



OKV News

Geschäftsstelle

Genferstrasse 33
8002 Zürich
Telefon 044 942 55 72
Telefax 044 942 55 73
sekretariat@okv.ch

Kommunikation

Claudia Uehlinger
Mobil 079 338 82 14
claudia.uehlinger@okv.ch

Newcomers-Weekend auf dem Kerenzerberg

«Vor dem Erfolg fließt der Schweiß»

Vom 28. Februar bis 1. März haben 60 aufgestellte Jugendliche der OKV-Nachwuchsförderung «Newcomers» für einmal ein abwechslungsreiches Wochenende ohne ihre Pferde verbracht und viel Sport ausserhalb des Sattels getrieben.

Samstagmorgen zehn Uhr in Näfels-Mollis. Noch herrscht Ruhe im Glarnerland. Doch plötzlich trudeln am Bahnhof, von Zürich und St. Gallen her, 60 Reisende mit der OKV-Nachwuchschefin Patricia Volpez Stern, der Swiss Olympics Nachwuchstrainerin Nicole Josuran und den beiden bestens ausgebildeten Sportlehrern Nicolas Gentsch und Tiziano Basile ein. Nach einer gesprächigen Begrüssung und dem spannenden Austausch von Neuigkeiten der Pferdewelt wurde mit zwei Bussen hoch zum Sportzentrum Kerenzerberg nach Filzbach gereist. Nach der Zimmereinteilung und einem kurzen Rundgang setzten wir uns bereits damit auseinander, welche Bedeutung es hat, zum «Newcomers-Team» zu gehören. Nachdem die Nachwuchschefin uns die vielseitigen Erwartungen seitens der finanzierenden Verbände, des Nachwuchstrainerenteams und auch der Eltern unmissverständlich mitgeteilt hatte, durften auch wir unsere Erwartungen als junge Athleten schriftlich zusammenfassen und präsentieren. Anschliessend wurden uns die «Newcomers-Commitments» und auch die Auffassung von «cool & clean» vorgestellt, welche unter anderem ge-



OKV-Nachwuchsteam 2015. Fotos: Patricia Volpez Stern

genseitigen Respekt innerhalb des Teams abverlangen, aber auch Dankbarkeit gegenüber unseren Eltern beinhalten, dass das Vorleben von Fairness, Toleranz und Zusammenhalt Grundwerte unseres Team sind sowie das Erreichen von sportlich gesteckten Zielen, welche mit Spass und Durchhaltewillen erreicht werden sollen.

Umgang mit den sozialen Netzwerken

Gestärkt durch ein feines Mittagessen konnte der Nachmittag voller Spannung in Angriff genommen werden. Für die «Grossen»,

also das Regional- und CC-Kader sowie die Lizenzgruppe, stand ein interessanter Theorieblock zum Thema «Umgang mit sozialen Netzwerken als Sportler» auf dem Plan. Dazu erzählte uns der Medienkursleiter Marc Böhler vielseitig, wie man sich als Sportler positiv im Internet präsentiert, um als Vorbild für jüngere Sportler zu gelten oder auch den Sponsoren gerecht zu werden. Anhand verschiedener Beispiele wurde uns gezeigt, worauf man beim Veröffentlichen von Sportbildern und Videos oder Ähnlichem im Internet bezüglich Urheber- und Per-

sönlichkeitsrecht achten muss. Uns wurde auch demonstriert, wie man seine eigene Facebook-Fanseite einrichtet – sofern wir irgendwann berühmte Sportler werden sollten. Nebenbei durfte die «Ponygruppe» sowie die Brevetierten den Swiss Olympics Sporttest für Pferdesportler sowie den «geliebten» Sechs-Minuten-Lauf absolvieren. Anschliessend erhielten diese frisch geduscht im Theorieblock einen lehrreichen Einblick in eine gute Turniervorbereitung und worauf am und auch nach dem Turnier geachtet werden soll. Die Grossen

begaben sich unterschiedlich begeistert in die Turnhalle. Für diejenigen, die nicht zum ersten Mal bei den Lizenzierten oder einem Kader dabei sind, galt es, die Resultate vom Swiss Olympics Sporttest vom vorherigen Jahr zu übertreffen. Alle andern erhielten die Möglichkeit, ihre Leistungen von der Sichtung zu verbessern. Mit viel Fleiss und Schweiß gaben (fast) alle ihr Bestes, um eine möglichst hohe Anzahl an Rumpfbeugen, Liegestützen oder Laufrunden zu erreichen. Was für ein tolles Gefühl, wenn man den Sechs-Minuten-Lauf zu



Unsere «Zwerge» für einmal ohne ihre Ponys.



OKV-Regionalkader fit für die Saison.

guter Letzt geschafft hat und den geschlauchten Körper unter der Dusche abkühlen durfte. Vor dem Abendessen hatten wir noch etwas Zeit zum Chillen, mit anderen Newcomers zu plaudern, im Aufenthaltsraum Billard zu spielen, gemeinsam Spass zu haben, viel zu lachen und neue Kontakte zu knüpfen. Was für eine erholsame und willkommene Stunde nach dem anstrengenden Sportprogramm.

Nächtliches Schneevergnügen

Doch die Ruhe war nur von kurzer Dauer, denn nach dem feinen Abendessen trafen wir uns alle, warm eingepackt mit Skihose und Mütze, vor dem Eingang. Noch wussten wir nicht, was auf uns zukommt, aber an guter Laune fehlte es auf keinen Fall. Kaum waren wir draussen, flogen auch schon die ersten Schneebälle. Bei der Aussenlaufbahn angekommen, mussten wir uns dem Alter nach aufstellen und durchnummerieren, um Teams zu bilden. Es folgten lustige und teils etwas knifflige Stafetten. Es wurde im Schnee gerannt und gekeucht, Schneebälle mussten gezielt geworfen werden und abschliessend wurden der Teamfantasie beim Bau von Schneeskulpturen keine Grenzen mehr gesetzt. Ein feines Stück Kuchen und ein heisser Tee rundeten das nächtliche Aussenprogramm ab. Obwohl die Nacht wegen der

langen Gespräche kurz war, ging es bereits um halb sieben Uhr weiter mit dem Aufräumen der Zimmer – und das noch vor dem Frühstück. Wie am Vortag hatten die «Grossen» zuerst Theorie und die «Kleinen» Sport. Nicole Josuran gab uns wertvolle Ratschläge, um das Training für unsere Pferde gut und sinnvoll zu gestalten. Dazu gehört auch die Erarbeitung und Verbesserung der Kondition, Aufbau der Muskulatur, Förderung von Losgelassenheit und Rittigkeit. Um sich vorstellen zu können, was im Pferdekörper mit dem Skelett und den Muskeln passiert, schauten wir einen beeindruckenden Lehrfilm über die Biomechanik an. Dann war der Sport an der Reihe. Nach dem Einwärmen mit Ballspielen und Stafetten machten wir äusserst anstrengende Übungen für die Rumpf-, Rücken- und sonstige Muskulatur. Unsere jungen Sportlehrer Tiziano und Nicolas legten uns ans Herz, diese Übungen zu Hause auch regelmässig zu machen, weil ein stabiler Rumpf beim Reiten sehr wichtig ist. Des Weiteren braucht ein Reiter Koordination und Reaktion sowie ein gutes Gleichgewicht. Um dies zu schulen, absolvierten wir einen Postenlauf mit 14 Übungen. Frisch herausgeputzt stand das Photoshooting mit den neuen, schönen Newcomers-Pullovern an, was allen viel Spass bereitete. Danach versammelten wir uns ein letz-

tes Mal im Theorieraum, besprachen die Saisonziele und was es bei der Saisonplanung zu beachten gilt:

- realistische Ziele setzen
- beim Leichten anfangen und zum Schwereren hocharbeiten
- den Pferden Zeit für Regeneration lassen
- Fachkompetente Trainer zu Hause beziehen
- lernintensive Zeiten in Schule und Lehre beachten
- Freude und Leidenschaft beibehalten

Mit viel neuem Wissen, einem müden Körper, aber auch total zufrieden reisten wir danach in alle Himmelsrichtungen des OKV-Gebietes nach Hause. Das Newcomersteam 2015 bedankt sich ganz herzlich bei der Nachwuchschefin für die grossartige Organisation und ihrem tollen Trainerteam.

Ombeline Hischier
Julia Menet



Die Fitness wurde bei allen hart geprüft.



Das Sportprogramm im Schnee förderte den Teamgeist.