

pferde revue

€ 3,30 www.pferderevue.at

Dezember 2015

**MEVISTO AMADEUS
HORSE INDOORS**
3. bis 6. Dezember 2015
Messezentrum Salzburg &
Salzburgarena

DAS ÖSTERREICHISCHE PFERDEMAGAZIN

KOTWASSER
URSACHEN
UND THERAPIEN

HORSEAIKIDO®
BESSER REITEN
MIT PFEIL UND BOGEN

STHAUFMANN
DER ERSTE ÖSTERREICHISCHE
REITSTAR FEIERT SEINEN 90ER.

ZWEI WELTEN

WAS VERBINDET ENGLISCH- UND WESTERNREITEN –
UND WAS TRENT DIE BEIDEN REITWEISEN?

pferde revue
anzeiger.at
suchen.finden.kaufen.verkaufen.

Foto: Sandra Fencel



Kursleiterin Petra Engeländer zeigt, wie's geht: Nachgreifen des Pfeiles in höherer Gangart

TEAMARBEIT MIT PFEIL UND BOGEN

Von 23. bis 25. Oktober fand in Rauris (Salzburg) der erste Kurs in HorseAiKiDo® und natural horseback archery mit Petra Engeländer und Martin Rutishauser statt. Sandra Fencel war aktiv dabei – mit dem Fazit: „Ein Muss für jeden Reiter“.

Zum Kurs hatte sich eine reiterlich recht fortgeschrittene Gruppe von acht Freizeitreiterinnen, die – bis auf eine Ausnahme – zumindest Erfahrung im Bogenschießen am Boden aufweisen konnte, versammelt. Das Bogenschießen zu Pferd und das meditative Bogenschießen werden bis heute vor allem in der asiatischen Kampfkunst praktiziert. Aber auch in Europa hat das Langbogenschießen in der Jagd eine lange Tradition. Seit einigen Jahren gibt es eine deutliche Zunahme von AnhängerInnen des berittenen Bogenschießens. Viele ReiterInnen werden sich jetzt fragen, wozu man Bogenschießen zu Pferd bzw. auch asiatische Kampfkünste erlernen und ausüben sollte. Kursleiterin Petra Engeländer gibt eine klare Antwort: „Die Beschäftigung mit den asiatischen Kampfkünsten führt zu einer authentischen Verbindung zwischen Pferd und Reiter. Das Pferd ist nicht Sportgerät, sondern wird ein mitdenkender und teilweise sogar autark arbeitender Partner, ein Freund, auf den man sich auch in schwierigen oder ungewohnten Situationen verlassen kann. Echte Partnerschaft und die tiefe Verbindung zwischen Mensch und Pferd sowie reiterliche Perfektion sind die Philosophie und Fähigkeiten, die vermittelt werden.“ Nach der Vorstellungsrunde wird jedoch klar: Die meisten Kursteilnehmerinnen sind hier, weil sie ihrem Pferd mehr Abwechslung bieten möchten oder ihren Sitz und ihre Koordination verbessern wollen. Auch zwei „Angstreiterinnen“ waren mit von der Partie, die sich durch diesen sehr alternativen Kurs mehr Sicherheit im Umgang und in der Kommunikation mit dem Pferd sowie beim Reiten erhofften.

KLARER FOKUS SCHAFFT VERTRAUEN Am Freitagabend gab es eine theoretische Einführung ins Thema HorseAiKiDo® und Bogenschießen zu Pferd. Der tägliche Büroalltag der meisten Menschen unserer westlichen Welt wirkt sich sehr negativ auf ihre körperliche Fitness, Körperhaltung und Koordination, häufig aber auch auf ihre innere Ausgeglichenheit aus. Pferde lesen uns aber ständig und versuchen, uns einzuordnen, zu verstehen, aber auch einzuschätzen, ob wir vertrauenswürdig sind. „Das Pferd lebt von Präsenz, Fokus und Wahrnehmung. Nur mit einer inneren Mitte, mit einer Zentrierung im Körper, aber auch im Geist, und mit einem klaren Fokus werden wir zu wirklich guten, aber auch sicheren Reitern. Durch diese innere Sicherheit und bewusste Körperkontrolle wirken wir beruhigend und vertrauenserweckend auf Pferde – und genau in diesen Punkten

FREIZEIT&PRAXIS

AUSBILDUNG: BOGENSCHIESSEN ZU PFERD



Fotos: Sandra Fend

Zunächst wird die korrekte Haltung beim Bogenschießen noch ohne Pfeil und Bogen am Boden geübt.



Gute Erdung und dennoch Flexibilität im Reiterstand



Das Pferd wird mit dem Equipment vertraut gemacht.

scheitern viele Reiter“, so Engeländer. Asiatische Völker haben durch gezielte Bewegung (z. B. Yoga, Qigong), richtige Atemtechnik, Meditation und ausgewogene Ernährung einen ganz anderen Zugang zu ihrer Energie, Vitalität und Kraft. HorseAiKiDo® überträgt dieses alte Wissen aufs Reiten und auf die Beziehung zwischen Mensch und Pferd: Ai steht für Mitgefühl und Harmonie, Ki bedeutet universelle Energie und Lebensenergie, Do ist der Lebensweg. HorseAiKiDo® ist der Weg der Harmonie mit dem Pferd im Zusammenspiel mit der eigenen Energie, basierend auf vielseitigen Bewegungs- und Zentrierungstechniken für den Reiter.

TROCKENÜBUNGEN AM BODEN Am Samstagmorgen ging es dann an die Praxis: Die Nervosität der Teilnehme-

rinnen war deutlich spürbar, jedoch unnötig – wie sich bald herausstellte. Zuerst gab es Trockenübungen ohne Pferd. Mit virtuellen Pfeilen beschossen die Teilnehmerinnen einander gegenseitig, um Reaktionsschnelligkeit, aber auch Beweglichkeit zu trainieren. Danach wurde im Reiterstand – also mit leicht gebeugten Knien und aufgerichtetem Becken – die Erdung, ein flexibles Gleichgewicht und die Zentrierung der inneren Mitte trainiert. Jeweils zwei Frauen hielten einen Holzstab an seinen beiden Enden und versuchten, einander durch Ziehen am Stab bzw. durch schnelle Gewichtverlagerungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Prinzip „Wer bewegt wen?“ ist auch das Grundprinzip in jeder Pferdeherde und war somit eine wichtige Lernerfahrung für die Teil-

Besuchen
Sie uns auf der
**Amadeus Horse
Indoors, Salzburg**
am Abreiteplatz



-  Anregung und Unterstützung des Lymphflusses
-  Förderung der Wundheilung
-  Leistungsoptimierung durch schnellere Regeneration
-  Perfekter Sitz durch anatomische Passform
-  Flexible Zone im Fesselbereich
-  Atmungsaktiv

NEU
**EquiCrown®
SkinCare**
Ergänzende Hautpflege
zur Kompressions-
therapie

EquiCrown® active KOMPRESSIONSBANDAGEN FÜR PFERDE

EquiCrown active wirkt über einen exakt definierten Kompressionsdruck, welcher den Lymphfluss anregt und zum aktiven Abtransport von Schadstoffen führt.

Besonders bei angelaufenen Beinen, Sehenschäden oder Gallen aber auch zur verbesserten Wundheilung werden EquiCrown medizinische Kompressionsbandagen eingesetzt.

Informationen unter:
+49 (0)8251 901620
www.equicrown.de

EquiCrown® 

INTERVIEW



Foto: Sandra Fend

Die Teilnehmerinnen des ersten Kurses in HorseAiKiDo® und Natural Horseback Archery in Rauris hatten sichtlich Spaß.

Führen durch innere Stärke

Kampfkunstmeisterin und Trainerin Petra Engeländer im Gespräch

Welche Erlebnisse haben dich als Pferdetrainerin im Laufe deines Lebens am meisten geprägt?

Ich habe sechs Wochen in der Mongolei mit einer Nomadenfamilie zusammengelebt und dort gearbeitet. Diese Zeit hat mir tiefe Einblicke in eine archaische Form des Zusammenlebens von Mensch und Pferd ermöglicht. Beispielsweise kümmern sich die oft noch sehr kleinen Kinder um die Tierkinder. Dieser spielerische, aber doch verantwortungsvolle Umgang mit den Tieren prägt die Menschenkinder ein Leben lang. Man lernt, grenzenloses Vertrauen aufzubauen und pflegt einen natürlichen Umgang mit den Pferden. Es ist eine echte Familie von zwei- und vierbeinigen Familienmitgliedern, und jeder vertraut dem anderen und respektiert ihn. Es ist wirklich schön und ergreifend zu sehen, wie tief die Verbindung zwischen Mensch und Tier sein kann.

Du hast ja danach selbst drei Jahre in einer Jurte mit deinen Pferden zusammengelebt. Wie hat diese Erfahrung dein Denken, aber auch deine Trainingsphilosophie verändert?

Mit meinen Huzulen, die sehr klar in ihrer Kommunikation sind, ist mir bewusst geworden, dass sich Pferde wirklich nur Menschen anschließen können und wollen, die Sicherheit ausstrahlen und eine innere Mitte haben. Pferde sind in erster Linie Beutetiere. Das heißt, sie sind ständig in Gefahr und somit auch zumindest latent unter Stress. Wir Menschen brauchen eine innere Stärke, eine Zentrierung, sodass sich Pferde in unserer Gegenwart entspannen können und auch Verantwortung abgeben können. Es ist nicht so, dass wir unser Pferd ausbilden, sondern eher sind es wir, die an uns selbst arbeiten müssen, damit sich das Pferd uns vertrauensvoll anschließen kann und möchte. Dazu gehört Körperkontrolle, Körperkoordination, aber auch eine innere mentale Stärke und Ausstrahlung – genau die Dinge, die in der asiatischen Kampfkunst gelehrt und vermittelt werden.

Was fasziniert dich so am HorseAiKiDo® bzw. auch am Bogenschießen zu Pferd?

Ich selbst bin immer wieder fasziniert davon, wie sehr die Pferde – sobald sie ihre Aufgabe verstanden haben – eigenen Kampfeinstimmung und Intelligenz entwickeln. Sie werden zu selbstdenkenden und begeistert mitarbeitenden Partnern, die eine Leidenschaft teilen.

Welche Ausrüstung benötigt man zum Bogenschießen und wie hoch sind die Kosten?

Als Grundausrüstung braucht man für das berittene Bogenschießen einen Reiterbogen und spezielle Pfeile. Diese Grundausrüstung ist ab rund 180 Euro erhältlich. In unseren Seminaren stellen wir die Ausrüstung kostenlos zur Verfügung, damit man erst einmal prüfen kann, ob einem das Bogenschießen zu Pferd überhaupt Spaß macht. Wichtig ist uns auch, dass die Reiter nicht in Zaungassen reiten, sondern ihre Pferde durch die entsprechende Schulung reell am Sitz und frei in der Bahn reiten können. Das ist nicht nur ein wichtiger Sicherheitsaspekt, sondern auch ein Ziel unserer Philosophie, die Pferde nicht als Vehikel zum Schießen zu verwenden, sondern als echter Partner zu behandeln.

nehmerinnen. Bei dieser Übung wurde viel gelacht, und einige Teilnehmerinnen landeten mangels Erdung auf dem Allerwertesten (waren dann aber sehr geerdet). Es wurde schnell offensichtlich, dass viele noch an ihrer Balance, inneren Mitte bzw. Koordination arbeiten müssen. Die anfängliche Anspannung war nun wie weggeblasen.

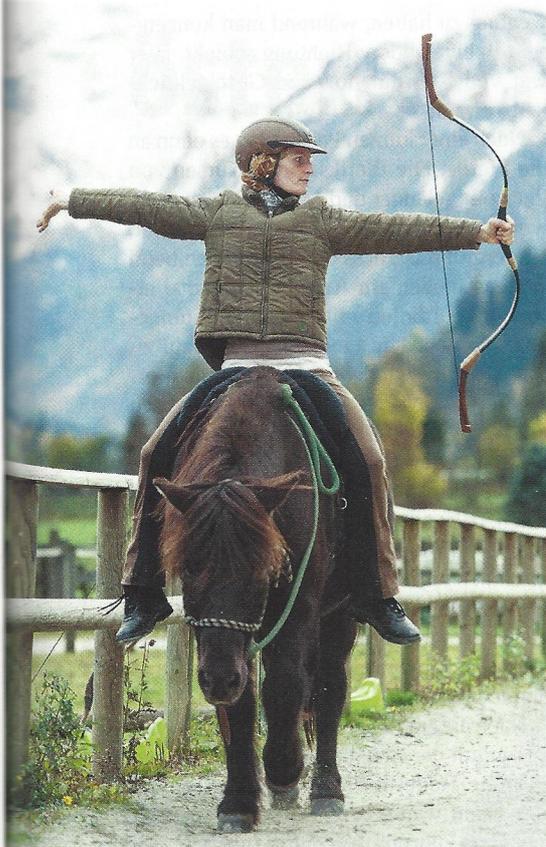
Weiter ging es mit der Technik des Bogenschießens. Hier zeigte sich, dass sie weniger einfach ist als sie aussieht. Die korrekte Form – also Haltung – ist laut Engeländer aber sehr wichtig, um später blind zu treffen. Dabei müssen die Arme präzise auf Schulterhöhe gehalten werden. Der Bogenarm (bei Rechtshändern meist der linke), sollte nicht ganz durchgestreckt werden, um die Federmöglichkeit des Ellenbogens zu erhalten. Mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand wird die Sehne ohne Kraftanstrengung gezogen.

Obwohl bis auf eine bereits alle Kursteilnehmerinnen Bogenschieß-Erfahrung hatten, wies am Anfang des Kurses interessanterweise keine eine wirklich korrekte Technik auf. Eine Teilnehmerin hatte sogar das Bogenschießen wegen Schnitten in den Händen und Schmerzen in den Fingern aufgrund ihrer falschen Technik wieder aufgegeben. Die richtige Technik ist sowohl beim Bogenschießen zu Pferd als auch am Boden sehr wichtig für die risikoarme und gesundheitsförderliche Ausführung dieses Sports. Aber nicht nur für die Physis ist dieser Sport empfehlenswert, auch mental kann man vom Bogenschießen durch Fokus und Entspannung profitieren. Beim Lösen des Schusses/Release lernt der Schütze, trotz Körperaufrichtung in eine komplette (innere) Entspannung zu gehen. Diese selektive, sekundschnelle An- und Entspannung von Muskeln, begleitet von der richtigen Atmung, ist auch fürs Reiten essenziell.

GEWÖHNUNG DES PARTNERS PFERD

Am späten Vormittag demonstrierte Kursleiterin Petra Engeländer die Gewöhnung des Pferdes an Pfeil und Bogen und die mit dem Bogenschießen verbundenen Bewegungen und Geräusche anhand eines sehr sensiblen Lusitano-Wallachs. Dieser war nur mittelmäßig begeistert von den fliegenden und surrenden Pfeilen. Der Respekt gegenüber der Waffe war ihm eindeutig ins Gesicht geschrieben. Engeländer erklärte genau, wie seine

Foto: Sandra Fend



Spannungskontrolle: wichtig für Bogenschießen und Reiten

sehr subtilen Gesichtsregungen, aber auch seine Körperhaltung und sein gesamtes Verhalten zu interpretieren sind. Die Teilnehmerinnen sahen gebannt zu, wie sie den Wallach vorsichtig, aber doch konsequent trainierte. Mittels behutsamer Berührungen und Abstreichungen am gesamten Körper verstand der Wallach recht schnell,

dass ihm diese merkwürdigen Gerätschaften nichts anhaben. Nachdem die erste Gewöhnung erfolgreich war, wurde das Pferd als Zuseher beim Schießen vom Boden aus an die Geräusche und schnellen Bewegungen gewöhnt. Um dem Pferd zu vermitteln, dass es ein Teil des Spiels ist, nahm Engländer es immer mit an die Zielscheibe, um die Pfeile einzusammeln. Dabei wurde es gelobt, damit es verstand, dass das Team Engländer-Lusitano getroffen hatte. Sehr schnell begann der Braune zu verstehen, wohin die Pfeile flogen und sah bereits vor dem Abschuss des Pfeils erwartungsvoll auf die Zielscheibe.

Nach dieser Gewöhnungsdemonstration waren nun die Teilnehmerinnen an der Reihe, ihre Kurspferde nach demselben Prinzip an Pfeil, Bogen, Geräusche und Bewegungen zu gewöhnen und sie mit dem Ziel des Bogenschießens vertraut zu machen. Das ging mit den gutmütigen Islandpferden recht unkompliziert und deutlich schneller als beim heißblütigen Lusitano. Interessanterweise gab eine Teilnehmerin am Ende des Kurses das Feedback, dass gerade dieses Gewöhnungstraining und das Lesen des Pferdes für sie das Allerwertvollste im Kurs war und sie nun einen anderen Zugang zur Kommunikation mit Pferden gefunden hatte. Ein sehr schönes Nebenergebnis eines doch eher exotischen Kurses.

ES WIRD ERNST Am Nachmittag ging es dann los mit einem Teambildungs-Ballsportspiel. Spiele wie dieses sind nicht nur zum Warmmachen (und Wachmachen nach dem Essen) sinnvoll, sondern fördern auch

die Koordination, die Beweglichkeit und Treffsicherheit sowie das Durchsetzungsvermögen einerseits und die Teambildung andererseits – Eigenschaften, die eine gute Reiterin und einen guten Reiter ausmachen. Generell zeigten die Übungen und ihre Abfolge einen sehr sinnvollen didaktischen Aufbau des Kurses.

Nach dem Aufwärmen wurde es dann ernst – und das berittene Bogenschießen geübt. Die Reiterinnen wurden ohne Sattel auf dem blanken Pferderücken von einer Partnerin geführt und konnten so die Nähe des Pferdes spüren. Dies soll die Verbindung zum Pferd, aber auch einen ausbalancierten, dynamisch mitgehenden Sitz und ein langes, bewegliches Reiterbein fördern. Manch eine Reiterin hatte verständlicherweise Bedenken, ohne Sattel auf einem fremden Pferd zu sitzen. Alle Kurspferde waren jedoch ausgesprochen brav und umgänglich, und die beiden TrainerInnen hatten die zwei kleinen Gruppen mit je vier Pferden gut im Blick.

Nachdem die Reiterinnen etwas mehr Sicherheit gewonnen hatten, wurden Übungen wie Arme heben, einen imaginären Bogen ziehen etc. ausgeführt. Danach wurden die Pferde an Pfeil und Bogen von oben aus gewöhnt, was erstaunlich unkompliziert verlief. Im Anschluss wurde das Zielen und Ziehen des Bogens und das sichere Einnocken (Einfädeln des Pfeiles in die Bogensehne) auf dem Pferd geübt. Den Abschluss des ersten Kurstages bildete das tatsächliche Schießen auf die Zielscheibe vom Pferderücken aus – jedoch immer noch geführt von der zweibeinigen Partnerin.

REITSPORTZENTRUM ZU VERPACHTEN

Die gut gelegene Reitsportanlage befindet sich am nördlichen Grazer Stadtrand.

INNENANLAGE

- Halle 1 Groß (30 m x 70 m); Bodenmaterial: Quarzsand mit Vliesschnitzel
- Halle 2 Klein (20 m x 60 m); Bodenmaterial: Quarzsand mit Vliesschnitzel
- Stallungen: 34 Innenboxen, 18 Fensterboxen und 18 Paddockboxen
- Gastronomiebereich mit eingerichteter Küche und 100 Sitzplätzen

AUSSENANLAGE mit ca. 3,8 ha Nutzfläche

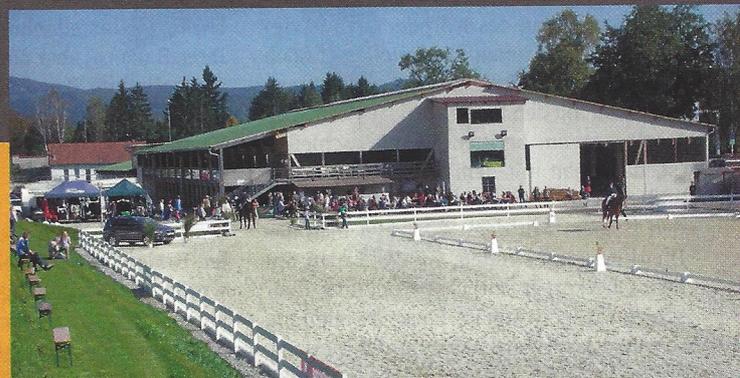
- Springplatz (90 m x 50 m); Bodenmaterial: Rundkorn Quarzsand mit Vliesschnitzel u. einer Naturtribüne für max. 1000 Personen
- Dressurplatz (60 m x 20 m); Bodenmaterial: Hackschnitzel mit Sand
- Strohlager
- Schrittmachine (7 Plätze)
- Koppelflächen
- Galopprennbahn (600 m)
- Zahlreiche Ausreitmöglichkeiten

Detaillierte Anlagebeschreibungen und Bilder: <http://www.rsc-graz.at/>

Kontakt: E-Mail: office@dennig-ldw.at

MAG. GERO DENNIG Tel.: +43 664 1937941, EDGAR DENNIG Tel.: +43 699 19044661

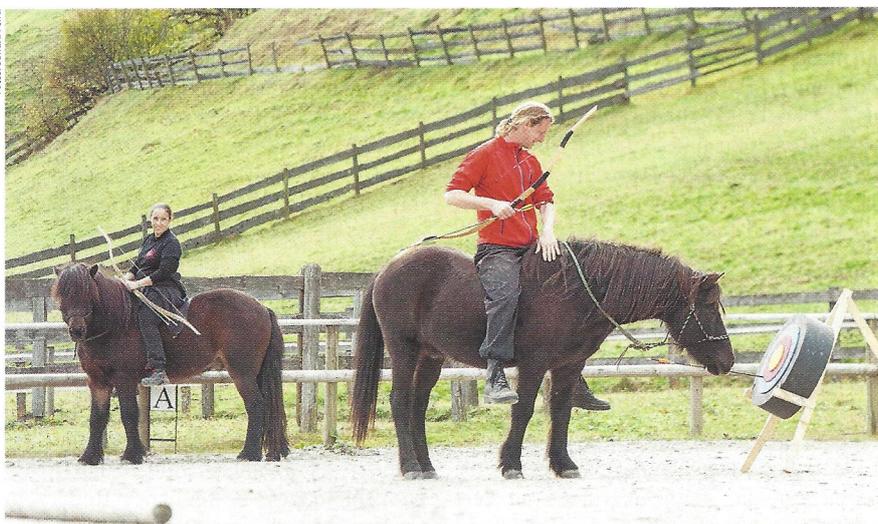
Adresse: Andritzer Reichsstraße 162 b; A-8046 Graz



FREIZEIT&PRAXIS

AUSBILDUNG: BOGENSCHIESSEN ZU PFERD

Fotos: Sandra Fencl



Pferde verstehen das Ziel des Bogenschießens rasch – und man hat den Eindruck, sie sind stolz, wenn der Reiter trifft.



Auch an die Geräusche des Bogenschießens müssen die Pferde gewöhnt werden, zur Sicherheit wird das Pferd noch geführt.

VOM KLAMMERAFFEN ZUM KENTAUREN

Die Zweiteilung des Körpers machte vielen Teilnehmerinnen am ersten Tag noch kleinere Schwierigkeiten, hie und da wurde fleißig mit den Beinen geklammert. Das Besondere am berittenen Bogenschießen ist, dass man mit dem Oberkörper etwas anderes macht als mit dem Becken und den Beinen: Mit dem Sitz muss man das Pferd geradeaus reiten, während man mit dem Oberkörper seitlich in Richtung Zielscheibe ausgerichtet ist. Diese Zweiteilung setzt ein sehr gutes Körpergefühl voraus, aber auch selektive Körperkontrolle und Beweglichkeit, und nicht zuletzt ein hohes Maß an Vertrauen ins Pferd. Und genau das bedingt gutes Reiten: ein Pferd über den Sitz von A nach B zu steuern und dabei mentale Kontrolle und echte Partnerschaft zu vermitteln. Obwohl die (größtenteils) Islandpferde im Seminar ihre neue Aufga-

be wirklich gelassen absolvierten, kämpften viele Kursteilnehmerinnen erst mal mit ihrer Balance, aber auch mit ihrer Körperkontrolle und Koordination. Nichtsdestotrotz gab es nach dem ersten, recht langen Kurstag rundum strahlende und begeisterte Gesichter.

Am zweiten Tag ging es dann bei schönstem Herbstwetter mit anspruchsvollen Bodenübungen weiter. Unter anderem wurde die Zweiteilung des Körpers intensiv trainiert: Die Teilnehmerinnen mussten sich auf einer vorgegebenen Linie bewegen und gleichzeitig das Zielen und Schießen mit imaginärem Pfeil und Bogen im von einer Trommel vorgegebenen Rhythmus ausführen. Danach wurde die Übung im Laufen und sogar mit Hindernissen dazwischen und final mit echtem Pfeil und Bogen wiederholt. Hier wurde schon klar, wie schwer es ist, Becken und Beine in Be-

wegung zu halten, während man konzentriert in eine andere Richtung schießt. Hier war viel Koordination und Geschicklichkeit gefragt.

Nach einer kurzen Pause ging es dann an die Pferde. Die Pferde in den Kursen von Petra Engeländer und Martin Rutishauser werden allgemein gebisslos gearbeitet. Hintergrund ist, dass die ReiterInnen beim Bogenschießen am Anfang manchmal etwas unkoordiniert mit den Zügeln umgehen könnten. Um einerseits das Maul zu schonen, aber andererseits auch die Verbindung zum Pferd zu fördern, werden die vierbeinigen Trainingspartner nur mit Knotenhalter oder Sidepull und mit Fellsattel/Pad oder sogar ganz ohne Sattel geritten. Als erstes stand das Training der Pferde auf dem Programm. Die Teilnehmerinnen lernten, die Pferde gebisslos und fast ausschließlich über ihren Sitz punktgenau zu lenken und zu bremsen. Dabei stellte sich heraus, dass das gar nicht so einfach ist.

Nach anfänglichen kleineren Schwierigkeiten mit der Lenkung ohne Zügel hatten sich die Reiterin-Pferd-Paare gut eingespielt und waren bereit zum Bogenschießen ohne Führung durch ihre zweibeinigen Trainingspartnerin. „Ganz schön aufregend“, wurde rechts und links im Viereck kommentiert. Im Gegensatz zu den leicht nervösen Reiterinnen nahmen die Pferde ihre neue Aufgabe gelassen hin. Und siehe da, bereits bei den ersten Runden landeten einige Teilnehmerinnen Treffer vom Pferd aus. Da wurde gejubelt und geklatscht: Man spürte, die Gruppe war nach einem Tag bereits ein echtes Team geworden.

Nach einer verkürzten Mittagspause ging es dann ans Eingemachte: händefreies Reiten plus Bogenschießen im Trab und Galopp. Und siehe da: Fast alle Teilnehmerinnen trafen sogar in den schnellen Gangarten. Manche waren fast zu Tränen gerührt, weil sie sich so frei und ungezwungen, aber auch eins mit ihrem Pferd fühlten. Die größere Sicherheit war ganz klar erkennbar, aber auch der verbesserte Sitz und die bessere Koordination aller Teilnehmerinnen. Eine der beiden Angstreiterinnen verkündete stolz: „Das hätte ich mir nie gedacht, dass ich das jemals schaffen werde“. Die Feedbackrunde anschließend war euphorisch: Die Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern bei weitem übertroffen. Alle Reiterinnen wollen zu Hause die gelernten Übungen fleißig üben und freuen sich auf eine Fortsetzung im Oktober 2016 in Rauris.

SANDRA FENCL

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
www.natural.horsebackarchery.de