



Pferd + Sport

Zucht und Sport
in Schleswig-Holstein
und Hamburg

Nr. 11

November 2016

ISSN 2191-821X
C 1792 E

5,10 €

3.-5. 11.
Holsteiner
Körung und
Auktion

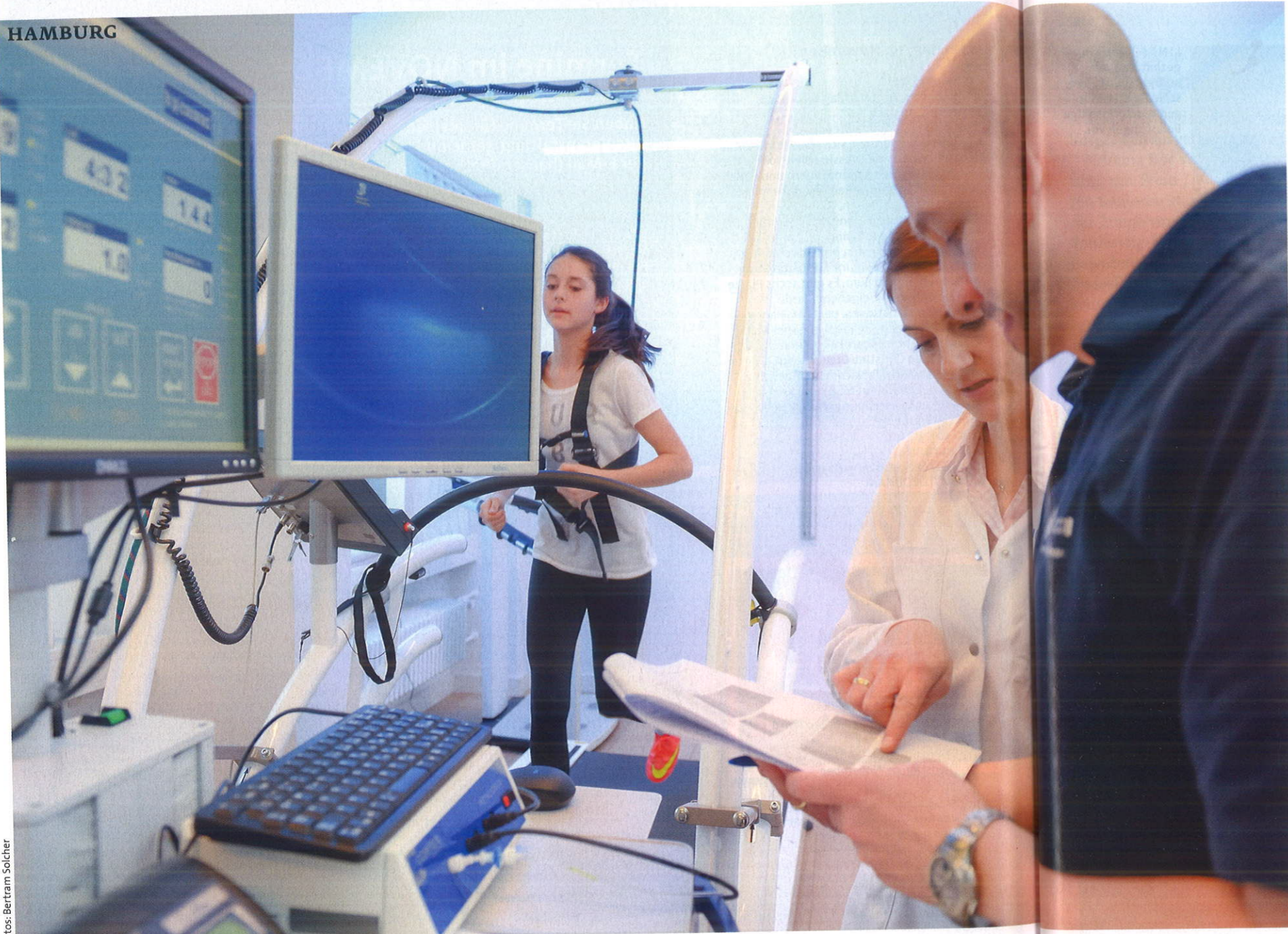


Baltic Horse Show
Spitzensport und
gute Unterhaltung

Zucht
Der Fohlen-
jahrgang 2016

Pferdesportverband
Die Landesmeister
im Porträt





Fotos: Bertram Solcher

OBEN | Leistungsdiagnostik für jugendliche Reiter im Athleticum des UKE: Es wurden viele Tests gemacht, um den genauen Gesundheitsstatus festzustellen.

MITTE | Das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten und der Deutsche Behindertensportverband machten den Workshop für die deutschen Bundeskader-Parareiter möglich.

RECHTS | Kurz vor den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro machte Weltklasse-Athletin Meredith Michaels-Beerbaum bei Dr. Julia Schmidt einen Check-Up.



Foto: Felicitas Tomlin



Foto: C.D. Ketels

Gesund und fit aufs Pferd

Auf dem richtigen Weg für den Pferdesport: Kooperation des Hamburger Landesverbandes mit dem **UKE ATHLETICUM**.

Ist Fitness und Ausgleichstraining für Pferdesportler überhaupt notwendig? Die Antwort: ein klares Ja! Diese Einsicht hat Einzug in die Reiterköpfe erhalten und zeigt sich in einer erfreulichen Entwicklung: Im sportmotorischen Test haben sich die Ergebnisse der D-Landeskader und Perspektivkaderathleten im Vergleich von 2015 zu 2016 verbessert.

Neben einer Ergebnisbesprechung des sportmotorischen Tests und einer individuellen Trainingsempfehlung gab es für die Athleten im vergangenen Jahr zusätzlich ein spezifisches Übungsprogramm in Form eines Gruppentrainings. Dabei lag der Schwerpunkt auf den Schwachpunkten in den Testergebnissen. Der Spaß kam dabei natürlich auch nicht zu kurz: Zwei engagierte Trainer kitzelten unter ordentlicher Charts-Soundbeschallung unermüdlich das Beste aus den Teilnehmern heraus. Besonders erfreulich und motivierend war, dass einzelne Teilnehmer in ihrer jeweiligen Reitdisziplin zunehmend Erfolge verzeichnen können.

Und hier befinden sich Hamburgs Junioren und Junge Reiter in bester sportlicher Gesellschaft. „Unser Körper ist für uns Profisportler unser Kapital“, betont Bundeskaderreiterin Janne Friederike Meyer, die das diagnostische Angebot im UKE Athleticum im Rahmen der jährlichen, vom DOSB vorgeschriebenen Untersuchung nutzte – wie auch Olympiareiterin Meredith Michaels-Beerbaum vor ihrer Abreise nach Rio de Janeiro.

Athletisch im Sattel

Zeit ist ein limitierender Faktor beim Ausgleichstraining – die vierbeinigen Partner

beanspruchen bekanntermaßen sehr viel Zeit. Das geht der Reiterin Julia Schmidt genauso wie allen anderen Pferdesportlern. Daher entwarf sie mit ihrem Team ein Handout mit bebilderten Übungsanleitungen. Die Übungen daraus eignen sich bestens für die Stallgasse, am und auf dem Pferd und natürlich ebenso für zuhause. Regelmäßig durchgeführt erhöhen sie Kraft und Beweglichkeit. Den inneren Schweinehund zu überwinden, trainiert außerdem die mentale Stärke! Dies gilt nicht nur für Sportreiter, sondern natürlich auch für Breitensportler, von denen immer mehr die Betreuung und Angebote im Athleticum zu schätzen wissen.

Der Weg nach Rio führte über Hamburg

Die Equipechefin der Para-Dressur-Reiter Britta Bando initiierte Anfang des Jahres einen Workshop, an dem die gesamte Longlist teilnahm. Das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten und der Deutsche Behindertensportverband machten diesen Workshop im UKE Athleticum möglich. Auch hier galt das Thema Fitness, denn bei Sportlern mit Handicap sind konditionelle Aspekte für eine gute Leistung auf dem Dressurviereck ebenfalls wichtig. Unter der Leitung von Dr. Julia Schmidt und ihrem Team arbeiteten die Athleten engagiert an ihren individuellen, handicapbezogenen Konditionsmöglichkeiten und bekamen wertvolle Tipps. Eine offene Diskussion und Ernährungsberatung rundeten die Inhalte des Workshops ab.

Prävention ist Trumpf

Um seinen Sport möglichst lange und ge-

Es kommt auf das richtige Training an

sund ausüben zu können, kommt es auf das richtige Training an. Auch dafür sensibilisieren die Ärzte Athleten im Rahmen der Grunduntersuchungen. „Nur wer gezielt Muskeln aufbaut, beugt Verschleißerscheinungen durch einseitige Belastungen vor“, erläutert Dr. Schmidt. Dies sei besonders in der Reiterei ein Problem, wo sich das Training stark auf das Pferd konzentriere.

In ihrer Spezialsprechstunde für Pferdesportler im Athleticum trägt sie diesem Umstand Rechnung und hilft gezielt bei gesundheitlichen Problemen. Unter einem Dach sind Diagnostik, Physiotherapie und sportwissenschaftliche Leistungstherapie vereint. Für Pferdesportler stehen dabei sportartspezifische Bewegungstherapien im Vordergrund.

PM Seminar im UKE Athleticum

Am 10. November 2016 laden Dr. Julia Schmidt und die PM Landesbeauftragte des LV Hamburg Dr. Beatrice Baumann im Rahmen eines PM Seminars die Persönlichen Mitglieder der FN und Interessierte in die Räume des Athleticum ein.

Neben weiteren hochkarätigen Referenten wie Prof. Norbert M. Meenen – AG Reitersicherheit – und praktischen Demonstrationen an Geräten wird Olympiamannschaftsarzt Dr. Manfred Giensch aus medizinischer Sicht über die Olympischen Spiele in Rio berichten. BSS



CHRIST
Lammfelle.de



Foto: Felizitas Tomrlin

LINKS | Nur wer gezielt Muskeln aufbaut, beugt Verschleißerscheinungen durch einseitige Belastungen vor.



Foto: Felizitas Tomrlin

LINKS | Bei Sportlern mit Handicap sind konditionelle Aspekte für eine gute Leistung auf dem Dressurviereck ebenfalls wichtig.

UNTEN | Zwei junge Hamburgerinnen, die sich den sportmotorischen Reiter-tests stellen: Joya Stolpmann (li.)...

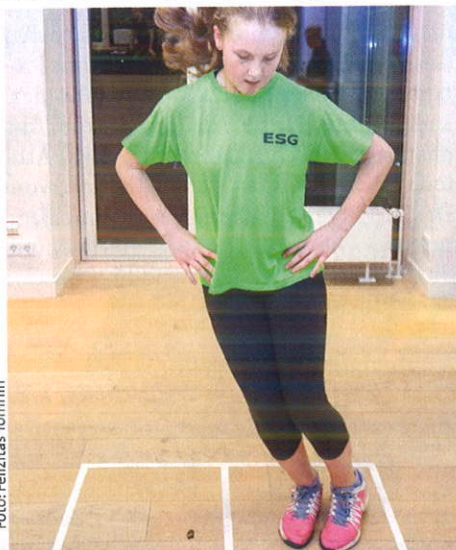


Foto: Felizitas Tomrlin

UNTEN | ... und auch Vivien Köcher ließ sich auf Herz und Nieren prüfen.

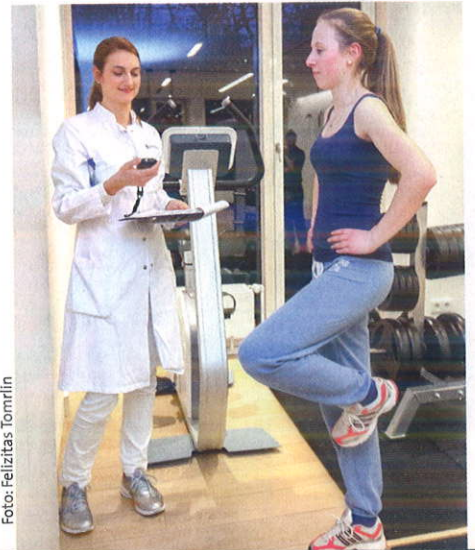


Foto: Felizitas Tomrlin