABGESAGT</b>
17. Oktober	Regulärer SFRV HorseChallenge® NPZ Bern (Schweizer Meisterschaft findet nicht statt)
24. und 25. Oktober und 14. November	Modul «Funktionelle Anatomie, Biomechanik, Trainingsphysiologie», Marthalen ZH
15. November	Modul «Wahrnehmung und Kommunikation», Marthalen ZH



# RÜCKBLICK

## SFRV-ONLINE-BENEFIZVERANSTALTUNG 2020 ZUR FINANZIERUNG VON SCHULPFERDEN WÄHREND DES CORONA-LOCKDOWN



Die Idee einer Online-Benefizveranstaltung wurde schnell umgesetzt. Ein interessantes Programm stand online zur Verfügung: Lehrvideos über Wippen- und Intervalltraining, Video über Intervalltraining im Sinne der Abwechslung, Live-Online-Vortrag über Pferdemimik, eine Live-Online-Fragerunde zur Pferdefütterung. Die Referentinnen sind hauptsächlich vom Vorstand SFRV, der Ertrag ging zu 100 Prozent an Freizeitreitbetriebe. Wir unterstützen damit Trainer SFRV mit Reitschulbetrieb und Anbieter des Freizeitreitabzeichens SFRV, welche mit den staatlichen Hilfen zur Corona-Krise nicht genügend erhalten, um die Schulpferde finanzieren zu können. Es haben sich sieben Absolventen und Reitschulbetriebe gemeldet, die zusätzliche Unterstützung dankend annehmen. Es sind allesamt Betriebe, die von diesem leben. Sie bieten das Freizeitreitabzeichen SFRV für Kinder und zum Teil auch Reittherapie an. Die Pferde leben in allen Betrieben im Mehrraumgruppenlaufstall. Sie leisten mit ihrer Arbeit einen wertvollen Beitrag an die Gesellschaft.

### TEAM PFERDEERLEBEN BEDANKT SICH FÜR SOLIDARITÄT

Vielen herzlichen Dank für euer riesiges Engagement mit der Benefizveranstaltung! Eure Online-Aktion zugunsten der Schulpferde hat uns tief berührt. Wir waren erstaunt, was ihr in einer so kurzen Zeit auf die Beine gestellt habt und sind über euren Beitrag für das Überleben der betroffenen Reitbetriebe sehr dankbar. Wir freuen uns über

AUCH WÄHREND  
DEM LOCKDOWN  
MUSSTEN DIE  
PFERDE UND  
PONYS GEPFLEGT  
UND TRAINIERT  
WERDEN.

die riesige Solidarität aller Mitwirkenden und Teilnehmenden! Gerne geben wir euch einen kurzen Einblick in unsere Situation.

Mit der Corona-Krise hat es uns wie viele andere Pferde-Betriebe sehr stark getroffen und die Einnahmen waren – und sind auch heute noch – enorm. Bei uns Bestand eine grosse Verunsicherung und viele Fragen, ob, wie und wie lange wir den Betrieb ohne Einnahmen überhaupt weiterführen können. Denn der Unterhalt eines Schulpferdes von ungefähr CHF 1500.– pro Monat ohne Einnahmen durch Reit- und Therapiestunden zu bestreiten, stellte uns vor eine unmögliche Herausforderung. Die Lohnausfälle konnten nur teilweise über die Kurzarbeit gedeckt werden, allerdings nicht für die Pferde, die einen Grossteil dieser wertvollen Arbeit ausführen.

Während des Lockdowns galt es dennoch, die Pferde zu versorgen, zu trainieren und für ausreichend Beschäftigung zu sorgen. Vor allem unseren Ponys fehlten die Kuscheleinheiten und strahlenden Kinderaugen. Auch viele Nachrichten von unseren Klienten und Reitschülern erreichten uns, wie sehr ihnen die Pferde und der Umgang mit ihnen fehlten.

Der administrative und organisatorische Aufwand ist ausserordentlich hoch. Fast täglich müssen wir uns auf neue Informationen einstellen, Abklärungen treffen und neue (Notfall-)Pläne schmieden.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir unsere Arbeit wieder aufnehmen können und alle unsere Reiter und Reiterinnen wieder zu sehen. Obwohl wir unsere Pferde nun wieder einsetzen können, ist unser Problem mit den Wiederaufnahmen der Therapie- und Reitstunden leider noch nicht gelöst. Einerseits können die fehlenden vergangenen Einnahmen nicht aufgearbeitet werden, andererseits sind die Hälfte unserer Therapie-Klienten Risikopatienten und dürfen die pferdegestützte Therapie noch nicht wahrnehmen. Teilweise dürfen Klienten zum Schutz vor anderen, gefährdeten Bewohnern ihre Institution nicht verlassen, was nochmals einen wesentlichen Teil ausmacht. Zudem stellt es uns im Reitunterricht und den Therapiestunden vor die Situation, das Schutzkonzept umzusetzen: Zwei Meter Abstand einhalten, Masken tragen und die Materialien nach jedem Wechsel desinfizieren ...

Wir hoffen nun einen Weg aus dieser Krise zu finden, auch wenn dieser etwas länger dauern wird. Ihr habt uns sehr geholfen den Mut nicht zu verlieren und optimistisch zu bleiben, herzlichen Dank für eure Solidarität!

### ZUM TÄNZELNDEN PONY SAGT DANKE

Wir sind eine kleine Reitschule mit sieben Reitschulpferden. Sie leben in einem grosszügigen Offenstall und es ist uns enorm wichtig, dass jedes der Pferde sowohl eine hochwertige Ausrüstung, wie auch eine gute Ausbildung hat. Das alles hat seinen Preis. Wenn dann auf einmal vom Bundesrat verordnet wird, dass man nicht mehr arbeiten darf, kommen Existenzängste auf. Was passiert, wenn das Geld nicht mehr reicht für alle Ponys? Jedes einzelne wird von uns und natürlich auch von vielen Kindern geliebt. Sie sind wie auch gute Freunde nicht ersetzbar. Umso dankbarer waren wir in den letzten zwei Monaten um jede Unterstützung. Es war eine sehr arbeitsintensive Zeit, obwohl keine Reitstunden stattgefunden haben. Die Pferde und Ponys mussten trotzdem gepflegt und trainiert werden. Seit dem 11. Mai können wir wieder in die glücklichen Kindergesichter schauen und es steht fest: Es hat sich gelohnt. Vielen Dank an den SFRV für die Unterstützung durch ihre Benefizveranstaltung! Schon nur das Gefühl, nicht alleine gelassen zu werden, war sehr hilfreich.

### FEEDBACK TEILNEHMERINNEN

*Ich möchte mich sehr bedanken für die interessanten Vorträge und Fragerunden. Das war wirklich eine gute Idee in dieser für uns alle schwierigen Zeit. Und dass noch Reitschulen unterstützt werden konnten, freut mich ebenfalls.*

G.B.

*Vielen Dank noch einmal für die spannenden, lehrreichen Vorträge und Videos, welche ihr in Kürze auf die Beine gestellt habt. Besonders gut hat mir das Wippen- und Intervalltraining und der Pferdemimik-Vortrag gefallen, die guten Tipps bezüglich Intervalltrainings war ebenfalls tiptop und gut erklärt. Ich hoffe, dass es den Reiterhöfen doch einen kleinen Zustupf in die Kasse gibt.*

J.T.





Bevor mit dem Wippentraining begonnen werden kann, sollten einige Vorübungen erarbeitet und gefestigt werden.

#### ZWEIBEINWIPPE

Das Pferd sollte zuerst lernen, über ein flaches Holzbrett zu laufen und danach mit den Vorder- und Hinterbeinen bewusst daraufzutreten zu können. Klappt dies gut, kann ein höheres Podest erarbeitet werden. Dabei sollte die Höhe des Podestes langsam gesteigert werden. Bei Pferden, die sensibel auf den instabilen Untergrund reagieren, sollte die Wippe anfangs stabilisiert werden. Es ist darauf zu achten, dass die Vorder- und Hinterbeine anfangs mittig platziert werden, so sind die Wipp-Bewegungen nicht so stark. Je breiter das Pferd schliesslich steht, desto mehr kann gewippt werden. Dies sollte allerdings langsam gesteigert werden. Es ist sinnvoll, zuerst mit den Vorderbeinen zu trainieren, bis das Pferd sicher ist und dann erst mit den Hinterbeinen beginnen.

#### GANZKÖRPERWIPPE

Bevor die Ganzkörperwippe erarbeitet wird, sollte das Pferd lernen, sicher und ruhig über eine Brücke zu laufen und ruhig und gelassen auf der Brücke zu stehen zu bleiben.

Als vorbereitende Übung sollte sich das Pferd auch sicher und gelassen auf der Brücke vorwärts-rückwärts bewegen können. Dann wird das Pferd an die Wippe herangeführt. Es soll die Wippe zuerst einmal beschnuppern und genau anschauen. Dann wird das Pferd mit den Vorderbeinen auf die Wippe gestellt. Wenn das Pferd noch nicht gelassen darauf stehen kann, wird das Pferd wieder rückwärts geschickt und dies so lange geübt, bis es ruhig und sicher mit den Vorderbeinen darauf stehen kann. Als nächsten Schritt wird das Pferd in einem Zug über die Wippe geführt und zwar so lange, bis es gelassen die Wippe überqueren kann. Danach wird das Pferd auf der Wippe angehalten und für einen kurzen Moment sollte es auf der Wippe stehen können. Dabei kann sich die Wippe schon leicht bewegen. Dies wird so lange geübt, bis das Pferd ruhig und sicher auf der Wippe stehen kann. Nun kann mit stärkeren Wipp-Bewegungen trainiert werden. Es ist aber wichtig, dass die Wipp-Bewegungen nicht zu schnell werden, sonst wird der Rücken des Pferdes blockiert und das Pferd wird unsicher.

#### WIPPENTRAINING AUS SICHT DER PHYSIOTHERAPIE

Was hat Wippentraining mit Muskelaufbau zu tun? Recht viel! Zuerst sei gesagt, Muskelaufbau ist nicht gleich das Pferd bekommt Popeye-Muskeln. Das wäre dann eine andere Trainingsform (= Superkompensation).

Einfach gesagt hat das Pferd zwei Arten von Muskulatur. Die Bewegungsmuskulatur, das sind meist die grossen Muskeln, die man häufig auch von aussen am Pferd sieht und die Stabilisationsmuskulatur, auch Tiefenmuskulatur oder «Core-muskulatur» genannt. Diese finden wir im Innern, nahe der Wirbelsäule. Die Namen verraten auch bereits deren Aufgaben.

Beim Wippentraining liegt unser Augenmerk mehr auf der Stabilisationsmuskulatur, aber selbstverständlich ist auch die Bewegungsmuskulatur beteiligt.

Mit dem Training erreichen wir eine deutliche Verbesserung dieser Tiefenmuskulatur.

Die Hauptarbeit verrichten aber, schon bevor wir um das Gleichgewicht kämpfen, die kleinen Stabilisationsmuskeln ganz nahe an der Wirbelsäule. Sie werden via spezielle neurale Verbindungen vom Nervensystem zuerst unwillkürlich angesteuert. Durch das Training werden keine Muskelberge auftrainiert, sondern die nervale Ansteuerung dieser Stabilisations- oder Tiefenmuskulatur. Zudem werden gleichzeitig auch die Bewegungsmuskeln über das Faszien-System besser untereinander vernetzt (inkl. verbesserter neuraler Ansteuerung).

Wir sprechen hier von Propriozeption oder Tiefensensibilität. Sie ist eng mit den koordinativen Fähigkeiten verbunden (Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Rhythmisierung, Orientierung). Über zahlreiche Rezeptoren/Melder, die im Gewebe und in den Muskeln liegen, werden Reize ins Zentralnervensystem oder ins Rückenmark geleitet und von dort wiederum an das Zielorgan (Muskel, Gelenk, Sehne, Band, Faszie) zurückgemeldet. Dadurch ergibt sich eine Muskelbewegung am gewünschten Ort. Das propriozeptive Training wird durch die Wippenarbeit enorm gefördert, was wiederum darin resultiert, dass wir hier viel Nutzen für das Pferd herausholen können.

- Verbesserung der Körperhaltung und Körpergefühl sowie Förderung der Beweglichkeit
- Stabilisation der Wirbelsäulen und der Gelenke, Sehnen und Bänder
- Durchblutung wird gefördert
- Nervenbahnen werden vermehrt
- Verletzungsrisiko wird drastisch gesenkt
- Stärkung der Stabilisations-/Tiefenmuskulatur
- Verbesserung der Koppelung der beiden Hirnhälften

RÖSMI AESCHLIMANN, PFERDEPHYSIO DIPO  
UND SONJA RUFFIEUX, U.A. TRAINER C SFRV

# WIPP DEIN PFERD GESUND

DAS TRAINING MIT DER WIPPE FÖRDERT DIE MUSKULATUR, DAS GLEICHGEWICHT UND DIE KOORDINATION DES PFERDES. DABEI UNTERSCHIEDET MAN DAS TRAINING MIT DER ZWEIBEINWIPPE (VORDERHAND UND HINTERHAND) UND DIE GANZKÖRPERWIPPE.

