

Bayern Aktuell

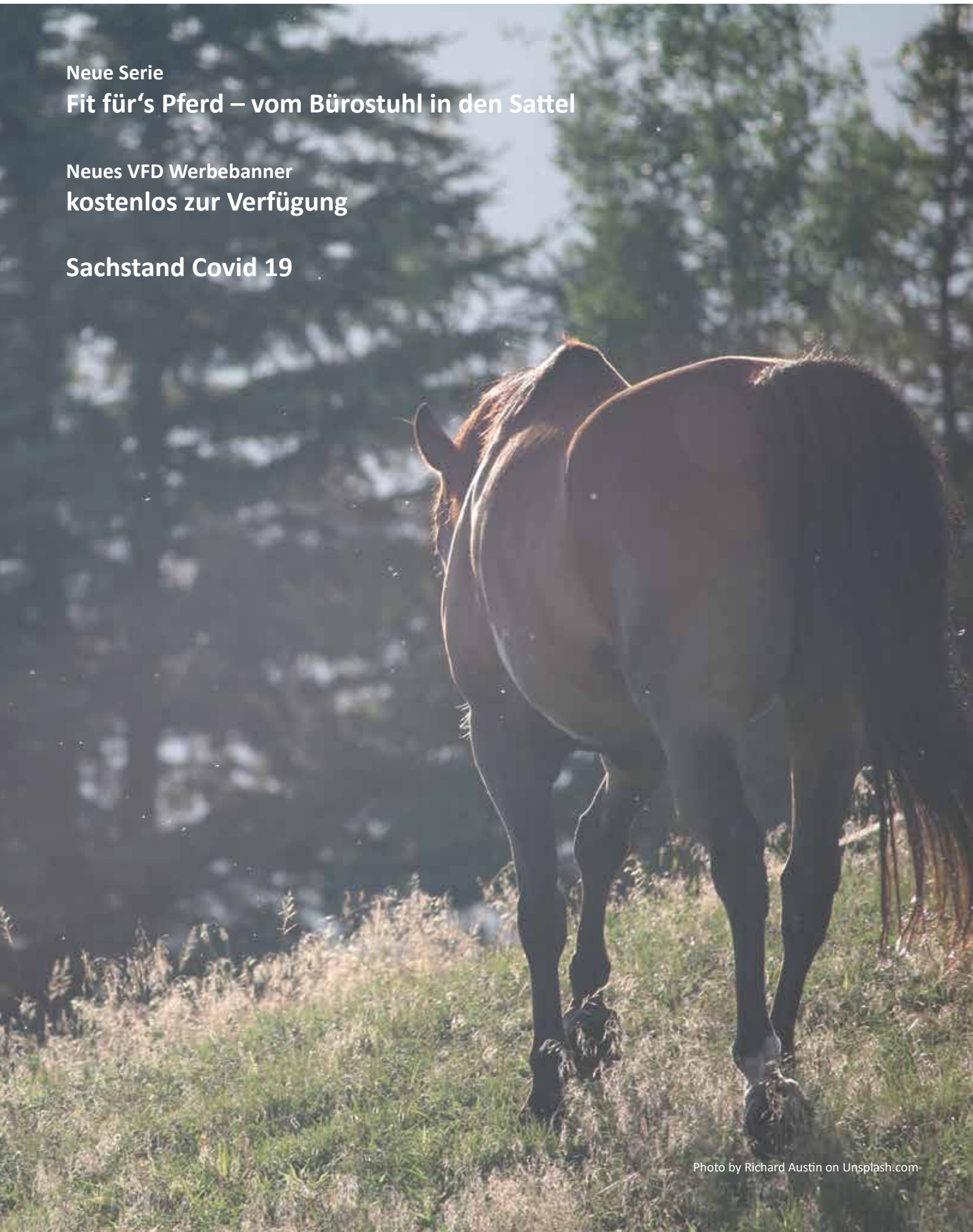
Neue Serie

Fit für's Pferd – vom Bürostuhl in den Sattel

Neues VFD Werbebanner

kostenlos zur Verfügung

Sachstand Covid 19



Vorwort

Liebe Pferdefreunde,

als am 27. Januar die ersten Infektionen mit Covid-19 in Bayern bekannt wurden, ahnte noch niemand, wie Corona unsere Welt verändern würde. Die von der Bayer. Staatsregierung ergriffenen Maßnahmen mit Grundrechtseingriffen, die es seit Kriegsende in dieser Form noch nie gegeben hat, zeigten den Ernst der Lage. Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen führten auch bei der VFD zu einem „Lockdown“.

Aus- und Weiterbildung, Prüfungen, geführte Ausritte und Wanderritte, Vereinsversammlungen, Vorträge und alle anderen Veranstaltungen waren lange Zeit nicht mehr möglich.

Alle Sportstätten und somit auch Reit- und Fahrbetriebe wurden geschlossen und Reitunterricht war nicht mehr zulässig. Gerade die Reitschulen und Ausbilder waren daher schnell in ihrer Existenz gefährdet.

Die Interessen unserer Mitglieder waren in dieser Zeit sehr unterschiedlich. Wer sein Pferd eingestellt hat, wollte einfach weiterhin ungehindert in den Stall und Reiten. Ausbildungsbetriebe bangten um ihre Existenz und wollten eine schnelle Zulassung des Reit- und Fahrunterrichts. Pferdepensionsbetriebe hatten Angst vor einer Infektion des Personals oder von Einstellern, da die Pferdeversorgung dann gefährdet gewesen wäre oder sogar der Betrieb komplett geschlossen würde.

Es gab viele Rufe, dass die VFD mehr unternehmen müsste, um die Beschränkungen schnellstmöglich zu lockern. Es war aber allen Reit- und Fahrverbänden klar, dass hier lautstarke Forderungen der falsche Weg wären. Während des Katastrophenfalls und in Zeiten der Ausgangsbeschränkung hätte niemand Verständnis für die Forderungen der Pferdebesitzer und Reiter gehabt, obwohl es auch unter den Politikern und deren Familien viele Pferdemenschen gibt.

Statt lautstark zu fordern, haben wir unsere Verbindungen genutzt, um auf die Probleme aufmerksam zu machen. Auch das vernünftige Verhalten unserer Mitglieder hat wohl dazu beigetragen, dass es relativ schnell zu Erleichterungen im Pferdesport kam.

Die Entscheidung der Vorstandschaft, VFD-Veranstaltungen auszusetzen oder abzusagen, wurde teilweise stark kritisiert. Die Gesundheit unserer Mitglieder und damit auch das Wohl ihrer Pferde standen aber für uns immer im Vordergrund. Das bisherige Ergebnis bestätigt mir aber, dass wir richtig gehandelt haben.



Langsam kehrt auch bei der VFD wieder „Normalität“ ein und auch das Vereinsleben nimmt wieder Fahrt auf.

Die Pandemie ist aber nicht vorbei und ein Anstieg der Infektionen könnte schnell wieder zu Einschränkungen führen.

Geht daher vernünftig mit den Erleichterungen um und werdet nicht leichtsinnig, sonst waren alle Einschränkungen vergebens.

Bleibt gesund und viel Glück im Stall.

Heiner Natschack
2. Vorsitzender

VFD Schwaben, Treffen am 11.10.2020

Leider mussten wir unsere Jahreshauptversammlung im März 2020 absagen. Wir laden jetzt aber schon zur neuen JHV 2021 mit Neuwahlen ein. Es soll Samstag, der 13.3.2021 sein. Ort und Zeit werden wir noch bekannt geben.

Wer nicht so lange warten möchte, sich mit VFD bzw. Pferde Freunden zu treffen, den lädt die 1. Vorsitzende Simone Heller am **Sonntagnachmittag, den 11. Oktober 2020 ab 14 Uhr** zum gemütlichen Austausch zu sich auf den Hof ein.

Hof am Bach, Dorfstr. 10, 86736 Dornstadt

Wir haben einen kleinen Hof im Donau Ries, aber es dürfen trotzdem viele kommen. Ein Austausch darüber, wer was in Schwaben anbietet bzw. anbieten kann, ist angestrebt. Schön wäre, wenn ihr kurz Bescheid sagt ob ihr kommt, aber auch spontane Besucher sind herzlich willkommen.

Kontakt: simone.heller@hof-am-bach.de
Simone Heller

Kostenloses Werbebanner

Dieses Werbebanner stellen wir Interessierten kostenlos als „Dauerleihgabe“ zur Verfügung! Habt ihr ein Roundpen, einen Reitplatz, eine Halle oder eine Wand, an der ihr das publikumswirksam anbringen könnt? Oder wisst einen anderen Ort, wor ihr für unsere VFD damit Werbung machen könnt? Dann meldet euch bei uns – am besten mit einem Foto der Stelle, wo das Banner aufgehängt werden soll. Die Größe des Banners ist 1,30m hoch und 3,00m breit, das Material ist winddurchlässiges Mesh, 300g.

Schickt eure Anfrage und das Foto bitte an: vorstand@vfd-bayern.de, dann überlegen wir gemeinsam, ob eine Anbringung werbewirksam ist und ihr bekommt das Banner zugeschickt.

----- Anzeige -----



Reiten
zwischen Main und Donau

Abwechslungsreiche Landschaften, qualifizierte Betriebe und freundliche Gastgeber freuen sich auf Pferdefreunde mit oder ohne eigenem Pferd.

Prospekt anfordern unter:
Reiten zwischen Main und Donau
Telefon 0 98 03 / 9 41 41
info@reiten-franken.de
www.reiten-franken.de

In eigener Sache:

Datenschutzbeauftragter gesucht

Der Landesverband Bayern sucht einen engagierten Ehrenamtler, der sich für den Landesverband um das wichtige Thema Datenschutz kümmern möchte. In Kooperation mit dem Bundesverband besteht eine Vereinbarung mit einem Datenschutz-Fachanwalt, der sich für die juristische Fragen sowie die daraus folgende Abwicklung verantwortlich zeigt. Wir im Landesverband brauchen nun jemanden, den unsere Mitglieder als Ansprechpartner und als Bindeglied zum Rechtsanwalt tätig werden möchte.

Idealerweise suchen wir jemanden, der womöglich in seinem Beruf schon damit zu tun hat und dieses Wissen für die VFD Bayern einbringen kann und möchte. Dieses Ehrenamt wird mit einer Ehrenamtspauschale von 60.- €/ Monat honoriert.

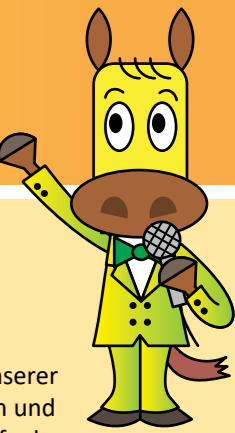
Interessenten melden sich bitte unter: vorstand@vfd-bayern.de – wir beantworten gern eure Fragen und freuen uns auf eure Mitarbeit!

Jutta Hahn
1. Vorsitzende des VFD Landesverbandes Bayern

Inhalt 3 | 2020

Offizielle Mitteilungen	3	Standards	
Treffen statt JHV Schwaben am 11.10.2020	3	Neue Serie: Fit für's Pferd - vom Bürostuhl in den Sattel	6
Datenschutzbeauftragter gesucht	3	Der rote Faden	8
Kostenloses Werbebanner	3	Berichte	
Sachstand Covid 19	4	Berittenes Bogenschiessen: Sicherheitsseminar	9
Aus dem Verband		Begegnung auf Augenhöhe - Freiarbeit	9
Vorstandsreport	5	Zu guter Letzt	
		Kleinanzeigen, Impressum	12





Aktueller Sachstand zu den Beschränkungen in Zusammenhang mit Covid 19

Die Beschränkungen für das Reiten und Fahren aufgrund der Pandemie wurden inzwischen weitestgehend aufgehoben. Die Regelungen ändern sich jedoch sehr schnell und können bei steigenden Infektionszahlen wieder verschärft werden.

Der nachstehende Sachstand zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (1. August 2020) ist daher unverbindlich. Ein aktueller ausführlicher Sachstand ist immer auf unserer Homepage <https://www.vfd-bayern.de> zu finden.

Gemäß der 6. Bayer. Infektionsschutzmaßnahmenverordnung mit Änderungen vom 14.07.2020 gilt für den Reit- und Fahrsport folgendes:

- Nach § 9 ist Sport weiterhin kontaktfrei durchzuführen; dies gilt nicht unter der Voraussetzung einer Kontaktdatenerfassung gemäß Rahmenhygienekonzept Sport für das Training in festen Trainingsgruppen
Beim Reitunterricht und Voltigieren in festen Trainingsgruppen dürfen daher auch wieder Hilfestellungen oder Korrekturen mit Körperkontakt durchgeführt werden.
Auch das Voltigieren von mehreren Personen auf einem Pferd ist damit in festen Trainingsgruppen wieder zulässig.
In offenen Trainingsgruppen muss weiterhin kontaktfrei trainiert werden.
- Die Anwesenheit von Zuschauern ist bei der Sportausübung ausgeschlossen
- Für den Sportbetrieb in Sportstätten (auch Reitbetriebe) ist ein auf den jeweiligen Standort und Wettkampf zugeschnittenes Schutz- und Hygienekonzept auf der Grundlage eines von den Staatsministerien des Innern bekannt gemachten Rahmenkonzepts auszuarbeiten und auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen.
Für sportartspezifische Regelungen können die Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) e. V. und die Rahmenkonzepte der jeweiligen Spitzenfachverbände (für Reiten FN) als Grundlage dienen, die jedoch in Einklang mit den Voraussetzungen der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (BayIfSMV) zu bringen sind.
Das Rahmenkonzept Sport sieht außerhalb des Trainingsbetriebs grundsätzlich eine Maskenpflicht in geschlossenen Räumen vor. Das Landwirtschaftsministerium schreibt dazu: „Wenn das aufgrund der konkreten Umstände, z. B. in Reithallen und Stallungen, nicht zu befürchten sein sollte (Mindestabstände können problemlos eingehalten werden, stets ausreichende Durchlüftung, etc.), kann auf das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung verzichtet werden. Bei der Nutzung von WC-Anlagen und in ähnlichen Situationen bleibt es bei der Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.“
Ein Hygienekonzept ist nicht erforderlich bei Freiluftsportanlagen, sofern lediglich gesonderte WC-Anlagen (ohne Duschen und Umkleiden) in geschlossenen Räumen geöffnet werden.
- Lehrgangsbetrieb im Sport ist unter Einhaltung der Anforderungen des § 17 (Mindestabstand) zulässig. Der Veranstalter hat ein Schutz- und Hygienekonzept auszuarbeiten.
- Wettkämpfe im Freien dürfen wieder ohne Teilnehmerbeschränkung durchgeführt werden.
Bei Wettkämpfen in geschlossenen Räumen sind höchstens 100 Personen (Wettkampfteilnehmer und Funktionspersonal) zugelassen.

Der Veranstalter hat ein auf den jeweiligen Standort und Wettkampf zugeschnittenes Schutz- und Hygienekonzept auf der Grundlage eines von den Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege bekannt gemachten Rahmenkonzepts auszuarbeiten und auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen. (siehe oben bei Sportstätten)

- § 5 Veranstaltungen (Stammtische, Vereinssitzungen)
Veranstaltungen, die üblicherweise nicht für ein beliebiges Publikum angeboten oder aufgrund ihres persönlichen Zuschnitts nur von einem absehbaren Teilnehmerkreis (z.B. Vereinssitzungen) sind mit bis zu 100 Teilnehmern in geschlossenen Räumen oder bis zu 200 Teilnehmern unter freiem Himmel gestattet, wenn der Veranstalter ein Schutz- und Hygienekonzept ausgearbeitet und auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorlegen kann. Speziellere Regelungen nach dieser Verordnung bleiben unberührt. Abweichend von Satz 1 gilt § 13, wenn die Veranstaltung in einem gastronomischen Betrieb stattfindet.
Damit sind auch Stammtische und Vereinssitzungen wieder zulässig. Wenn die Veranstaltung in einem gastronomischen Betrieb stattfindet, ist der Gastwirt für das Hygienekonzept verantwortlich. Ansonsten muss der Veranstalter ein entsprechendes Hygienekonzept ausarbeiten. Bei Gruppen bis zu 10 Personen nach § 2 Abs. 1 kann auf den Mindestabstand von 1,5 m verzichtet werden. Bei größeren Gruppen besteht das Abstandsgebot von 1,5 m. (§ 13 Abs. 5 in Gastronomiebetrieben, sonst § 5 Abs. 2 und § 1 Abs. 1)

Auswirkungen auf die VFD-Bayern

Nachdem es auch bei der VFD in der Vergangenheit wegen Covid 19 zu erheblichen Einschränkungen kam, ist nun wieder ein fast normaler Betrieb möglich.

- VFD-Veranstaltungen sind unter den genannten Bedingungen wieder möglich.
- Prüfungen können ab dem 01.08.2020 unter folgenden Voraussetzungen wieder durchgeführt werden:
 - Der Organisator muss in Absprache mit Ausbilder/Prüfer einen geeigneten Hygieneplan vorlegen und ist für dessen Umsetzung verantwortlich.
 - Die Prüfung muss trotz behördlicher Auflagen sinnvoll durchführbar sein und die laut Prüfungsordnung geforderten Aufgaben müssen weitgehend durchführbar sein, Abänderungen müssen vorab genehmigt werden (z.B. Erste Hilfe nur theoretisch).
 - Grundsätzlich ist der Mindestabstand einzuhalten, Ausnahmen gelten bei festen Trainingsgruppen nach § 9 Abs. 1 Nr. 1 b
- VFD Stammtische und Versammlungen können unter den genannten Bedingungen wieder durchgeführt werden.
- Jahreshauptversammlungen und Wahlen sind wieder möglich. Wahlen, welche in 2020 fällig waren, können auf das Jahr 2021 verschoben werden.
- Die Zusage einer Veranstalterhaftpflichtversicherung ist unter den genannten Bedingungen wieder möglich.

Heiner Natschack

Vorstandsreport

Liebe VFDler!

Dieses Jahr ist ein ziemliches Stillstands-Jahr auch in der VFD. Wenig kann geplant werden, und das Bisschen immer unter Vorbehalt. Vieles musste und muss noch abgesagt werden. Dazu gehören z.B. unser traditioneller Waldmünchen-Ritt, über den wir trotzdem in der nächsten Bayern Aktuell ein bisschen etwas berichten werden, und auch unsere Messe-Aktivitäten. Da wir nicht wissen, ob und in welcher Form z.B. die diesjährige Faszination Pferd stattfinden kann, planen wir zwar – aber mit „angezogener Handbremse“.

Somit gibt es auch aus dem Vorstand nicht viel zu berichten. Wir treffen uns zwar und besprechen aktuelle Themen – aber viel ist das nicht.

Aus dem Bundesverband können wir berichten, dass aufgrund Corona die Bundesdelegierten-Versammlung im April abgesagt werden musste, aber es mit viel Aufwand gelungen ist, eine „virtuelle BuDel“ abzuhalten. Einige wichtige Themen konnten behandelt und beschlossen werden, einiges wurde zunächst vertagt. Wir alle hoffen, dass es im November zu einer nachgeholtten Präsenz-BuDel kommen kann, in der wir

dann ganz normal wieder die Interessen unserer Mitglieder im Bundesverband vertreten dürfen und die VFD Deutschland wieder richtig Fahrt aufnehmen kann.

Ein Ergebnis kann hier schon mitgeteilt werden: Unsere Präsidentin Christine Garbers hatte ja ihr Amt aus gesundheitlichen Gründen zur Verfügung gestellt. Die Delegierten haben nun Binka Gehlert als neue Präsidentin ins Amt gewählt. Ihre Wahl wird im November noch verifiziert werden. Wer mehr über sie wissen möchte, kann auf den Bundesseiten über sie etwas erfahren.

Bitte beachtet auch die Info zum Werbebanner und zum Datenschutzbeauftragten in Anschluss.

Bleibt gesund und optimistisch!

Eure Annette Dokoupil-Gutensohn,
Schriftführer im LV Bayern

Reitmode speziell für Freizeitreiter

bis zu
-70%
%

Für Damen, Herren und Kinder
Praktisch mit vielen Taschen
Viele Farben und Prints zur Wahl
In 3 verschiedenen Längen erhältlich



www.crazyrider-reithose.de

Fit für's Pferd – vom Bürostuhl in den Sattel

Unter dem Motto „Fit für's Pferd – vom Bürostuhl in den Sattel“ werden in den folgenden Ausgaben der Bayern aktuell Artikel mit praktischen Übungen und Informationen rund um das Thema mentales und körperliches Aufwärmen erscheinen. Viel Spaß beim Lesen und ausprobieren!

Gesundheitsförderer auf vier Hufen

Dass Bewegung einen elementaren Bestandteil für die Gesunderhaltung unseres Körpers und der Psyche darstellt, ist wissenschaftlich erwiesen. Und in einer Zeit, die von zunehmender Mechanisierung und Automatisierung geprägt ist und neue Techniken körperliche Anstrengungen bald ganz ersetzen, relevanter denn je. Die Zahl der Zivilisationskrankheiten wie Haltungsschwächen, Übergewicht oder Herz-Kreislaufkrankungen schießen besorgniserregend in die Höhe. Hier bietet der Reitsport eine gute Möglichkeit, das eigentliche Bewegungstier Mensch im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf Trab zu bringen. Schon bevor man überhaupt in den Sattel steigen kann, absolviert man bereits ein gutes Bewegungsprogramm: das Pferd von der Koppel holen, putzen, Sattel und Trense holen, Pferd auf den Reitplatz führen, vor dem Aufsteigen einige Runden führen, Satteltgurt nachziehen und auf die Aufstiegshilfe steigen. Das sind einige hundert Meter, die der Reiter bis dahin schon zurückgelegt hat. Und das Schöne dabei – er hat es gern getan.

Das Thema Gesundheit gewinnt auch im Reitsport immer mehr an Relevanz und Brisanz. Zum einen, weil Pferde sehr gute Bewegungsmotivatoren sind und zum anderen, da die Zivilisationskrankheiten auch vor der Reithallentür nicht Halt machen. Da ist es doch schön zu hören, dass das Reiten per se schon eine Vielzahl positiver Effekte für unsere Gesundheit bereithält.

Positive Auswirkungen des Reitens auf den Körper

Kräftigung und Entspannung der Rumpfmuskulatur: Durch den sogenannten „Spreizsitz“ auf dem Pferd, befinden sich die Hüftgelenke in einer entspannten Position, was dafür sorgt, dass das Becken des Reiters mit der Bewegung des Pferdes frei mitschwingen kann. Hierbei wird das Becken rhythmisch nach vorne und hinten, nach links und rechts und nach oben und unten geführt. Diese Bewegungen lockern die Muskulatur. Vor allem die Muskeln im Bauch- und Rückenbereich werden im Wechsel angespannt und entspannt, was sowohl einen kräftigenden Effekt hat als auch zur Lösung von Verspannungen beitragen kann.

Stimulation des Beckenbodens: Durch die Übertragung der schaukelnden Bewegungen des Pferdes auf den gesamten Körper des Reiters, der dadurch passiv mitbewegt wird. Damit der Reiter in aufrechter Haltung geschmeidig sitzen kann, braucht er eine gute innere Grundspannung. Hierbei kommt dem Beckenboden eine Schlüsselrolle zu. Erst die wechselnde An- und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur ermöglicht einen ausbalancierten Sitz und ein gelöstes Vorwärtsgang des Pferdes. Vor allem das Reiten im Trab und Galopp stellt ein effektives Beckenbodentraining dar. Wichtig hierbei sind allerdings regelmäßige Phasen der Beckenboden-Entspannung, um eine dauerhafte Verspannung zu verhindern.

Förderung des Gleichgewichts: Ein weiterer Pluspunkt des Reitens in Hinblick auf die Gesundheitsförderung ist das ständige Training der Gleichgewichtsfähigkeit. Durch die Bewegungen des Pferdes ist der Reiter permanent aufgefordert, sich aufzurichten und andauernd seine Gleichgewichtslage neu auszurichten.

Training des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung: Die aufrechte



Nach dem Aufwärmen: Fit für den Ausritt.

Haltung hat außerdem einen positiven Effekt auf die Atmung, welche beim Reiten angeregt und vertieft wird. Auch das Herz-Kreislauf-System erhält durch die Langzeitbelastung beim Reiten (v.a. im Trab) einen optimalen Trainingsreiz.

Balsam für die Seele: Ein nicht zu verachtender Aspekt des Reitens sind die psychischen Effekte. Reiten und das Zusammensein mit dem Pferd stärkt das Selbstwertgefühl und die Kommunikationsfähigkeit. Außerdem stärkt diese Auszeit vom Alltag das Wohlbefinden und trägt zum Stressabbau bei.

Fit fürs Pferd

Neben all den positiven Effekten, die das Reiten ohnehin schon mit sich bringt, sollte sich der Freizeitreiter auch neben dem Sattel fit halten. Zum einen kann so einseitigen Belastungen entgegengewirkt werden (z.B. Training der Abduktoren der Hüftgelenke) und zum anderen Schlüsselstellen des Reiters (wie z.B. die Aufrichtung der Brustwirbelsäule oder die Beweglichkeit der Hüftgelenke) gezielt trainiert werden. Das Reiten an sich ist eine sehr komplexe Sportart und verlangt eine breite Palette an Bewegungsfertigkeiten. Als Schlüsselkompetenz für den Reiter gilt die Koordination, denn sie bestimmt, wie fein die verschiedenen Hilfen zusammenspielen. Des Weiteren muss der Freizeitreiter über eine solide Grundlagenausdauer und Kraftfähigkeit verfügen. Nicht zu vernachlässigen ist auch eine gute Beweglichkeit. Laut dem Sportpädagogen Eckart Meyners besteht das Reiten etwa zu 45 Prozent aus Koordination, zu 30 Prozent aus Beweglichkeit und zu 25 Prozent aus Kraft, Reaktionsschnelligkeit und Ausdauer. Ein Training, das sich hervorragend für den Reiter eignet, ist beispielsweise das Pilates Training. Hier wird nicht nur der gesamte Körper gekräftigt, sondern auch an der Beweglichkeit und Koordination der Bewegungen gearbeitet. Die Body and Mind Sportart schult außerdem die Konzentration, die Körperhaltung sowie die Körperwahrnehmung.

Vom Bürostuhl in den Sattel

Um in die Praxis einzusteigen: Im täglichen Umgang mit dem Pferd kommt dem Aufwärmen des Reiters eine wichtige Rolle zu. Und hier sei an dieser Stelle nicht nur das körperliche, sondern auch das mentale Aufwärmen gemeint. Wer nach einem langen Arbeitstag in den Stall kommt, der sollte sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um seinen Körper in Schwung zu bringen und seine Gedanken zu sortieren, um mit der nötigen Achtsamkeit eine schöne Zeit mit seinem Pferd ver-

bringen zu können. Unter dem Titel „Fit fürs Pferd – Vom Bürostuhl in den Sattel“ werden in den folgenden Ausgaben der Bayern aktuell Artikel mit praktischen Übungen und Informationen rund um das Thema mentales und körperliches Aufwärmen erscheinen. Viel Spaß beim Lesen und ausprobieren!

Zur Einstimmung schon mal eine kleine Übung:



„Roll down“

Beim Nach-unten-Rollen werden in einem Prozess des „Loslassens“ die Muskeln gedehnt und Spannungen abgebaut. Diese Übung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule, dehnt die Rücken- sowie die rückseitige Oberschenkelmuskulatur und aktiviert die Bauchregion.

Achtung: Wer unter akuten Rückenproblemen leidet, sollte diese Übung nicht durchführen.

Durchführung:

1. Nimm eine aufrechte Position ein. Die Füße haben bewussten, festen Kontakt zum Boden. Die Arme hängen locker seitlich am Körper herab.
2. Spanne die Wirbelsäule auf, während du tief ein- und ausatmest. Führe das Kinn zur Brust und rolle dich nach vorne ab, als würdest du dich über einen großen Ball beugen. Die Hände gleiten dabei langsam die Oberschenkel hinunter und helfen dir, die Bewegung zu steuern. Rolle dich nun soweit nach unten ab, wie es dir angenehm ist. Beuge etwas die Knie und ziehe die Bauchmuskulatur ein bisschen ein.
3. Halte diese Stellung ein paar Atemzüge lang, dann kehre langsam in die Ausgangsposition zurück. Beim Ausatmen drücke die Sitzbeinhöcker zusammen und ziehe die Bauchmuskulatur zur Wirbelsäule. Richte dich dann langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Der Kopf hängt dabei locker nach unten, die Arme liegen locker auf deinen Beinen und unterstützen die Bewegung. Als Letztes kehrt der Kopf in die Ausgangsposition zurück. 2 – 3 x durchführen. Lasse dir viel Zeit bei dieser Übung.



Kräftigungsübungen auf dem Pferderücken

Atlanta

extraleichter Trekking- oder Distanzsattel



Passende Fender und Steigbügel separat erhältlich

679,- €

Happy Valley



Echtfell-Sattel, pferdegerecht mit superweichem Sitz, auch in Schwarz

1089,- €

Soft Walk



669,- €

16% MwSt.

Bestellen Sie bis 31.12.2020 zum niedrigeren Preis

Ab Juli sinkt die Mehrwertsteuer in Deutschland für ein halbes Jahr. Barefoot gibt die Mehrwertsteuersenkung an die Kunden weiter.

Die Preisangaben in Anzeigen, im Katalog und im Online Shop bleiben aus technischen Gründen unverändert. Den Preisvorteil der 3%-igen MwSt.-Senkung bringen wir automatisch als Rabatt auf Ihrer Rechnung in Abzug.

Der rote Faden

Der „ROTE FADEN“ im Beisammensein mit unseren Freizeitpartnern. SIMPLY FAIR im Dialog mit unserem vierhüftigen Freund. Eine Gedankenreihe über die Suche nach dem Glück!

Wenn man nichts erwartet ist alles ein Bonus!

Aus dem Alltag eines Pferdetrainers.

Warum kommen die Pferde zu uns als Trainer?

Ganz allgemein gesagt, weil die Vorstellung des Menschen nicht mit dem der Besitzer übereinstimmen. Das Pferd soll einen bestimmten Zweck erfüllen, es wird beim Erwerb eine Erwartung angeknüpft, manchmal ein Traum, der zwangsläufig zerbricht.

Was übrig bleibt ist oft Enttäuschung, die man zu Lasten des Tieres oder als dessen Manko sieht.

So steigt aus dem Hänger ein verwundertes Wesen, am anderen Ende ein zerrender Zweibeiner.

Das Gespräch läuft dann so:

„Also mein „Schnuckieputzie“, der.....“ Es folgt eine Liste an Unarten und lästigen Benehmen.

Hier die Geschichte von TARA

Wir kauften sie zum Schlachtpreis und bei der Abholung wollten wir eigentlich gleich umdrehen und heimfahren, viele Stunden.

Sie stand im Ständer, die Hinterbeine geschwollen, der Blick grimmig, seit zwei Jahren ohne Partner, erzählt man uns. Man sollte in das Auto steigen und fahren. Doch mit viel Geduld luden wir sie auf und nahmen sie zu uns auf den Burgstall bei Augsburg. Wir wussten nicht viel, aber egal, wir werden dann schon sehen. Geritten war sie nicht, gefahren, aber bitte nicht einspännig, mit einem Kumpel würde es gehen, meinte der Landwirt. Der Besitzer kam nicht, die Papiere waren unterschrieben im Stall hinterlassen worden.

So fuhren wir heim, mit einem mulmigen Gefühl. Der Plan war, sie einzureiten, denn meine Tochter musste ein Pferd ausbilden für ihren Trainerschein. Ok, soweit, so gut.

Führen war kein Problem, sie war aber sehr misstrauisch, was wir nicht so richtig deuten konnten.

Nach entsprechender Bodenarbeit, kam schließlich der Tag, an dem das Aufsteigen anstand und au weia: sie mutierte zum Ungeheuer. Stampfend, mir geöffnetem Maul, wollte sie das einfach nicht! Was tun? Nun, das was man immer tut: kleinere Schritte, Zeit lassen, ablenken.

So verging die Zeit und wir kamen in winzigsten Schritten voran. Meine Tochter hatte unglaublich viel Geduld und Durchhaltevermögen. Ich konnte zuweilen nicht zuschauen.

Doch es kam der Tag, an dem sie es zuließ, an dem auch andere aufsteigen durften. Es kam der Tag, an dem wir sie peu a peu in den Schulbetrieb integrierten. Sie hat sie zu einem super Kinderpferd entwickelt, auf der die kleinsten Reiter lernen können, zu Traben. Sie liebt Kinder und lässt sich von ihnen überall hin führen.

Sie hat ihr Misstrauen abgelegt, ist zutraulich und verschmust geworden in diesen letzten eineinhalb Jahren.



Wir wollen sie nicht mehr missen, unsere Tari-Maus.

Seit ein paar Wochen fahren wir sie noch zusätzlich, und auch hier wird es immer entspannter. Narben an ihren Maulwinkel zeugen von ganz anderen Situationen. In den ersten Wochen lief und lief sie um ihr Leben. Es war purer Stress vor und auf der Kutsche. Auch unsere Begleitpferde haben hier gelitten. Wir fahren sie gebisslos, wie allen anderen Pferde aus unserem Stall. Unser Traum: Die Leinen hängen lassen zu können ohne dass die Gas gibt! Und der erfüllte sich vor wenigen Tagen.

Denn wenn man nichts erwartet ist alles was man geschenkt bekommt, ein BONUS! Sie hat ihr Misstrauen abgelegt, ist zutraulich und verschmust geworden in diesen letzten eineinhalb Jahren.

Wir wollen sie nicht mehr missen, unsere Tari-Maus.

Seit ein paar Wochen fahren wir sie noch zusätzlich, und auch hier wird es immer entspannter. Narben an ihren Maulwinkel zeugen von ganz anderen Situationen. In den ersten Wochen lief und lief sie um ihr Leben. Es war purer Stress vor und auf der Kutsche. Auch unsere Begleitpferde haben hier gelitten. Wir fahren sie gebisslos, wie allen anderen Pferde aus unserem Stall. Unser Traum: Die Leinen hängen lassen zu können ohne dass die Gas gibt! Und der erfüllte sich vor wenigen Tagen.

Denn wenn man nichts erwartet ist alles was man geschenkt bekommt, ein BONUS!



Die Teilnehmer des Sicherheitsseminars

Sicherheitsseminar

Berittenes Bogenschießen

Am Sonntag, dem 19. Juli 2020, fand auf der Anlage der Familie Pfister in Neuhof / Steigerwald ein Seminar zum Thema „Sicherheit beim Berittenen Bogenschießen“ mit sechs Teilnehmern statt. Zunächst gab es am Vormittag eine Videokonferenz mit Rechtsanwältin Verena Knoll zu rechtlichen Aspekten, insbesondere Haftungsfragen bei Durchführung von Veranstaltungen und beim Berittenen Bogenschießen im Besonderen. Den Teilnehmern wurde klar, dass es für einen Veranstalter unumgänglich ist, die rechtlichen Aspekte im Voraus eindeutig zu klären.

Weiterhin gab es ein interessantes Referat von Oliver Pfister, erfahrener Turnierreiter und Vorstandsmitglied der Steppenreiter e.V., zu Sicherheitsaspekten beim Berittenen Bogenschießen und zu Anforderungen an eine sichere BBS-Anlage.

Winfried Wolf sprach zum Thema „das Pferd als Sicherheitsfaktor“. Natural Horsemanship und Freiarbeit bieten eine Vielzahl von Übungen am Boden, mit deren Hilfe man sich einen Einblick in die Gedankenwelt und Sprache der Pferde erarbeiten kann. Dadurch erreicht man eine harmonische Zusammenarbeit von Pferd und Reiter. In einer derartig entspannten Teamarbeit ist die Unfallgefahr auf ein Minimum reduziert. Weiterhin gab es Tipps zur Ausbildung des Pferdes für den berittenen Bogenschützen.

Insgesamt war der Tag eine gelungene Veranstaltung mit vielen nützlichen Informationen zum Thema Sicherheit beim Berittenen Bogenschießen.

Die Teilnehmer sind nun berechtigt, die kostenlose VFD-Trainer-Haftpflichtversicherung in Anspruch zu nehmen, wenn sie selbst Unterricht im BBS geben wollen.

Es gab auch die Möglichkeit, bereits am Vortag (Samstag) anzureisen und an einem Training mit der aktuellen Deutschen Meisterin Johanna Pfister teilzunehmen. Pferde wurden von der Familie Pfister gestellt. Vielen herzlichen Dank dafür und für die Bereitstellung der gesamten Anlage!

Winni Wolf



Begegnung auf Augenhöhe

– Freiarbeit mit dem Pferd

„Pferde bilde ich am Anfang immer frei aus. Das fördert Verständnis, Respekt und Vertrauen“. Wie diese Begegnung auf Augenhöhe mit dem Pferd, frei von Ausrüstung und Reitweisen, ausschauen kann, zeigte die Psychologin Philine Dietrich in der sehr gut besuchten Vorführung „Freiarbeit (Liberty) nach Natural Horse-Man-Ship“ beim VFD-Kreisverband Bamberg in der Freizeitreitanlage Schammelsdorf.

„Pferde streben nach Gemeinschaft“, lautete einer der Kernsätze der bei Uwe Weinzierl, Thomas Günther und Vera Delle ausgebildeten Trainerin. Sich diese natürliche Veranlagung zunutze zu machen, bedeute dann, mit wenig Druck, aber viel Verständnis so auszubilden, dass ein respektvolles Miteinander von Mensch und Pferd möglich ist. Acht Schritte dazu, die auch die Pferde lernen lassen, mit Druck umzugehen und dem Druck zu weichen, gab Dietrich ihren überaus interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern an die Hand.

1. Natürliches Folgen

Eine Begegnung auf Augenhöhe beginne damit, die Aufmerksamkeit des Pferdes zu gewinnen, d.h. das Pferd zu sich zu holen, und zwar so, dass es den Menschen wahrnimmt und auf ihn achtet. Daraus könne dann das natürliche Folgen entstehen.

2. Entspannen des Pferdes

Ein wichtiger Schritt sei, das Pferd wieder zu sich zu holen, wenn es aus der Aufmerksamkeit weicht, und ihm dann auch Entspannung und Erholung beim Menschen zu gönnen, um diesen positiv und angenehm erfahren zu können. Dabei sei darauf zu achten, dass das Pferd grundsätzlich nicht weggeschickt und Druck aufgebaut werden sollte, wenn es entspannt kaut.

3. Richtung und Gangart beibehalten

Das Pferd um sich herum schicken, wobei die Richtung und die Gangart beibehalten werden sollte, sei ebenfalls grundlegend. Hier genügte am Anfang wenige Runden.

4. Wechseln der Seiten – Richtungswechsel

Darauf aufbauend könne ein Richtungswechsel geschehen – das Pferd zu sich holen und in die andere Richtung wieder auf den Zirkel schicken.

... Fortsetzung nächste Seite

... Fortsetzung ... Freiarbeit:

5. Das Herholen beschleunigen

Ein weiteres Übungselement sei, rückwärts laufend das Pferd zu sich herzuholen und zwar so, dass es dabei auch in den schnelleren Gangarten auf den Menschen zuläuft. So könne das Pferd motiviert werden, gerne und schneller zum Menschen zu kommen. Dies sei z.B. sehr hilfreich beim Holen von der Koppel.

6. Einfangen des Pferdes

Notwendig sei auch, das Wiedereinfangen des Pferdes zu üben. Hier schicke ich das Pferd zunächst von mir weg, dann bewege ich mit meiner Körpersprache die Hinterhand nach außen, sodass der Kopf bei mir ist und ich wieder die Aufmerksamkeit habe.

7. Folgen an der Schulter

Beim Folgen an der Schulter laufe der Mensch auf Schulterhöhe des Pferdes mit, begrenze das Pferd, wenn es schneller wird, mit dem Stick vorne oder treibe nötigenfalls von hinten.

8. Desensibilisieren

Abschließend wies die Referentin darauf hin, dass eine Desensibilisierung der Pferde unumgänglich ist, damit das Pferd nicht ängstlich oder panisch auf bestimmte Gegenstände und Situationen reagiert.

Dass diese Übungen auch bei einem fremden, bislang unbekanntem Pferd nach einer kurzen Trainingseinheit abgefragt werden können, demonstrierte die versierte Trainerin im zweiten Teil der praktischen Vorführungen. Sie zeigte zudem, wie sich Pferde durch entsprechende Körperhaltungen und passendes Timing auch aus der Entfernung in ihrer Bewegung steuern lassen. „Der Bauchnabel muss stimmen“, meinte Philine Dietrich hierzu und beschrieb damit, dass bei einer bestimmten körperlichen Zugewandtheit das Pferd entsprechend reagiert. Damit könnten z.B. Richtung und Tempo



beeinflusst werden.

Der Abend in Schammelsdorf führte anschaulich vor Augen, worauf die Vorsitzende des VFD-Kreisverbandes Bamberg, Renate Baierl, in ihrer Begrüßung mit einem Zitat aus Pat Parellis Buch „NATURAL HORSE-MAN-SHIP. Ein Überblick“ hinwies:

„Weil Grundeinstellung, Überzeugungen und Meinungen einer Person so maßgeblich sind für ihre Beziehung zum Pferd, ist die Einstellung das erste, womit wir uns im NATURAL HORSE-MAN-SHIP näher befassen wollen. Es scheint zwei völlig verschiedene Extreme des grundsätzlichen Herangehens von Menschen ans Pferd zu geben. So finden wir die „Gerten-Einstellung“, angewendet von Menschen, die dem Pferd eine mit der Gerte geben und es dazu bringen, zu tun, was sie wollen. Ein solcher Mensch setzt Zwang und Einschüchterung ein, um ein Pferd zum Arbeiten zu bringen. Dann gibt es die „Möhren-Einstellung, angewendet von Menschen, die versuchen, ihr Pferd zu überreden, doch bitte zu tun, was sie möchten. Ein solcher Mensch bleibt meistens erfolglos, denn er fleht sein Pferd an, anstatt zu fragen und den Respekt des Pferdes als Antwort zu bekommen.“

Auf dem goldenen Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen finden wir den Menschen, der sich durchsetzt. Er ist weder aggressiv noch weichlich, sondern im eigenen Gleichgewicht zwischen beiden Polen. Der natürliche Ansatz im Umgang mit dem Pferd zeichnet sich dadurch aus, so sanft wie möglich und so bestimmt wie nötig zu sein. ... Es ist eine der grundlegenden Einstellungen im NATURAL HORSE-MAN-SHIP, Dinge für das Pferd zu tun und gemeinsam mit ihm, weniger jedoch, das Pferd zu benutzen.“

Birgit Wolfrum-Reichel und Renate Baierl

----- Anzeige -----



----- Presstext -----

eQ7 – Aus Liebe zum Pferd...

Das war der Grund für die Entwicklung von eQ7. Kein kommerzieller, kein wirtschaftlicher Faktor!

Die Diagnose „Meniskus-, Knorpel- und Kreuzbandschaden“ macht wenig Hoffnung, dass Andy Urbeck seinen schwer am Knie verletzten Wallach „Raven“ je wieder reiten kann.

Als ihm der Tierarzt nach der OP ans Herz legt, Ergänzungsmittel zu füttern, die sein Pferd bei der Regeneration unterstützen, wird Andy aktiv!

Für eine wirklich umfassende Versorgung hätte er aber viele verschiedene Präparate kaufen und außerdem akzeptieren müssen, dass gleichzeitig auch viele ungesunde Füllstoffe ins Pferd gelangen. Damit konnte sich Andy nicht zufriedener geben. Also beschäftigt er sich intensiv mit der Thematik und kreiert in Rücksprache mit Tierärzten und Ernährungstherapeuten eine „Komplettlösung“ aus 14 hochwertigen Rohstoffen, ganz ohne Füllstoffe – mit großem Erfolg.

Denn nach der REHA galoppiert Raven, als wäre er nie verletzt gewesen. Kontroll-Ultraschall ohne Befund! Das lässt sogar den Tierarzt staunen. So beschließt Andy, das „Wundermittel“ auch der restlichen Pferdedwelt zugänglich zu machen – die Geburtsstunde von eQ7.



eQ7 Alpha-Premium versorgt den kompletten passiven Bewegungsapparat, fördert Rittigkeit, Leistungsbereitschaft und Regeneration

eQ7 Beta-Complete unterstützt Stoffwechsel, Immunsystem, Entzündungshemmung, Fell, Haut, Hufe und fördert das allgemeine Wohlbefinden

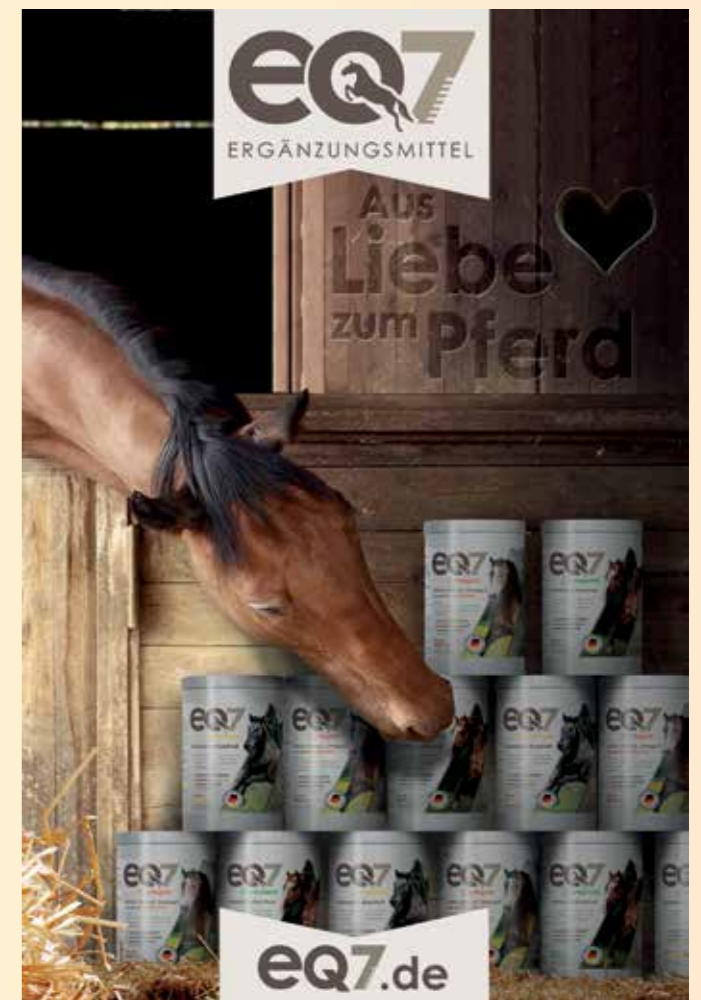
eQ7 Gamma-Integral liefert die ausgewogene Grundversorgung mit NATÜRLICHEN Mineralien, Omega 3 Fettsäuren und Aminosäuren

Alle 3 Produkte sind kombinierbar!

www.eq7.de



----- Anzeige -----




Kabardinerdistanz 2017

----- Anzeige -----

----- Presstext -----

PERFEKTE SÄTTEL AUCH FÜR KURZE PFERDE UND PONYS

Mit Comfort Compact Auflage für besonders gute Gewichtsverteilung! Für schwierige Pferderücken geeignet.

Unser Service aus der Region kommt zu Ihnen in den Stall!



Iberosattel
www.iberosattel.de
+49 9179 96 41 17

Comfort für Reiter und Pferd

Gehören Sie zu den Reitern, die mehr wollen? Für sich und Ihr Pferd? Iberosattel hat seinen Sitz in Bayern und bietet Ihnen genau das: mehr Komfort für Pferd und Reiter.

Im Ibero-Team arbeiten Sattler, Ausbilder und Züchter. Aber vor allem: Reiterinnen und Reiter mit Herz und Seele - die Ihre Ideen und Erfahrungen einbringen.

Dressursättel & Barocksättel

Vom klassischen Dressursattel über den klassischen Barocksattel bis zum Allrounder für Dressur und Freizeit: Iberosattel hat Antworten für jeden Reiter und jedes Pferd. Warum? Weil unsere Sättel individuell eingestellt und angepasst werden können - immer wieder aufs Neue.

Was ist das Besondere an einem Iberosattel?

Zum Beispiel breite Auflageflächen, kurze Auflageflächen, geringes Gewicht, Wirbelsäulenfreiheit und hervorragende Verarbeitung. Feinstes Leder und eine hochwertige Verarbeitung.

Unsere Sättel sind keine Sättel von der Stange, sondern Maßkonfektion. Das heißt, sie werden aus verschiedenen vorgefertigten Komponenten wie Sitz, Pausche, Lederarten etc. individuell für Sie und Ihr Pferd zusammengestellt.

Möchten Sie mehr erfahren?

Wir informieren Sie gerne persönlich. Unser Team freut sich auf Ihre Fragen und Wünsche!

Hotline: 0049 (0)9179 / 964117 – E-Mail: info@iberosattel.de – www.iberosattel.de



Kleinanzeigen

Wie kommen die Anzeigen hierher? Kostenlose Kleinanzeigen nur für Mitglieder, maximal 3 Zeilen 100 Zeichen mit Leerzeichen - und ein Foto - hier einreichen: <https://www.vfd-bayern.de/kleinanzeigen.html> oder als eMail an printmedien@vfd-bayern.de

Tragegestell (Foto rechts), Schweizer Armee, sehr guter Zustand, VB 290 €, Alfred Strobel, eMail: alf.strobel@web.de.

Suche einen Sulky für mein großes deutsches Reitpony, 1,55 m Stockmass. Gerne gebracht, mit Sitzbank und Bremse, im Umkreis von München. Bitte melden unter Tel.: 0160-94783900

Verkaufe neue und neuwertige Schabracken (Eskadron u. Equest), 2 Passiertrensen (Fortuna und Juno) Gr. VB, 1 Martingal Gr. VB, Kontaktstock für Bodenarbeit, Martina Frommer, Tel.: 0171-2377023



Impressum

Redaktion

Bayern Aktuell - Eine Publikation der Vereinigung der Freizeitreiter und -fahrer, Landesverband Bayern e.V.
Landshamer Str. 11, 81929 München
Tel 089 130 11 483, Fax 089 130 11 484
Die Geschäftsstelle ist Montag und Mittwoch 9:00 - 16:00 Uhr persönlich für Euch erreichbar.
Neu: Zusätzlich telefonisch erreichbar am Dienstag 12 - 17 Uhr und Donnerstag von 8 - 13 Uhr.
eMail info@vfd-bayern.de

Gesamtherstellung

Kastner Medien
Kastner AG
Schloßhof 2 – 6
85283 Wolnzach
Tel. 08442 / 92 53-0

Anzeigen

Sandra Lindemann
slindemann@kastner.de
Tel. 08442 9253-644
Fax: 08442 2289

Redaktionelle Beiträge

bitte direkt an die Redaktion printmedien@vfd-bayern.de senden. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu kürzen.

Grafikdesign, Satz

pixelhorse | grafik- und webdesign
85457 Wörth, Tel. 081 22-540 91 40
www.pixelhorse.de

Kostenlose Kleinanzeigen nur für Mitglieder, maximal 3 Zeilen 100 Zeichen mit Leerzeichen - und ein Foto: per eMail **unter Angabe der Mitgliedsnummer** an printmedien@vfd-bayern.de, oder über das Formular auf der Homepage <http://www.vfd-bayern.de/kleinanzeigen.html>