

Zum Reiten lernen ist es nie zu spät“, weiß **Jochen Schumacher** aus Erfahrung. Sein *FS Reit-Zentrum Reken* ist eine erste Adresse für Freizeitreiter-Ausbildung jeglicher Couleur vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Spezialrasse-Reiter.

„Immer öfter kommen Spät-einsteiger und Wiedereinsteiger zu uns, vertrauen unseren bewährten Schulpferden und unseren stressfreien Lehrmethoden,“ so der Chefausbilder. Rund 15 viertägige *Freshup-Kurse* bietet Reken wegen der regen Nachfrage pro Jahr, bei denen je acht Teilnehmer unter ihres gleichen an einem langen Wochenende von der Gymnastik über die Theorie bis zu den ersten Galopprunden fit gemacht werden. „Viele haben als Jugendliche geritten, dann aber wegen Berufsstart oder Familiengründung fast zehn Jahre pausiert und nun wieder Zeit und Geld,“ beschreibt Schumacher.

Angst überwinden

Diese Erwachsenen haben häufig mit zwei Schwierigkeiten zu kämpfen, die sie von früher nicht kannten: Fehlende Fitness und viel Angst. „Zwischen Karriere und Kindern hatten sie kaum Zeit für Sport, wurden steif, haben nicht genug Kondition. Da sind manche schon fertig, wenn sie das Pferd geholt und geputzt haben. Beweglichkeits-Probleme beginnen beim Aufsitzen und gipfeln in der Balance ab Trab. Bei den über 40-Jährigen kommen noch unheimlich große Ängste hinzu“, so Schumacher. Besonders Frauen sorgen sich wegen ihrer Verantwor-



Jochen Schumacher ist Eigentümer des FS Reit-Zentrum, seit mehr als 30 Jahren in Reken tätig. Er ist u. a. IGV-Ausbilder, IGV-Gangpferderichter, LTJ-TT.E.A.M.-Practitioner III, IPZV-Trainer, Chironlehrer nach Rolf Becher. Er war erfolgreicher Distanzreiter bei 160-km-Ritten (Schnabelbergcup Schweiz, 2. Platz) und Teilnehmer der Deutschen Mannschaft bei der 1. WM Distanzreiten 1986 in Rom.

FIT MIT FRESH UP

tung für die Familie, wollen nicht ausfallen. Männer nehmen das Risiko, mal runter zu fallen, mehr auf die leichte Schulter, bleiben deshalb lockerer und sicherer im Sattel. Schumacher: „Neulich hatten wir eine Teilnehmerin, die 45 Minuten auf dem Platz neben dem Pferd stand und sich nicht traute, aufzusteigen. Sie hatte keine schlechten Erfahrungen, wollte auch unbedingt wieder anfangen. Wir haben ihr einfach die Zeit gelassen, und das Schulpferd hat brav gewartet, bis sie genug Mut hatte. Am zweiten Tag ritt sie schon mit, und am dritten sogar auch Galopp.“ Der Rat des Reken-Chefs aus dem Lehrgangs-Alltag: „Bereiten Sie sich unbedingt körperlich auf das Reiten vor. Schon Spaziergänge mit dem

Hund, Nordic Walking oder Joggen helfen, eine Koordinations-Gymnastik ist ebenfalls wichtig.“

Es beginnt im Kopf

In Reken können Reitschüler unbeobachtet in den Pausen auch mit einem Trittbalken das Federn des Absatzes und Leichttraben üben oder auf dem berühmten Holzpferd, das einst von Reken-Gründerin **Ursula Bruns** erfunden wurde, die Zügelführung oder das Auf- und Absteigen. Je fitter und geschmeidiger der Reiter ist, desto besser kann er sich natürlich auch auf die komplexen Koordinations-Anforderungen konzentrieren.

Schumacher: „Reiten lernen ist für Erwachsene ganz stark Kopsache. Sie brauchen ver-

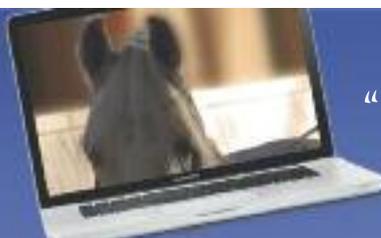
ständige Erklärungen und lernen viel schneller visuell. Theorie gibt es leider in sehr wenigen Reitschulen. Bei uns in Reken macht der Lehrer immer alles einmal selbst vor. Hilfreich sind auch Videoaufnahmen im Unterricht, die hinterher besprochen werden. Da begreifen viele plötzlich und sehen, was zu verbessern ist – viel leichter, als alle Beschreibungen mit tausend Worten. Viele fallen beim Aussitzen üben im Trab zum Beispiel in eine Art Liegesitz, haben da ein falsches Bewegungsgefühl. Da kann man noch so oft mahnen, dass sie gerader sitzen sollen. Ein Blick auf's eigene Bild bringt's dann auf Anhieb. Übrigens: Videos sind nicht nur eine tolle, effektive Unterrichts bereicherung, sondern sie schonen auch die Schulpferde,“ weiß der Tierfreund.

Sicherheit wird in Reken groß geschrieben: Damit sich Neulinge und Anfänger voll auf sich und ihr Pferd konzentrieren können, reiten sie gut behütet in der umzäunten Ovalbahn mit zwei innen liegenden ebenfalls begrenzten Zirkeln. **IRINA LUDEWIG**



Jochen Schumachers Rat für einen guten Spät- und Wieder-Einstieg: „Der richtige Stall ist entscheidend. Machen Sie sich eine Checkliste mit zehn, 20 Punkten, die für Sie wichtig sind. Welcher Ton herrscht im Stall? Wie ist die Atmosphäre, die Haltung und Ausbildung der Pferde, die Reitbedingungen? Gibt es Theorie, spezielle Stunden für Erwachsene? Für's dranbleiben wichtig: Mindestens einmal pro Woche reiten, sonst kommen Sie nicht richtig rein, verlieren schnell den Spaß.“

pferdiathek.tv
horse videos online



“LERNEN VON DEN BESTEN”

in Kooperation mit **ClipMyHorse.TV**