

Sport-Weekend auf dem Kerenzerberg

16./17. Dezember 2023



Am 16. Dezember 2023 war es wieder so weit: Alle OKV-Newcomer, sowohl die neuen als auch die bisherigen, trudelten pünktlich um 10.00 Uhr im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach (GL) ein. Dort sollten sie das Wochenende verbringen. Der Nachwuchs aus den drei Förderstufen - Brevetierete, Lizenzierte sowie Reiterinnen und Reiter vom OKV Regionalkader Springen oder Dressur - wurde herzlich begrüßt. Bei einem Kennenlernspiel lernten sich alle etwas besser kennen. Anschliessend erhielten alle die schwarz-gelbe Newcomer-Bekleidung (siehe Foto oben).

Nach einem leckeren Mittagessen im Restaurant Panorama hiess es für die eine Hälfte, sich in Sportkleidung zu werfen, während die anderen sich im Theorieraum trafen. Dort erhielten sie von Roya Saberi eine Einführung ins Mentaltraining.

Während des Sportunterrichts wurden Ausdauer und Kraft der jungen Reiter gefördert. Das Training bereitete dem motivierten Nachwuchs viel Spass.

Im Mentaltraining lernten sie verschiedene Techniken kennen, um sich besser konzentrieren und fokussieren zu können, sei es im Training,





bei Wettkämpfen oder auch im Alltag. Dies ermöglicht es gelassener, aber zielgerichtet an Herausforderungen heranzugehen.

Nach dem ausgewogenen Abendessen gab es einen Spieleabend in der Turnhalle, bei dem sich alle noch auspowern durften. Als alle Bett reif waren hiess es Zähneputzen und ab ins Bett.

Nach einer ruhigen Nacht fanden sich alle beim Frühstück ein. Anschliessend stand bereits für die eine Gruppe wieder Sport auf dem Programm, der von zwei Sportlehrern durchgeführt wurde. Sie hatten zwei Trainingsprogramme zusammengestellt, die gemeinsam durchgespielt wurden, damit sie zu Hause nachgemacht werden können, um einen ausbalancierteren Sitz zu bekommen. Währenddessen machten die anderen mit Dominique Suter und Rita Schulthess die Saisonplanung und bearbeiteten das wichtige Thema Ethik im Pferdesport.

Nachdem alle geduscht hatten und wieder frisch waren gab es noch einen kurzen Theorieteil, bei dem nochmals gemeinsam über Ethik im Pferdesport gesprochen wurde. Denn auch der Nachwuchs muss sich bewusst sein, dass nur ein fairer Umgang mit Pferd, Trainer und Eltern geduldet wird. Mit vielen Eindrücken und auch ein wenig Muskelkater begaben sich alle auf die Heimreise.

Wir bedanken uns von Herzen bei allen Trainern und Eltern für die tatkräftige Unterstützung! Dank Ihnen können wir nun bestens vorbereitet in die neue Saison 2024 starten!

Bericht: Simona Amstalden,
Jana Probst,
Emmely Fluck

