

Bewegt euch!

Für jegliche Art von sportlicher Betätigung braucht es gewisse körperliche Voraussetzungen, um diese unfallfrei und gelenkschonend ausüben zu können. Kommen dann noch Teilnahmen an Wettkämpfen dazu, wird jeder Sportler sein Trainingsprogramm auf seine persönlichen Ziele ausrichten. Wie sieht das nun explizit beim Reiten aus?

Nicht reitaffine Menschen haben oft den Eindruck, dass der Reiter nur oben sitzt und das Pferd erledigt den Hauptjob. Dass es sich nicht so verhält wissen alle, die sich intensiv mit Reiten auseinandersetzen. Benötigt werden im Zusammenspiel Pferd/Reiter Stabilität, Balance, Koordination, Ausdauer und nicht zuletzt Freude und Begeisterung, um den anspruchsvollen Sport pferdefreundlich auszuüben.□

Fachleute geben Auskunft

Mehr und mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass nur ein fitter Reiter das volle Potenzial seines Pferdes abfragen kann. In den nachfolgenden Interviews kommen vor allem Profis zu Wort. Dies mit der Absicht, diese als Vorbilder zu präsentieren und so einen Nachahmungseffekt auszulösen. Wettkampf und Turnier heisst ja nicht, nur in ganz grossen bekannten Klassen zu starten.

Das Angebot an Startmöglichkeiten ist inzwischen äusserst vielfältig: „Gymkhana, kleine Spring- und Dressurturniere, Horsetrail, Holzrücken, Fahrprüfungen, Horse Agility, alle Westernprüfungen und und und. Für jeden Start zusammen mit dem Pferd braucht es ebenso körperliches Training wie auch mentale Vorbereitung.

Kurz gesagt unser Beitrag richtet sich an alle Reiterinnen und Reiter.



+
PASSION

1/2024 DAS SCHWEIZER REITMAGAZIN CHF 9.50

PASSION

SKIJÖRING

PFERDE, SCHNEE
UNDSKI

—
SPEZIAL

FITTE REITER
EINE GUTE FITNESS
HILFT AUCH DEM
PFERD

GIFTPFLANZEN
TATSÄCHLICHE
ERNSTE GEFAHR?

MENTALES TRAINING
DIE KRAFT
DER GEDANKEN

FAHREN
HOLZRÜCKEN -
TRADITIONELLES
HANDWERK UND
WETTKAMPFSport

ISSN 2235-5456
9 4772235 545007 0 1

[Spezial für CHF 3.50 kaufen und direkt herunterladen](#)