

Für Reiter und "Nicht-Reiter"

Bericht über den Reitverein "Gustav Rau" Westbevern e.V., Westfalen

In Westbevern nahm im Herbst 2010 eine zukunftsweisende Idee Gestalt an: Mitglieder eines Sportvereines und eines Reitvereins trainierten gemeinsam – beim Reiten, Spinning, Aerobic und vielem mehr.

Wie es überhaupt zu der ganzen Sache gekommen war? – Die Grundidee bestand aus einem Kurs, in dem sowohl Pferdesportler als auch andere Sportler mit dem Pferd in Bewegung kommen sollten. Das Pferd diente dabei zugleich als "Lockmittel" und als "Medium", um Spaß an Bewegung zu vermitteln. Außerdem erwies sich das Projekt als ideale Möglichkeit, die Kommunikation zwischen dem Reit- und dem benachbarten Sportverein zu fördern und den TUS-Mitgliedern einen einfachen Zugang zum Pferdesport zu bieten.

In den ersten Gesprächen mit den Vereinen war eine gewisse Skepsis beider Vorstände zu spüren. Dennoch konnte das Projektteam beim Sportverein einige Übungsleiter überzeugen, den Kurs mit zu gestalten. Man einigte sich auf die maximale Zahl von zwölf Teilnehmern. Die Rückmeldungen speziell beim Sportverein waren überwältigend. Zunächst sah es sogar aus, als müsste eine Warteliste geführt werden. Nachdem dann die Termine für sieben "Trainingstage" gefunden waren, blieben nur zehn Teilnehmer übrig. Wegen Schichtarbeit und fixer Termine mussten einige Interessierte abspringen. Diese Gruppenstärke erwies sich im Verlauf des Projektes jedoch als optimale Teilnehmerzahl.



Der Kurs fand über vier Wochen mit je zwei Terminen pro Woche auf dem Hof der Familie Schulze- Hobbeling in Westbevern statt. Beim Aufbau wurde Reiten und Ergänzungssport immer abwechselnd angeboten. Die Stunden mit dem Pferd gestalteten sich in der klassischen Dreiteilung. Zunächst gab es das gemeinschaftliche Aufwärmen in der Gruppe. Die Übungen reichten von Seilspringen über Völkerball bis zu Laufübungen. Vor diesem Training ging es in den Pferdestall, um die Vierbeiner für ihren Einsatz vorzubereiten. Beim Putzen und Striegeln der Pferde wurden schon mal die ersten Muskeln gelockert. In der Reitstunde standen verschiedene Bewegungsübungen nach Anweisung der Übungsleiterin Prävention auf dem Programm.

Da die Gruppe aus Reitern und "Nichtreitern" bestand, wurde zunächst befürchtet, dass ein einheitlicher Stundenablauf gar nicht möglich sei. Allerdings stellte sich dies schnell als Trugschluss heraus. Erstaunlicherweise konnten die "Nichtreiter" die neue Bewegungserfahrung bestens umsetzen und waren durch eine recht lockere Körperhaltung schnell in der Lage, einfache Übungen korrekt durchzuführen. Die Reiter hingegen waren klar durch Ihre reitsportliche Ausbildung geprägt und benötigten lange, um sich von den eingprägten Sitzmustern zu lösen. Die Gruppe präsentierte sich dadurch ziemlich einheitlich.

Letztlich wurden im dritten und letzten Teil der jeweiligen Übungseinheit die Bewegungen auf dem Pferd am Boden, etwa mit Hilfe von "Pezzi-Bällen", nachempfunden, bevor es dann zum abschließenden Cool-down und Abwärmen ging.

Das Konzept beim Ausgleichssport zielte vor allem darauf ab, dass die Teilnehmer einige Angebote des Sportvereins ausprobieren konnten, ohne dafür zum Sportverein gehen zu müssen. Speziell die Reiter sagten anschließend, dass sie wahrscheinlich nie zum SV Ems gegangen wären, um Aerobic oder Spinning auszuprobieren. Dennoch waren einige von der Einführungsstunde so begeistert, dass sie sich speziell in den Wintermonaten vorstellen können, sich für einen Kurs anzumelden. Der Theorieblock umfasste das Grundwissen, um die Übungseinheit mitzumachen. Darüber hinaus referierte eine Ärztin zum Thema Ernährung.



Mit dem Kurs in Westbevern wurde versucht, Menschen in Bewegung zu bringen. Die Hemmschwelle wurde so gering wie möglich gehalten. Dazu gehören Faktoren wie Kosten ebenso wie die Ansprache von Bewegungsanbietern und die zu investierende Zeit. Als Anreize dienten zum einen das Pferd (für die Nichtreiter) und zum anderen die fremde Sportart (speziell für die Reiter). Die Resonanz der Teilnehmer spricht für sich. Alle

waren traurig, als der Kurs vorbei war. Die Nicht-Reiter hatten ihre Scheu vor dem Pferd verloren, die Reiter fanden es toll, neue Sportarten kennen zu lernen.

Stand: 2010

Weitere Informationen: www.sandra-boes.de und www.rv-gustav-rau.de