



Georgie

FÜR JUNGE PFERDEFANS!

HALLO GEORGIE-LESER!

Nervt es euch auch so, wenn manche Leute behaupten: „Reiten ist gar kein richtiger Sport, das Pferd macht doch die ganze Arbeit ...“? So ein Quatsch! Reiten ist natürlich Sport – und sogar ein ziemlich anstrengender. Deswegen sollte man als Reiter auch möglichst fit sein. Die Kinder und Jugendlichen, die im Kader reiten, müssen jedes Jahr einen Sport-Test machen. Nachwuchsreiterin Jule Krueger hat uns dorthin mitgenommen. Auf der nächsten Seite gibt's außerdem vier super Übungen für Reiter zum Nachmachen!

EURE JANA



Bist Du fit fürs Reiten?

Normalerweise geht es für die 14-jährige Vielseitigkeitsreiterin Jule Krueger nach der Schule direkt zu den Pferden. Heute hat sie allerdings die Reitstiefel gegen Turnschuhe getauscht, um beim „Sportmotorischen Test für Reiter“ ihre Fitness überprüfen zu lassen. Wir durften Jule dabei begleiten

Auf dem Laufband kommt Jule ganz schön ins Schwitzen: Sechs Minuten lang Vollgas geben, da muss man schon sportlich sein! Und das war gerade mal die erste von zwölf Stationen, die Jule für den Kadercheck mit Dr. Julia Schmidt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) zu schaffen hat ... Jule und ihre Mitstreiter sind im Kader und müssen deswegen einmal im Jahr am „Sportmotorischen Test für Reiter“ teilnehmen. Die Ergebnisse an den Stationen werden mit Punkten bewertet, je nachdem wie alt man ist und ob Junge oder Mädchen. Warum der Test so wichtig ist, weiß Dr. Schmidt: „Wer im Kader reitet, sollte Vorbild für die anderen sein. Dazu gehört auch, dass ich körperlich fit bin.“ Jule ist schon zum vierten Mal dabei und hat mit ihren Schwestern Ella und Lara extra trainiert. „Wenn wir Zeit haben, üben wir zusammen. Das macht mehr Spaß und wir lachen jedes Mal viel!“, erzählt sie. Klar, so richtig Lust auf Sport hat sie nicht immer: „Aber mein Pony macht auch Konditionstraining, da muss ich dann genauso durch.“ Das bestätigt auch Dr. Schmidt: „Beim Reiten werden immer die gleichen Muskeln beansprucht, das reicht aber nicht



Jule bespricht mit Dr. Julia Schmidt ihre Testergebnisse.



Stephan Ambrosius ist Fußballer beim Hamburger SV. Er macht momentan Reha-Sport im UKE Athleticum.

aus. Wer an seiner Beweglichkeit und Koordination arbeitet, verbessert automatisch Sitz und Hilfengebung.“ Auch Kraft- und Ausdauertraining sind wichtig, deswegen gehen viele erfolgreiche Reiter zum Beispiel Joggen oder ins Fitnessstudio. Die Ergebnisse vom Test wertet Dr. Schmidt mit Jule anschließend aus und erstellt dann einen

Mit den anderen Kaderreitern aus Hamburg geht es für Jule zum Test.

individuellen Trainingsplan für sie. Außerdem gibt es ein dickes Lob: Jule hat sich im Vergleich zum letzten Jahr nochmal verbessert. Wenn ihr Lust habt, probiert die zwölf Stationen doch einfach mal selbst aus. Die Aufgaben und Auswertungstabellen kann man sich kostenfrei bei der FN im Internet herunterladen. Einfach mal „Sportmotorischer Test für Reiter“ googeln ... Übrigens: Durchfallen kann man nicht!



Fotos: St.GEORG



6-Minuten-Lauf

Erst wärmt sich Jule kurz auf, dann soll sie in sechs Minuten so viele Meter wie möglich auf dem Laufband rennen. Sie schafft 1340 Meter, das gibt die volle Punktzahl! Bei dem Test geht es vor allem um die Kondition. Wer kein Laufband hat, kann z. B. auch um einem Sportplatz joggen.



Rumpfbeuge

Jetzt geht's um die Beweglichkeit: Jule stellt sich mit gestreckten Beinen auf einen Stuhl. Sie muss mit den Fingerspitzen so weit wie möglich nach unten kommen und zwei Sekunden halten. So wird überprüft, wie dehnbar die Hüftstrecker sind. Die Übung kann man auch prima im Stall mit einbauen. Hebt doch einfach mal das Putzzeug mit gestreckten Beinen auf – gar nicht so leicht!

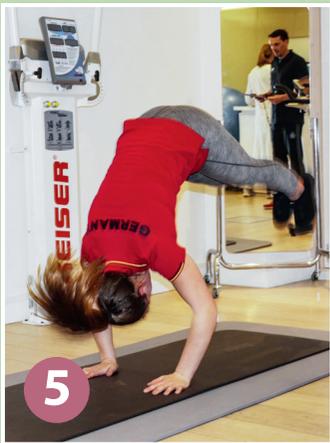


Hüftbeuger

Jule legt sich mit angewinkelten Beinen auf einen Tisch, das Steißbein ragt leicht über die Kante. Nun zieht sie ein Bein so weit zu sich, dass ihr Rücken noch Berührung mit dem Tisch hat. Das andere Bein hängt entspannt nach unten. Die Übung wird auf beiden Seiten wiederholt.

Brustmuskulatur

Jule bleibt auf dem Tisch liegen, stellt die Füße auf und legt die Arme neben dem Körper ab. Nun atmet sie tief aus und führt den rechten Arm so weit wie möglich nach schräg außen über ihren Kopf. Die Physiotherapeutin und Dr. Schmidt fixieren Jule links an Schulter und Hüfte, damit sie nicht schummeln kann. Auch diese Übung wird mit dem anderen Arm wiederholt.



Rolle vorwärts

Das kennt ihr aus der Schule: Rolle vorwärts aus dem Stand und dann mit einem Strecksprung und gestreckten Armen wieder auf beiden Füßen landen. Eigentlich hätte Jule zwei Versuche, aber sie rollt direkt so super über die Matte, dass es die volle Punktzahl gibt. Übrigens auch eine gute Übung, wenn ihr mal vom Pferd fallen solltet! Wer richtig abrollen kann, tut sich weniger weh.



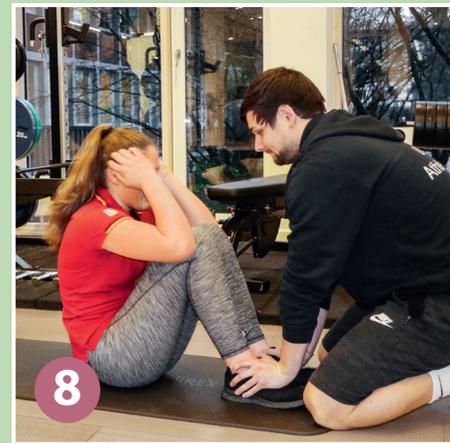
Einbeiniges Hin- und Herspringen

Auf dem Boden sind zwei Felder aufgemalt. Jule stellt sich mit geschlossenen Füßen auf die eine Hälfte und springt dann auf einem Bein 15 Sekunden lang so oft wie möglich hin und her. Der Sprung zählt nur, wenn der andere Fuß in der Luft bleibt und sie es über die Mittellinie schafft. Auch hier sind wieder beide Beine gefragt.



Aufbäumen

Wer aufrecht auf dem Pferd sitzen will, braucht auch eine kräftige Rückenmuskulatur. Für die Übung liegt Jule auf dem Bauch, das Hüftgelenk an der Kante der dicken Matten, der Oberkörper hängt zunächst herunter. Nun muss sie ihren Oberkörper innerhalb von 20 Sekunden so oft wie möglich nach oben heben. Der Sportwissenschaftler hält dabei ihre Beine fest und zählt mit.



Sit-Ups

Nun sind die Bauchmuckis gefragt! In 40 Sekunden muss Jule so viele Sit-Ups wie möglich schaffen. Ein Sportwissenschaftler hält ihre Füße. Dr. Schmidt achtet besonders darauf, dass Jules Schultern bei jeder Wiederholung zurück auf die Matte kommen. Auch die Hüftbeuger werden bei dieser Übung trainiert. Und jetzt seid ihr an der Reihe: Wie viele Sit-Ups schaffst Du in 40 Sekunden?



Einbeinstand

Jule soll so lange wie möglich im „Storchenstand“ auf einem Bein das Gleichgewicht halten. Die Schwierigkeit: Sie hat dabei nur eine dünne Schiene unter dem Fuß. Wenn sie das auf jedem Bein ohne große Wackler eine Minute durchhält, gibt es die volle Punktzahl. Die Hände müssen in der Hüfte bleiben und das freie Bein mit dem Fuß in Höhe des Knies vom Standbein angewinkelt werden. Lässt sich auch gut beim Zähneputzen üben!



Liegestütze

Diese Übung ist für die Arm-, Brust- und Rückenmuskeln ziemlich anstrengend. Jule startet auf dem Bauch, ihre Arme berühren sich auf dem Po. Aus dieser Position geht es ab in den Liegestütz. Wenn die Arme durchgestreckt sind, löst sich eine Hand und berührt die andere. Dann geht die Übung wieder von vorn los, wobei die Hände abwechselnd gelöst werden. 40 Sekunden hat Jule Zeit, um so viele Liegestütze wie möglich zu schaffen.



Adduktoren

Die Adduktoren im Oberschenkel ziehen das Bein wieder in seine Ausgangsposition zurück, wenn man es vom Körper abspreizt – wie zum Beispiel bei einem Spagat. Jule soll so tief wie möglich in den Seitspagat gehen und die Position drei Sekunden halten. Festhalten ist dabei erlaubt. Für die Übung hat sie drei Versuche, nur der beste wird gezählt.



Laterale Rumpfkette

Die letzte Übung ist neu im Test, es geht um die seitliche Bauchmuskulatur. Diese braucht man besonders, wenn man Wendungen oder Seitengänge reiten möchte. Jule geht vor einer Wand in den seitlichen Unterarmstütz, der Körper soll von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bilden. Nun senkt sie langsam das Becken ab. Der Boden darf berührt werden, aber Gewicht ablegen ist verboten. Danach geht's zurück in die Ausgangsposition (siehe Foto). Diese Bewegung muss Jule auf beiden Seiten so oft wie möglich mit sauberer Technik wiederholen, dabei wird die Zeit genommen.

Fitness-Übungen für Reiter

Jule hat bei dem Test super abgeschnitten. Damit das auch so bleibt, zeigt ihr Dr. Schmidt im Anschluss noch einige Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Die dürft ihr gerne zu Hause nachmachen! Wenn ihr wirklich fit werden wollt, solltet ihr mindestens dreimal pro Woche trainieren. Neben den Übungen, die ihr hier seht, sind auch viele andere Sportarten wie Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Yoga super für Reiter geeignet.



1) Mit dieser Übung dehnt Jule ihre Hüftbeuger und die vordere Oberschenkelmuskulatur. Sie kniet auf der Matte und zieht ein Bein mit beiden Händen so weit wie möglich an ihren Po heran. 2) Auch ihre Adduktoren soll Jule regelmäßig dehnen. Wichtig: Schön den Po dabei anspannen! Beide Übungen auf jeder Seite dreimal wiederholen und jeweils 20 Sekunden halten.

Ein elastisches Fitnessband kann man mittlerweile in jedem Sportladen kaufen. Mit Übung 3) werden Gesäßmuskulatur und die Adduktoren gestärkt. Dafür legt Jule das Band um ihre Knie, beugt diese leicht und lehnt sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne. Nun winkelt sie ein Bein um 90 Grad an und streckt dieses so weit wie möglich seitlich weg. 4) Noch etwas mit dem elastischen Fitnessband: Jule stellt sich mit dem linken Fuß auf das eine Ende und spannt das Band mit der rechten Hand in Höhe ihres Knies. Nun bringt sie das Band auf Schulterhöhe



und dreht sich dabei mit dem Körper seitlich mit. So stärkt sie die seitliche Rumpfmuskulatur und ihre Schultern. Für Übung 3) und 4) gilt: Zehnmal auf jeder Seite machen und pro Seite drei Sätze absolvieren.

Steckbrief

Name: Jule Krueger (wird im April 15 Jahre alt)

Disziplin: Vielseitigkeit

Reiterliche Laufbahn: Jules Familie hatte schon immer viel mit Pferden zu tun, ihr Opa ist sogar der Mannschaftsarzt der deutschen Championsreiter. Ihr erstes Pony hieß Bocelli-Leon („Butch“) und wird inzwischen von ihrem kleinen Bruder Max geritten. Für die Vielseitigkeit hat sich Jule ziemlich früh entschieden: „Das Gelände hat mir schon immer unfassbar viel Spaß gemacht, gerade die vielen technischen Aufgaben.“ Seit diesem Jahr ist sie mit Pony Golden Grove Simon Mitglied im Nachwuchskader 1 für Deutschland.

Lieblingspferde- und ponys: Auf jeden Fall Simon, der ihr von sehr guten Freunden der Familie zur Verfügung gestellt wird – und den Jule als ganz besonders sensibel beschreibt. „Der Anfang war gar nicht so leicht, aber inzwischen sind wir ein tolles Team.“ Aber auch ihren Butch möchte sie nie mehr hergeben. Auf dem Großpferd Palando hat sie unter anderem das Bundesnachwuchschampionat 2017 gewonnen und ganz viel gelernt, deswegen gehört er für sie auch unbedingt mit auf die Liste ihrer Lieblingspferde.

Größter Erfolg: Platz fünf bei den Deutschen Meisterschaften der Pony-Vielseitigkeitsreiter 2018 mit Simon

Trainer: Hauptsächlich trainiert Jule bei Nicolai Aldinger. Außerdem reitet sie bei Pony-Bundestrainer Fritz Lutter, Landestrainerin Kathrin Kirchner-Salzman und ihrer Mama.



Foto: equitaris.de/Becker

Im letzten Jahr war Jule mit Golden Grove Simon zum ersten Mal bei den Deutschen Meisterschaften der Pony-Vielseitigkeitsreiter am Start.

Hobbys: Früher hat Jule Hockey gespielt, dafür ist aber mittlerweile nur noch in den Ferien genügend Zeit.

Berufswunsch: „Irgendwas mit Tieren!“

Ziel: „Ich möchte Simon fit und bei Laune behalten. Und es wäre natürlich toll, wenn wir dieses Jahr vielleicht sogar zu den Europameisterschaften fahren dürften!“

 @kruegerjule

GEWINNSPIEL

Schreibt das Lösungswort auf eine Postkarte und schickt diese an:

**Jahr Top Special Verlag,
Redaktion St.GEORG,
Stichwort: GEORGIE-Rätsel,
Tropowitzstr. 5,
22529 Hamburg.**

Oder noch besser: Malt oder fotografiert die Lösung. Eure Bilder könnt ihr entweder per Post an die obige Adresse schicken oder per e-mail an: georgie@st-georg.de
Einsendeschluss:

30. April 2019

Das Lösungswort aus Georgie 2/2019: PIAFFE. Die drei Sets von MagicBrush haben gewonnen: Ida Rettelbach, Clara von Platen und Frieda Storz.

Was bin ich?

Ich sollte am besten richtig rund sein. Aber Achtung: Je kleiner man mich reiten will, desto schwieriger wird es.



Foto: Toffi

LÖSUNG:



Der Gewinn:

Das nächste Abenteuer der Haferhorde wartet auf euch! Ein neuer Supermarkt sorgt für große Aufregung im Dorf, weil er den Krämerladen in Gefahr bringt. Und dann werden auch noch die Möhren knapp ... Jetzt sind die Superponys gefragt! Wir verlosen dreimal die CDs „Die Haferhorde – Teil 12: Jetzt geht's um die Möhre!“ (Autorin: Suza Kolb), vorgelesen von Bürger Lars Dietrich. Viel Spaß beim Hören!

www.der-audio-verlag.de