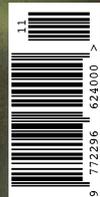




Kavallo

Das Schweizer PferdeMagazin | www.kavallo.ch



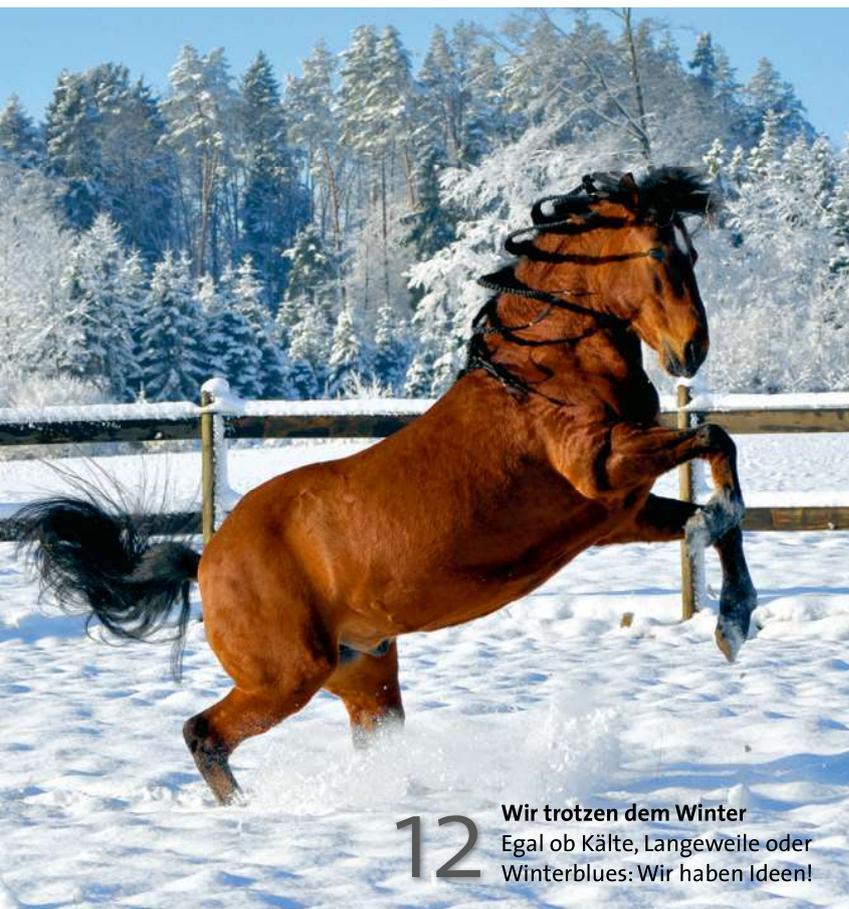
Core-Stability beim Pferd

**WM der Islandpferde 2025
in der Schweiz**

Praktisches für den Winter

**Nachgefragt bei der Landober-
stallmeisterin des Haupt- und
Landgestüts Marbach**

**Abenteuer: Herde treiben
auf Island**



12 **Wir trotzen dem Winter**
Egal ob Kälte, Langeweile oder Winterblues: Wir haben Ideen!



6

Für das Pferd
Die Landoberstallmeisterin des Haupt- und Landgestüts Marbach steht Rede und Antwort.



22

40 Jahre Erfahrung
In diesem Teil stellt «Kavallo» die Sattlerei und das Reitsportgeschäft Ruedi Gerber vor.

AKTUELL

- 6** **Im Gespräch**
Astrid von Velsen-Zerweck leitet seit 17 Jahren als Landoberstallmeisterin das Haupt- und Landgestüt Marbach. Eines ihrer Hauptanliegen besteht darin, das Pferd in all seinen Facetten einer breiten Bevölkerung näherzubringen. «Kavallo» hat nachgefragt, welchen Weg sie mit ihrem Team beschreitet, um die Pferde-Geschichte lebendig zu erhalten und unseren Sport zukünftig in einem guten Licht zu präsentieren: offene Gestütstore für mehr Pferdeverständnis.

BLICKPUNKT

- 12** **Ideen für den Winter**
Die Veranstaltungen, sei es nun sportlicher Natur oder für den Plausch, werden weniger. Doch es gibt genug zu tun. Wir können die Zeit optimal für diverses anderes mit dem Pferd nutzen, sodass alle profitieren.
- 16** **Dem Winterblues trotzen**
Es gilt, gegen die legendäre Winterdepression mit entschiedenen Massnahmen anzugehen. Dabei hilft der Trick des etwas aus der Mode gekommenen «positive thinking».

BLICKPUNKT

- 19** **Warm eingepackt**
Brrrr! Der Winter naht und damit die Zeit, sich warm einzupacken. Denn der Stall wartet auch bei Minusgraden und kalte Füsse oder ein frierendes Füdli will wirklich keiner. Was es dazu braucht, steht in diesem Artikel.
- 22** **Serie Sattler-Porträts**
Sattler ist ein Beruf, der mehr und mehr von der Bildfläche verschwindet. Wer Pferde hält und reitet oder fährt, weiss, wie wichtig qualitativ hochwertiges Ledermaterial ist.

Titelbild:

Isländerhengst in Action. © Christiane Slawik

Vorschauen mit Bild: blau markiert

Bildquellen auf den jeweiligen Artikelseiten



30

Pferdeherden treiben auf Island

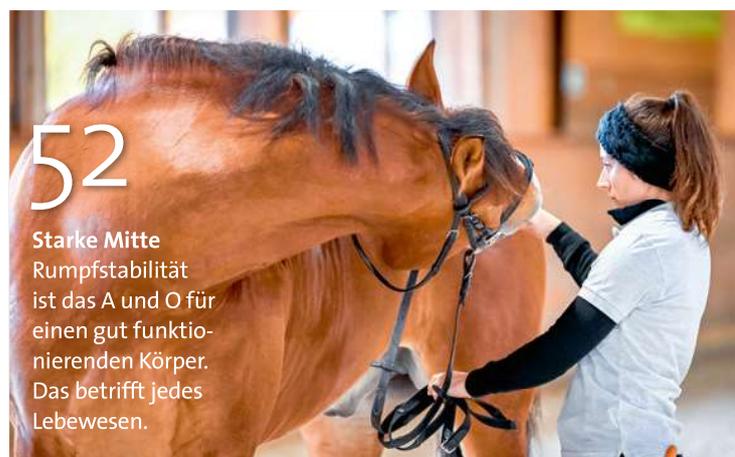
Für jedes Reiterherz unvergesslich: Die Mähnen flattern im Wind und immer wieder heisst es aufpassen, um die Vierbeiner am Ausbrechen zu hindern.



42

Beschäftigung für Ponys

Ein Buch nur über Ponys – ist das denn notwendig? Wir sind der Meinung: ja!



52

Starke Mitte
Rumpfstabilität ist das A und O für einen gut funktionierenden Körper. Das betrifft jedes Lebewesen.

EPISODEN

- 26 **Island-WM in der Schweiz**
Vom 3. bis 10. August 2025 findet die Weltmeisterschaft der Islandpferde in Birnenstorf AG statt. Die Veranstalter versprechen Sport auf höchstem Niveau und ein familiäres Fest.
- 30 **Abenteuer: Island**
Die Hufe trommeln im Viertakt über den Boden auf dem Weg nach Landmannalaugar, wo die bunten Berge und eine heisse Quelle zu finden sind.

GLOSSE

- 60 **Das Los der Mücken**
Kaum jemand wird die Loslösung von diesen Quälgeistern als tristes Los oder gar grausame Lösung betrauern.

PRAXIS

- 42 **Ponys ganz gross**
Oft werden die kleinen Pferde unterschätzt und in ihren Bedürfnissen nicht ernst genommen. Ein Pony, egal wie gross, will ebenso beschäftigt und gefördert werden wie sein grosses Pendant.
- 52 **Physio: Stabiler Rumpf**
Was versteht man unter Core-Stability? Was ist wichtig und wie können wir sie auftrainieren?

VORSCHAU

- 64 **OK-Präsident im Interview**
Innerhalb von drei Monaten stemmt Andy Kistler mit seinem Team zwei Pferdesportanlässe im Weltformat.

IN DIESER AUSGABE

- 3 Editorial
- 56 Preisrätsel
- 58 TV-Tipps
- 60 Humor/Glosse
- 62 Marktnotizen
- 63 Für Sie gesehen
- 64 Vorschau/Verlosung
- 65 Agenda
- 66 Marktanzeigen
- 70 Impressum

Kavallo-Kontakte

Redaktion: Tel. 062 886 33 95
redaktion@kavallo.ch

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

Abonnement: Tel. 062 886 33 66
kavallo@kromerprint.ch

Core-Stabilisation beim Pferd

Was versteht man unter Core-Stabilisation oder Core-Stability?
Was ist wichtig und wie können wir sie auftrainieren?

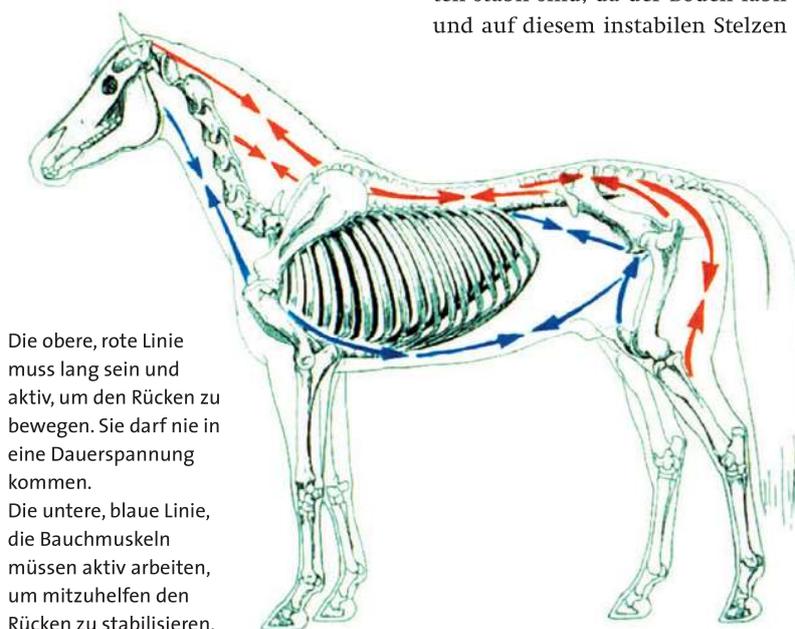
Von **Brigitte Stebler, Tierphysiotherapeutin mit eidg. Diplom**

Die sogenannte Core-Stabilisation ist nichts anderes als Rumpfstabilität. Rumpfstabilität ist das A und O für einen gut funktionierenden Körper. Das betrifft jedes Lebewesen, sei es zwei- oder vierbeinig. Der Rumpf, der Kern des Körpers, dient den Extremitäten als Anker, damit sie sich unabhängig und koordiniert vor, rück und seitlich be-

wegen und so Bodenunebenheiten etc. problemlos ausgleichen können. Stellen Sie sich vor, Sie müssen auf wackeligem Untergrund vorwärtsgehen: Ihr Rumpf ist instabil, er ist nicht im Gleichgewicht bezüglich der Kraft der Rücken- und Bauchmuskulatur und kann sich deshalb nicht ausbalancieren und stabilisieren. Es wird sehr anspruchsvoll, da weder die Extremitäten stabil sind, da der Boden labil ist und auf diesem instabilen Stelzen ist

zusätzlich ein weiterer Baustein der Rumpf, der selber instabil ist.

Wie können wir uns da ausbalancieren und ökonomisch vorwärtsgehen? Wir stabilisieren uns über die Bewegungsmuskeln, indem wir diese verspannen, um einen Halt zu haben und trotzdem noch unseres Weges gehen zu können. Durch diese Verspannung, ein sogenannter Dauertonus, wird die Qualität der Vorwärtsbewegung vermindert und früher oder später werden wir Muskelschmerzen bekommen durch diese unphysiologische Daueranspannung. Wie ist es, wenn wir noch einen Rucksack von 20 Kilo tragen müssen? Gibt es einen Unterschied, ob er ökonomisch verteilt gepackt ist und dem Rücken ergonomisch anliegt oder ob er wie ein Kartoffelsack an uns hängt? Genau so geht es dem Pferd, wenn seine Rumpfmuskulatur zu wenig stark ist. Zum Beispiel, weil es noch jung oder rekonvaleszent und nicht (mehr) gewohnt bzw. nicht trainiert ist, um einen Reiter zu tragen. Es wird das trotzdem tun (müssen), indem es die Muskulatur des Rückens fixiert und sich festmacht, um die Last des beweglichen/instabilen Reiters auszubalancieren und tragen zu kön-



Die obere, rote Linie muss lang sein und aktiv, um den Rücken zu bewegen. Sie darf nie in eine Dauerspannung kommen.

Die untere, blaue Linie, die Bauchmuskeln müssen aktiv arbeiten, um mitzuhelfen den Rücken zu stabilisieren.

Bild: M+Haab, TS Zürich

nen. Die Rückenmuskulatur, die grundsätzlich die Aufgabe hat, den Rücken zu bewegen und nicht zu fixieren, wird in einer falschen Funktion überlastet. So entstehen Rückenprobleme. Erst wird die Muskulatur überfordert durch eine Fehlbelastung und in einem weiteren Schritt werden die Weichteile wie Sehnen, Bänder und Gelenke symptomatisch.

Muskeln, Sehnen und Bänder müssen miteinander zusammenarbeiten und so die knöchernen Strukturen entlasten. (unten)

1 Der lange Rückenmuskel macht die Streckung der Wirbelsäule, hilft dem Pferd beim Ausschlagen und Steigen. Oft agiert er in einer Daueranspannung, um die Last des Reiters zu tragen, anstatt den Rücken zu bewegen.

2 Die Bauchmuskulatur muss aktiv sein, um den Rücken aufzuspannen, damit er den Reiter korrekt tragen kann. Es gibt einen geraden, einen äusseren schrägen, einen inneren schrägen und einen tiefen, quer verlaufenden Bauchmuskel pro Körperseite.

3 Die tiefliegende Rückenmuskulatur ist gelenksnah und kurz. Sie verbindet innerhalb eines Segments Dornfortsätze, Querfortsätze, Wirbelgelenke und Rippen. Der Verlauf ist gerade (gerades epaxiales System) oder schräg (schräges epaxiales System). Sie füllt den Rücken bei gutem Trainingszustand aus.

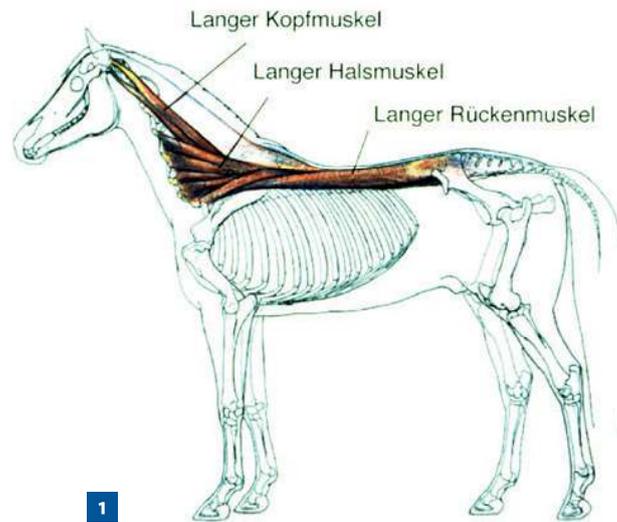


Bild: M.Haab, TS Zürich

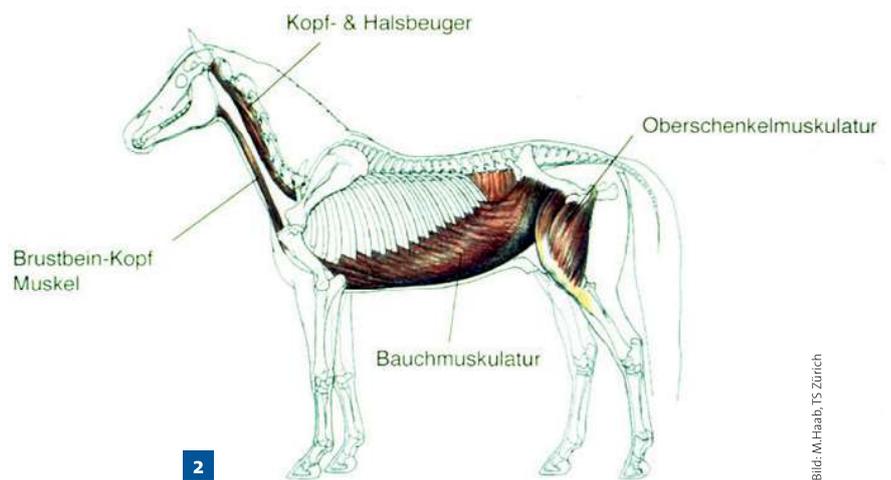


Bild: M.Haab, TS Zürich

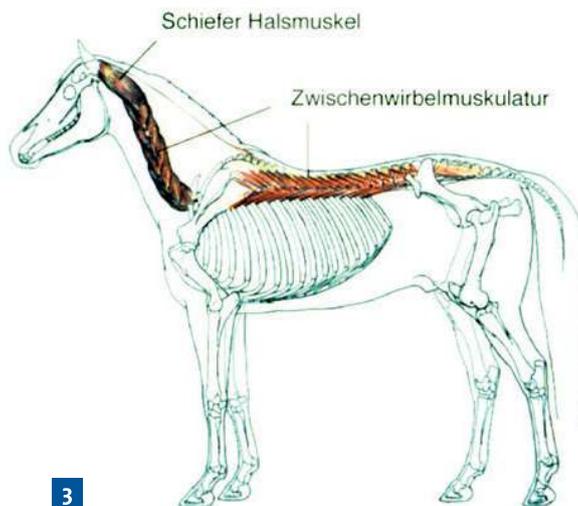


Bild: M.Haab, TS Zürich

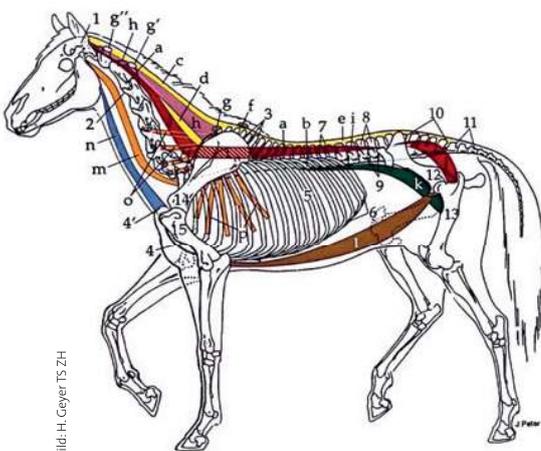


Bild: H.Ceyer, TS ZH





1



2

Bilder: Katja Stuppia



3a



3b

1 Gewichtsverlagerung von vorne Richtung Schweif können wir an den Schultern oder vom Brustbein auslösen. Auf dem Bild sehen wir es in der Diagonalen. Wir erhalten einerseits eine Kräftigung und auch eine Mobilisation des Rumpfes zwischen den Schulterblättern und trainieren so auch diese Muskulatur.

2 Gewichtsverlagerung vom Schweif in Richtung Schultern. Auch hier können wir geradlinig arbeiten oder diagonal. Das Pferd wird hauptsächlich seine Bauchmuskeln aktivieren.

3a+3b Wir schieben das Pferd von uns weg und ziehen es zu uns hin. Wir können es geradlinig machen, wenn wir parallel stehen, oder leicht diagonal, wenn wir in der Körperdiagonalen des Pferdes stehen. Eine andere Möglichkeit ist, die Gewichtsverlagerung von der Kruppe auszulösen.



4



5



6a



6b



6c

Welche Muskulatur müssen wir denn nun fördern, um dem Rumpf eine gute Stabilität zu geben? Es ist einerseits die Rücken- und Bauchmuskulatur und andererseits die gelenksnahe, stabilisierende Muskulatur der großen Extremitätengelenke wie Schulter und Hüfte.

Wie sind diese stabilisierenden Muskeln aufgebaut? Sie liegen nahe am Gelenk in der tiefen Muskelschicht und sind relativ klein, kurz, aber kräftig. Sie enthalten hauptsächlich Typ-I-Fasern. Das sind Muskelfasern, die sich eher langsam kontrahieren (Slow-Twitch-Fasern), dafür über lange Zeit angesteuert werden können. Sie führen eine aerobe Glykolyse durch und brauchen somit Sauerstoff und wenig Energiereserven. Dadurch sind sie sehr ausdauernd. Die grossen Bewegungsmuskeln, die, wie es das Wort sagt, der Vorwärtsbewegung die-

nen, trainiert das Pferd in der täglichen Bewegung/Arbeit von sich aus genügend. Unsere Aufgabe ist, diese kleine gelenksnahe Muskulatur aufzutrainieren. Genau diese Muskulatur macht die Rückenpartie voluminös und füllt sie aus. Aber nur, wenn diese Muskulatur nicht zu Fixation des Rückens missbraucht wird. Ansonsten wird sie hyperten (verspannt) und Muskulatur in diesem Zustand ist schlecht durchblutet, kann nicht an Kraft zulegen und wirkt wenig voluminös.

Was gibt es für Möglichkeiten, diese Muskulatur zu trainieren?

- Gewichtsverlagerung: schweif- und kopfwärts und kopf-schweifwärts
 - gerade oder diagonal
 - auf ebener Unterlage
 - bergauf/bergab
 - schräg zum Hang

4 Ein Bein anheben – so, dass das Pferd das Gewicht des Beines selber trägt. Wichtig ist eine langsame Ausführung. Beginne erst vorne und dann hinten. Kann gut in den Alltag einfließen.

5 Seitwärtsbiegung auf verschiedenen Höhen (Schulter, Rumpf, Becken und bis zum Sprunggelenk). Wichtig ist die langsame Ausführung und ca. 10 Sekunden in der Endstellung verbleiben. Wird die Bewegung nahe am Körper ausgeführt, wird vermehrt die Gegenseite belastet und körperfern die gleiche Seite.

6a-c Wir können mit den Pads unter den Vordergliedmassen, Hintergliedmassen oder unter allen vier Beinen arbeiten. Die Übungsdauer von 5 Minuten gibt dem Pferd bereits einen guten Input, um seine Muskulatur zu aktivieren.

>>



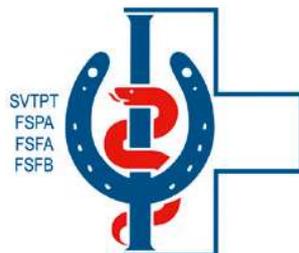
- Gewichtsverlagerung: rechts – links
 - gerade oder diagonal
 - auf ebener Unterlage
 - bergauf/bergab
 - schräg zum Hang
- Ein Bein anheben, ohne dass das Pferd das Gewicht auf den Aufheber stützt. Wichtige Übung vor allem bei jungen Pferden
 - zuerst vorne rechts – links
 - dann hinten rechts – links
- Laufen und später reiten auf unebenem Gelände
 - geradeaus
 - bergauf
 - bergab
 - quer zum Hang
- Seitwärtsbiegung auf verschiedenen Höhen (Schulter, Rumpf, Becken und bis zum Sprunggelenk)
- Aufwölben des Rückens
 - halten für mind. 10 Sekunden
 - anlaufen und aufwölben
 - aufwölben und so anlaufen
- Balance Pads
- Ein Schritt vor – ein Schritt zurück
- Ein Schritt seitwärts
- Vorhand verschieben auf dem Kreis
- Hinterhand verschieben auf dem Kreis
- Laufen auf dem Kreis in korrekter Körperhaltung
- Quadratvolte



Bilder: Katja Stuppia

Langsam, gezielt und kontrolliert einen Schritt nach vorne und wieder zurück ausführen. So kann das Bein, das vermehrt Schub entwickelt, zum Gewichtstragen trainiert werden. Diagonalität verbessern.

Weitere Information und Therapeutenverzeichnis unter www.svtpt.ch



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR TIERPHYSIOTHERAPIE®
 FÉDÉRATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE POUR ANIMAUX
 FEDERAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA PER ANIMALI
 FEDERAZIUN SVIZRA DELLA FISIOTERAPIA PER BES-CHAS