



SCHWEIZER FREIZEITREITVERBAND SFRV



20 JAHRE SCHWEIZER FREIZEITREITVERBAND SFRV

DER STARTSCHUSS FÜR DIE GRÜNDUNG DES SFRV FIEL AM 25. MÄRZ 2000 IN BIEL. DIE IDEE ZUR GRÜNDUNG WAR, EIN ATTRAKTIVES UND UMFANGREICHES ANGEBOT FÜR FREIZEITREITER ANZUBIETEN. BASIEREND AUF DEM GRUNDSATZ, PFERDE ARTGERECHT AUSZUBILDEN UND REITER IM RESPEKTVOLLEN UMGANG MIT PFERDEN ZU SCHULEN. MIT DIESER ZIELSETZUNG UND VIEL EHRENAMTlichem ENGAGEMENT IST DER SFRV IM LAUFE DER JAHRE ZU EINEM BEDEUTENDEN VERBAND IN DER SCHWEIZER REITSZENE GEWACHSEN. DABEI WURDEN IN VERSCHIEDENEN BEREICHEN WIE AUSBILDUNG, KURSWESEN ODER WETTKAMPFDISZIPLINEN NEUE MASSSTÄBE GESETZT.

ZAHLEN ERZÄHLEN GESCHICHTEN

6

GRÜNDUNGSMITGLIEDER

Helmut Piller, Mireille Baumgartner,
Jan Grünenwald, Angela Schafer, Brigitte Schütz
und Angelika Winzeler.

127/478

MITGLIEDERZAHLEN

2005 127
2019 478

94/3/39

AUSBILDUNGEN

Freizeitreitabzeichen SFRV

Basisausbildung & Trainer C SFRV
94 mit Diplom beendet

Trainer B SFRV
3 mit Diplom beendet

Energetischen Pferdetherapeuten SFRV
39 mit Zertifikat beendet

Modulare Weiterbildung ab 2020

Das Freizeitreitabzeichen SFRV wurde von verschiedenen Autoren entwickelt und 2013 von Kathrin Eichler und Manuela Gut überarbeitet. Verschiedene Schulen für die Ausbildung von Reittherapeuten (PT-CH und IPTh) haben unsere Freizeitreitprüfung GOLD für ihre Teilnehmer als Abschlussvoraussetzung anerkannt. Was für ein Erfolg!

Des Weiteren konnten wir bei der Überarbeitung des Brevets zur aktuellen «Grundausbildung Pferd

SVPS» mitarbeiten und sind seit Anfang 2020 Vollmitglied des Schweizerischen Verbands für Pferdesport SVPS.

Wir freuen uns, dass wir dadurch den Anliegen der Freizeitreiter in der Schweiz und unseren aktuell rund 500 Mitgliedern noch mehr Gehör verschaffen können.



2700

KURSE

Im Verlaufe der 20 Jahre wurden insgesamt 450 Kurse an acht verschiedenen Standorten in der Schweiz durchgeführt. So konnten insgesamt 2700 Kursteilnehmer in den verschiedenen Bereichen geschult werden.



PROJEKTE UND ZIELE DES SFRV

Im Gründungsjahr fand bereits der erste Lehrgang Freizeitreitlehrer SFRV statt, welcher später aufgeteilt wurde in die Basisausbildung SFRV und Trainer C SFRV. Jeanne Bessire und Nirina Meyer erinnern sich noch, wie sie sich im letzten Moment für den neuen Lehrgang angemeldet haben. Die zwei damals noch jungen Reiterinnen waren begeistert von der Qualität des Lehrgangs und haben sich in der Folge stark für den Verband und die Weiterführung der Ausbildungen engagiert. Mit dem grossen Engagement der langjährigen Präsidentin Christine Laubscher konnten die Ausbildungen des SFRV «Eduqua-zertifiziert» werden.

Beim neusten Ausbildungsprojekt geht es inhaltlich um die Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse in die alltägliche Praxis. Diese modulare, berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Berufstätige in der Pferdebranche. Die Methoden- und Reitweisen-unabhängige Ausbildung bietet Pferdeprofis eine vertiefende Schulung in den Bereichen Ethologie, Wahrnehmung und Kommunikation, Lernverhalten bei Pferden, funktionelle Anatomie, Biomechanik und Trainingsphysiologie sowie Synthese Trainingslehre. Für die Ausbildung zum Trainer B SFRV ist diese modulare Weiterbildung obligatorisch.

Aber kein Verband ohne Bürokratie! Ein herzliches Dankeschön den beiden langjährigen Sekretärinnen Brigitte Neuhaus und Kristina Gau. Dank ihnen laufen Administration, Korrespondenz und Werbung über all die Jahre reibungslos. Mit im Team ist auch Sonja Ruffieux, welche die zahlreichen Messeeinsätze mit viel Herzblut organisiert. Und kein Verband ohne Mitglieder, schön seid ihr dabei!

Ein grosses Dankeschön an alle, die seit Jahren diesen Verband prägen und unterstützen. Allen voran den Mitgliedern, dem Vorstand und Revisoren, den Kommissionsvorstehenden, den Prüfungsexperten, Parours-Bauern, Anlässeorganisierern, den Verfassern und Übersetzern unserer Beiträge wie auch fürs Fotosmachen und zur Verfügung stellen!

Ein besonderes Dankeschön an:
Prüfungskommission: Deborah Schaad, Maya Schmied
Parcourbauer: Thomas Berger
Freizeitreitabzeichen: Amaye Widmer, Brigitte Emmenegger, Helmut Piller, Trix Hegetschweiler

Der SFRV lebt von seinen aktiven Mitgliedern. Darum wünschen wir uns auch künftig viele Ideen, Anregungen und Visionen von eurer Seite. Wendet euch jederzeit mit euren Inputs an unsere Präsidentin Anita Trachsel und gestaltet auch weiterhin die Zukunft vom SFRV aktiv mit.

Wir laden euch ein zur Jubiläums-GV am 7. März 2020 nach Wangen a. A. Mitglieder und Ehrengäste erhalten die Einladung zum Rahmenprogramm «20 Jahre SFRV», der offiziellen GV und dem anschliessenden Apéro per Post.



TRAGKRAFT TRAINIEREN: WIE GEHT DAS?

WIR FREUEN UNS SEHR, DASS DANK DER ZUSAMMENARBEIT MIT DEN FACHKRÄFTEN DR. MED. VET. SELMA LATIF (RÜCKENSTUDIE 2017–2019 DER UNIVERSITÄT ZÜRICH) UND DR. MED. VET. DANIELA DANCKERT (FUNKTIONELLE ANATOMIE NACH STAMMER) AKTUELLSTE WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE IN UNSERE NEUE MODULARE WEITERBILDUNG EINFLIESSEN. DAS TRAINING DER TRAGENDEN RUMPFMUSKULATUR UND DER BECKENSTABILISATOREN IST ESSENTIELL FÜR DIE GESUNDERHALTUNG DES REITPFERDES. WIE DIES EFFEKTIV UND REITWEISENUNABHÄNGIG TRAINIERT WERDEN KANN, ERFAHREN SIE IM TEXT UND IM MODUL «BIOMECHANIK, FUNKTIONELLE ANATOMIE UND TRAININGSPHYSIOLOGIE».



1

Das Pferd ist bekanntlich nicht als Tragtier geboren. Belässt man das Pferd in seinen natürlichen angeborenen Bewegungsmustern, wird der Brustkorb zunächst absinken, wenn ein Reiter regelmässig darauf Platz nimmt.

Hinweise darauf kann man schon beim stehenden Pferd erkennen: hohler Bereich hinter dem Schulterblatt, leere Halsbasis, deutlich geschwungene, nach hinten ansteigende Rückenlinie, scheinbares überbaut sein, gut sichtbare Hüft- und Kreuzbeinhöcker trotz guten Futterzustandes, Mulde vor dem Kreuzbein, Rückständigkeit, Asymmetrien usw. (Foto 1)

Reiterlich zeigt sich das durch verstärkte Schiefen-Symptomatik, Anlehnungsfehler, Taktprobleme, Anfangssteifigkeit, Stolpern, hinten wegrutschen, Klemmen, Widersetzlichkeit usw. Dies sind sehr häufig Folgen eines nicht gut getragenen Brustkorbs und instabilen Beckens.

Durch angemessene Ausbildung (Training der rumpftragenden und beckenstabilisierenden Muskulatur) des Pferdes ist das zu korrigieren. Dabei müssen im Idealfall alle Muskeln genutzt werden, die als Rumpfräger wirken können, v. a. auch der Halsteil des gezahnten Muskels (serratus ventralis cervicis), der optisch die Halsbasis füllt und zusammen mit seinem Anteil, der am Brustkorb ansetzt, ein potenter Rumpfräger darstellt.

Der für ein solches Training nötige Bewegungsablauf ist per se nicht «natürlich», also nicht im angeborenen Bewegungsrepertoire des Pferdes angelegt, da das Pferd ihn in der Natur ohne Reiter nicht bräuchte. Deshalb muss es darin geschult werden, die Gegenspieler der Rumpfräger (z. B. Kopf-Arm-Muskulatur) «auf Kommando» loszulassen

und vermehrt die Rumpfräger sowie Bauch- und Beckenmuskulatur zu aktivieren. Das entspräche der korrekten Koordination, die Voraussetzung für einen zügigen Aufbau der rückenstabilisierenden Muskulatur ist. Diesen Bewegungsablauf kann man auch als «Vorwärts-Abwärts» bezeichnen.

Um den gezahnten Muskel mit als Rumpfräger zu nutzen, muss der Hals des Pferdes tief und lang positioniert sein. Kommt das Genick zu hoch, kann er genau gegenteilig wirken und führt dann zur Streckung des Übergangs zwischen Hals- und Brustwirbelsäule und damit zum Absinken des Rumpfes.

Vor allem zu Beginn der Ausbildung, wenn das Pferd noch nicht trainiert und damit nicht tragfähig ist, ist es nötig, dass der gezahnte Muskel als Träger mitgenutzt wird, bis die anderen Rumpfräger kräftig genug sind, ein Absinken des Rückens zu verhindern auch wenn das Genick höher getragen wird. Das sollte im Schnitt nach einem Jahr der Fall sein. Im 2. Jahr wäre dann die Arbeitshaltung mit beginnender Schwungentwicklung möglich und im 3. Jahr die beginnende Versammlung (leichte Aufrichtung), welche sich in den nächsten Jahren bis zur maximalen Aufrichtung bei aktiv getragenen Rücken steigern lässt.

Um hierbei die optimale Trainingsart, -intensität, -frequenz und -länge zu finden, ist es unabhängig, das Pferd individuell zu analysieren, und zwar nach Typ, Rahmen, Format, Relationen der Vor-, Mittel- und Hinterhand, Hebelverhältnisse, Winkel, Oberlinie, Bemuskelung, Muskeltyp, Bindegewebstyp, Hufbalance und die bevorzugt eingenommene Position der Beine (vor- oder rückständig, bodeneng oder -weit usw.) sowie des

Halses, des Brustkorbes und des Beckens. Diese Analyse ist Teil der Ausbildung zum neu angebotenen Trainer B des Schweizer Freizeitreitverbandes.

Zu beachten sind auch Sachverhalte wie der, dass die aktiv getragene Brustkorbposition in den Schwunggangarten durch die Federwirkung der Rumpfräger mit ihrem umgebenden elastischen Bindegewebe etwas weniger Kraft braucht als im Schritt und anderen schwunglosen Gangarten. Das sollte im Trainingsprogramm Berücksichtigung finden.

Es ist natürlich möglich, dem Pferd bereits in den ersten Monaten der Ausbildung eine andere Halsposition und Lektionen abzuverlangen, das findet dann aber weitgehend ohne aktiv getragenen Rücken statt mit entsprechenden Folgen für die Gesunderhaltung (siehe unten). Pferde mit langen Linien, Rechteckformat, hyperflexiblem Bindegewebe und langen Hebeln (viel Gang und Potenzial) entwickeln dabei am schnellsten Probleme. Sie tauchen häufig bereits 5- oder 6-jährig zur orthopädischen Abklärung in den Kliniken auf.

Wie sich das Nackenband (als passive elastische Struktur) dabei auswirkt, ist vor allem von der Positionierung von Hals, Brustkorb und Becken abhängig, welche über Muskulatur bestimmt wird. Wird das Nackenband beim stehenden Pferd stark gedehnt, indem der Hals maximal tief und lang positioniert wird, sieht man sofort den Effekt, dass der Widerrist zwischen die Schulterblätter hinunter gedrückt wird (Foto 2). Diesen Effekt kann man für das Training der Rumpfräger sehr gut nutzen, indem man das Pferd gegen diesen Druck



2



3

des Nackenbandes den Brustkorb anheben lässt (Foto 3) und das in allen Grundgangarten (findet beim korrekten Vorwärts-Abwärts statt).

Hierbei kommt es darauf an, dem Pferd während der Arbeit abzuverlangen, den Brustkorb nicht fallen zu lassen. Das entspräche sonst dem «auf der Vorhand Laufen», reiterlich erkennbar am Stützen auf die Hand, Driften, ein- oder beidseitiger Raumgriffverlust, schief werden usw. Dadurch würden die gesunderhaltenden Effekte des getragenen Brustkorbs und des korrekt stabilisierten Beckens verlorengehen: Stossdämpfung (Rumpfräger wirken als Hauptstossdämpfer im Pferdekörper), Entlastung der Wirbelgelenke, Vergrößerung der Nervenaustrittsöffnungen, Vergrößerung der Abstände der Dornfortsätze (Vermeidung von Rückenschmerzen) und Achsenstabilisierung der Beine (Verhinderung von Drehbewegungen) u. v. m.

Das bedeutet, dass bei aktiv getragenen Brustkorb die Beine deutlich gerader nach vorne fassen als mit hängendem Brustkorb. Lässt man solche Pferde (mit zu tief getragenen Brustkorb) auf sich zulaufen, fassen sie meist betont schmal oder seltener bodenweit bei schmal gebauten Pferden. Mit angehobenem Brustkorb tritt dieser Effekt deutlich weniger auf und in der Folge findet weniger Drehung im Bein statt (die schädlich für Sehnen, Gelenke, Bänder usw. ist).

Entsprechend führt ein nach vorne kippendes Becken zu vermehrter Drehung in den Hinterbeinen, was ebenfalls zu deren Verschleiss beiträgt (meist zunächst Fesselträger, dann Sprunggelenk, Kniegelenk). Auch führt diese Situation zu Schmerzen im Kreuzdarmbeingelenk, die dazu neigen,

immer wieder aufzutreten, wenn das Becken nicht stabilisiert wird.

Für die Gesunderhaltung des Pferdes sind die oben erwähnten Effekte des gut aufgebauten Rumpfrageapparates sowie die muskuläre Stabilisierung von Lendenwirbelsäule und Becken (Drehung der Beine wird eingeschränkt, Fesselköpfe steigen höher, Kniescheibe sitzt stabil u. v. m.) essentiell. Das wird am besten und von Anfang an durch den beschriebenen Bewegungsablauf («Vorwärts-Abwärts») erreicht.

Die für die Gesunderhaltung viel bemühte «Lastaufnahme» der Hinterhand findet ohnehin selbst bei maximaler Versammlung (Piaffe) nur sehr minimal statt (<3,5%) und hat daher kaum einen gesunderhaltenden Effekt. Eine echte Beugung der grossen Hinterhand-Gelenke in der Standbeinphase («Hankenbeugung») findet vor allem in gut ausgeführten Piaffen, Pirouetten oder Levaden statt. In den verschiedenen Tempi der Gangarten ist die Hankenbeugung gering (in Videos deutlich erkennbar). Die Fähigkeit zur echten Hankenbeugung ist aber ein Ergebnis langjähriger Trainings von rumpf- und beckenstabilisierender Muskulatur und kann ein Hinweis auf die Anwesenheit von viel gesunderhaltender Muskulatur sein.

Die Aussage, dass das Pferd «hinten Last aufnehmen» muss, ist vermutlich aus einem korrekten Reitgefühl heraus entstanden. Je besser das Pferd den Brustkorb trägt, umso mehr fühlt sich das an, als ob das Pferd sich hinten senkt («Bergauf-Tendenz»). Tatsächlich aber hebt sich mit zunehmender Kraft in den Rumpfrägern der Brustkorb an. Am Ende der Ausbildung ist das Pferd in

der Lage, den Brustkorb maximal stabil mittig zu halten bei maximaler Aufrichtung des Halses, was eben dieses Reitgefühl vermittelt.

ZIEL

Das Pferd soll von Beginn der Ausbildung an in jeder Trainingseinheit zu einem hohen Prozentsatz der Trainingszeit in einem für seine Gesundheit schonenden Bewegungsablauf gearbeitet werden. Das ist zu Beginn sehr anstrengend und erklärt die Arbeit in kurzen Reprisen, führt aber schnell zum Kraftaufbau.

FAZIT

Wer in der Lage ist, zu verhindern, dass das von ihm gerittene Pferd im Brustkorb absinkt, egal welche Reitweise oder Disziplin er reitet, arbeitet im Interesse des Pferdes. Die für das Pferd natürliche mittlere, aktiv getragene Brustkorbposition muss unter dem Reiter unbedingt erhalten werden.

DR. MED. VET. DANIELA DANCKERT

Modul «Funktionelle Anatomie, Biomechanik und Trainingsphysiologie» mit Dr. med. vet. Daniela Danckert und Dr. med. vet. Selma Latif
3 Tage, 28./29. März und 10. Mai, Marthalen ZH
Anmeldung und Infos:
www.sfrv-asel.ch/kurse

Fotos: Sabine Ellinger, Nora Winzeler (2), Stockimage, B&S