Nr. 4/2022 | 112. Jahrgang | CHF 10.— COUNTY | CHF 10.— A COUNTY | CHF



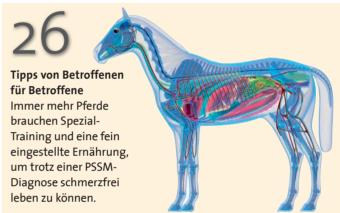
Das Schweizer Pferdemagazin | www.kavallo.ch











AKTUELL

Kurznachrichten Spendenmöglichkeiten für die Ukraine, Jahr der Esel

die Ukraine, Jahr der Esel und Maultiere sowie zweite Chefreaktions-Aufgabe.

8 STS-Recherche

Der Turnierbericht 2021 des Schweizer Tierschutzes STS ist erschienen. Wo noch Optimierungspotenzial besteht.

12 Tierschutz im Pferdesport

Im Rahmen der Berichterstattung über ein Pferdesport-Verbot hat der STS Fragen an den SVPS gestellt. Damian Müller beantwortet sie.

BLICKPUNKT

16 Wir wissen nie genug

Ruedi Bossard gibt alles, damit seine Pferde, seine Partner, glücklich sind. Dies legt er auch allen Sportreitern ans Herz. «Habt Freude am Sport – und das nicht nur am Event, sondern alle Tage.»

20 Methodenporträt

Mit der Trust Technique® steht Rösselern eine Technik zur Verfügung, emotionale Reaktionen wahrzunehmen, zu beeinflussen und dabei sogar noch ein beidseitiges tiefes Vertrauen aufzubauen. Vorstellung der Methode.

COMMUNITY

24 In memoriam

Francis Racine, Reitlehrer und vielseitiger Botschafter, ist verstorben. Ein Nachruf.

26 PSSM-Fütterung

In einer Facebook-Gruppe tauschen sich Halter von Pferden mit einer PSSM-Diagnose zu Fütterung und Umgang aus.

28 Instagram-Momente

Endlich hatten wir wieder einmal Platz für die schönsten Bilder unserer Instagram-Fans. Tagge uns, um mit dabei zu sein.

Titelbild:

Bereit für das Dressurviereck. Der Trakehnerwallach trägt schon seine Turnierfrisur. © Can Stock Photo / Callipso88

Vorschauen mit Bild: blau markiert

Bildquellen auf den jeweiligen Artikelseiten







PRAXIS

32 Longentraining

Durch sinnvolles Training an der Longe kann das Pferd optimal auf das Tragen eines Reiters vorbereitet und in Ergänzung zum Reiten sein Leben lang gesundheitsfördernd bewegt und trainiert werden.

Mein erstes Dressurturnier
Eva Stainos hat wieder Tipps
für den Sporteinstieg gesammelt. Diesmal für Dressur.

HUNDE

Der Hund ist, was er frisst
Die wichtigsten Fragen der
Hundefütterung und wie
Fütterung das Verhalten des
Hundes beeinflusst.

FORSCHUNG

50 Entstehung der Pferde

DNA-Untersuchungen, neue archäologische Funde und Erkenntnisse der Klimaforschung haben das Wissen über die Entwicklung der Pferde und ihre Beziehung zum Menschen verändert.

Ausgestorbene Eselhybriden
Dank der Fortschritte in der
heutigen Genetik konnten
Forscher die Frage klären, was
für Tiere Kungas waren.

#SFY

59 Leon Hänzi, Springreiten

Der Schweizermeister Children 2021 ist auf Erfolgskurs und liebt seine Pferde über alles.

IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
- 17 Mentaltraining-Erfahrung
- 46 Centered Riding
- 48 Fütterungs-Spezial
- 50 Lasse schnackt
- 62 MS Sports-Spezial
- 66 Für Sie gesehen
- 68 Preisrätsel
- 73 TV-Tipps
- 78 Impressum

Kavallo-Kontakte

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

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

Abonnement: Tel. 0628863366 kavallo@kromerprint.ch



Innere Balance/Zentrum

Gerade in der jetzigen Zeit ist es mehr denn je wichtig, unsere innere Mitte, unser Zentrum, zu halten oder schnell wiederzufinden.

Von Christa Müller



Hier demonstriere ich die Balance im leichten Sitz bei Sandra und Yolanda. Diese Möglichkeit, mit dem leichten Sitz die eigene Balance zu verbessern, die Mitte zu finden und damit mit ganz verschiedenen Übungen auch die Balance des Pferdes zu verbessern, finde ich ein Hammertool in der Werkzeugkiste des Reiters.

Die Autorin Christa Müller ist seit 2008 eine von Sally Swift persönlich zertifizierte Centered Riding®-Instructorin Level IV. Weltweit sind es 15 aktive Level IV, 5 insgesamt in Europa. Für die Aus- und Weiterbildung der Centered Riding®-Ausbilder-Innen ist Christa Müller durch ihren Level IV-Status zuständig.



ie gut tun doch kleine Übungen im Alltag, wenn das Zentrum, die innere Balance, mal verlorengeht.

Mitmachübung

Stelle dich aufrecht hin und achte darauf, dass deine Füsse mit lockeren Kniegelenken in der zentralen Beinachse stehen. Atme tief und ruhig ein und aus. Zähle 1, 2, 3, 4 beim Einatmen und auf 6 beim Ausatmen. Merkst du, wie dein Atem ruhiger wird?

Wichtig: immer länger aus- als einatmen. Ich stelle mir beim Einatmen durch die Nase vor, dass die klare, reine Luft in meinen ganzen Körper fliesst, und beim Ausatmen, wie durch meinen Mund alles, was mir nicht mehr dient, verbrauchte Luft und auch Verspannungen, aus meinem Körper entweichen. Drei bis fünf solcher Atemzüge helfen mir, die innere Balance wiederherzustellen.

Dann stellst du dir vor, du bist eine Fahnenstange, die tief in der Erde verwurzelt ist, wie sich deine Füsse mit der Erde verbinden und dein Kopf bis in den Himmel wächst. Dann beginnst du so mit Deinem ganzen Körper zu kreisen, dass du mit deinen tief verwurzelten Füssen gut stehen bleiben kannst, und spürst den Kreisen nach. Sind sie rund oder eher eckig? Liebevoll lädst du deinen Körper ein, die Kreise geschmeidiger und runder werden zu lassen. In der Vorstellung rollst du die Fahne um deine Fahnenstange auf, indem du immer kleinere Kreise machst, bis du in der Mitte zum Stillstand kommst. In die andere Richtung machst du das Gleiche und stellst dir mit dem Kreisen über deinen Füssen das Entrollen deiner Fahne in den Wind vor.

Vergleiche: Sind die Kreise gleich geschmeidig und rund in beide Richtungen? Ja? Super, gratuliere dir! Nein? Auch gut, denn diese Übung zeigt dir jetzt vielleicht, wo der «Hase im Pfeffer» liegt, wenn deine Volten mit deinem Pferd nicht so rund werden, wie du sie gerne hättest. Es ist wahrscheinlich genau diese Richtung, die dir jetzt nicht so gelungen ist.

Nach dieser Übung ... atmen – innere Ruhe und Balance geniessen. Bleibe in diesem Moment noch etwas und fühle, wie du jetzt gerade stehst. Hat sich da etwas verändert? Vielleicht fällt dir auf, dass du «mit beiden Beinen auf der Erde» stehst, wie es das Sprichwort schon sagt. Deine Füsse sind sicher gleichmässiger belastet und dein Schritt ist auch sicherer und geerdeter.

Die Interessensgemeinschaft

Die IG Centered Riding® Schweiz besteht seit 1998 und hat sich die Förderung von Reiten aus der Körpermitte® auf die Fahne geschrieben. Auf der Website **www.centered-riding.ch** sind die aktuelle Centered-Riding-Lehrerliste und die aktuellen Kurse zu finden.



Ich erkläre und teste Jennys Kraftposition/Zentrum auf Paint Destino.

Diese Übung hilft dir, dich einzumitten, macht deinen Atem ruhig und bereitet dich optimal auf deinen Ritt, deine Arbeit vor. Ich empfehle diese Wahrnehmungsübung auch meinen Schülerinnen, wenn sie Prüfungsstress haben. Danach erzählen sie mir immer, dass sie einen wunderbar klaren Kopf für die Aufgaben hatten.

Der Verlust des Zentrums spiegelt sich sofort in einem Balanceverlust beim Reiten. Ich spreche hier auch gerne von der dreifachen Balance, die mentale, emotionale und körperliche Balance. Passiert etwas in deinem Leben, was dich in deiner Seele trifft, ob gut oder schlecht, schlägt sich das in deiner Balance nieder. Du hast sicher auch schon erlebt, dass du übergesprudelt bist vor Freude und fast geplatzt und dein Pferd hat sich mit lauter Freudenbocksprüngen mitgefreut.

Vielleicht hat auch ein richtig besch…eidener Tag deine Laune in den Keller katapultiert, du kommst schon gestresst und verspannt im Stall an und die Quittung serviert dir dein Pferd mit eher verspanntem Körper und missmutiger Laune. Dein Pferd erkennt schon an der Art, wie du deine Autotüre auf dem Parkplatz schliesst, was für «Wetter» heute bei dir ist. Da hilft dir die Fahnenstangenübung, um wieder ruhig und gelassen zu werden, damit eine schöne Zusammenarbeit mit deinem vierbeinigen Freund zustande kommt.