

Eva Pfaff

„Unsere Disziplin ist klein, aber wir haben die höchsten Zuwachsraten“

Interview mit Hans Melzer, Bundestrainer Vielseitigkeit des Deutschen Olympiade-Komitees für Reiterei (DOKR)

Hans Melzer vereint als Bundestrainer Vielseitigkeit des DOKR eigene Erfahrungen als Reiter mit dem Trainerberuf: Als Aktiver nahm er bereits 1975 und 1977 an Europameisterschaften im Vielseitigkeitsreiten teil und sitzt bis heute selbst im Sattel; zuletzt ritt er 1997 bei den Deutschen Meisterschaften. Hans Melzer arbeitete von 1986 bis 1998 als Nachwuchstrainer für das DOKR in Warendorf und übernahm gemeinsam mit Chris Bartle 2001 das Amt als Bundestrainer Vielseitigkeit. Wir trafen Hans Melzer anlässlich des letzten Lehrgangs in Warendorf. Dort bereitete sich die Mannschaft auf die Weltmeisterschaft der Reiter in Aachen vom 20.8. bis 3.9.2006 vor. Die deutschen Vielseitigkeitsreiter melden bei diesem Championat berechnete Medaillenhoffnungen an.

Eingegangen: 18.8.2006

Wir beobachten gerade das Training im Gelände-Parcours. Das ist der Kern des Vielseitigkeitsreitens – welche Disziplinen gehören noch dazu?

Das Vielseitigkeitsreiten besteht aus drei Disziplinen: der Dressur, einer Gelände- und einer Springprüfung. Diese Prüfungen werden an drei aufeinander folgenden Tagen geritten.

Wie haben sich die Disziplinen in den letzten Jahren entwickelt?

Das Vielseitigkeitsreiten hat sich in den letzten 6 bis 8 Jahren sehr verändert. Der internationale Verband hat die Qualifikationskriterien verschärft und die Prüfungen anspruchsvoller gemacht. Dadurch wird besser trainiert und geritten, außerdem wurde die Unfall-Statistik mini-

miert. Heutzutage ist unser Sport zwar globaler, dafür gibt es kaum noch gefährlich reitende Exoten.

Sie haben gesagt, die Prüfungen seien heute anspruchsvoller. Was bedeutet das für die Dressur und das Springen?

Die Anforderungen in der Dressur und im Springen sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Die Sprünge sind höher geworden. Eine gute Dressurausbildung, eine Gymnastizierung des Körpers, hilft, „durch den Körper zu springen“. Das Pferd ist elastischer, belastet gleichmäßiger und kann Hindernisse besser überspringen. Wenn ein Pferd in der Vielseitigkeit gut geritten ist, trägt dies zur Sicherheit und Gesundheit bei.

Verdienter Lohn: Frank Ostholt, Ingrid Klimke, Bettina Hoy und Hinrich Romeike (von links) holen sich das Mannschafts-Gold in der Vielseitigkeit bei den Weltmeisterschaften 2006 in Aachen. Zu den ersten Gratulanten zählt Bundestrainer Hans Melzer (im Bild unten).

Imago/Sven Simon





Die Bundestrainer Hans Melzer (rechts) und Chris Bartle arbeiten eng zusammen und beziehen die Heimtrainer der Kaderathleten in ihre Arbeit ein.

Imago/Rau

Welche Aufgaben mussten im alten Format im Gelände-Parcours bewältigt werden?

Das alte Format der Gelände-Prüfung war wesentlich härter für die Pferde. Zu Anfang gab es eine Wegestrecke über 3,5 Kilometer, eine Rennbahn über viereinhalb Minuten mit Sprüngen – dort galoppierten die Pferde so schnell wie möglich, d.h. mit ca. 700 m/min – und dann folgte noch mal eine Wegestrecke, die ca. 60 bis 65 Minuten dauerte. Danach folgten eine Zwangspause von 10 Minuten und eine medizinische Untersuchung. Erst danach ging es in die Querfeldein-Strecke.

Wie kam es zu den Veränderungen bei der Gelände-Prüfung?

Wir hatten viele Ermüdungsverletzungen, meistens Sehnenverletzungen und einfach zu viele Stürze. Die Hintergründe dieser Probleme hat man analysiert und daraus Konsequenzen gezogen. Laut Reglement durften die Reiter damals nicht einmal Aufwärmgesprünge machen, sondern sind einfach losgeritten und hatten schon vor der Querfeldein-Strecke 50 Prozent ihrer Energie verbraucht.

Und wie sieht das neue Format aus?

Heute hat man das Pensum verkürzt, indem man die ersten drei Phasen – Wegestrecke, Rennbahn, Wegestrecke – herausgenommen hat. Dafür ist ein eigenständiges Aufwärmen an die Stelle dieser früheren Phasen getreten. Auf diese Art und Weise können wir heute unsere Pferde mental und physisch auf die Gelände-Prüfung vorbereiten.

Welche Inhalte werden beim Aufwärmen bearbeitet?

Jeder Reiter hat sein eigenes System – viele traben eine halbe Stunde, galoppieren ungefähr zehn Minuten und machen nach einer kleinen Pause noch einige Sprünge. Wir haben festgestellt, dass die Pferde die Querfeldein-

Strecke heutzutage mit voller Energie und Wachsamkeit bewältigen können.

Wie sieht das neue Format im Gelände aus und welche Vorteile bringt es?

Die Strecken sind heute nur noch 6,5 km lang – das entspricht 11 oder maximal 12 Minuten –, während die Anzahl der Sprünge gleich geblieben ist. Die Gelände-Parcours sind anspruchsvoller geworden und erfordern besseres Reiten, rittigere Pferde. Diese Anforderungen können wir mit unseren Pferden gut bewältigen. Ein weiterer Vorteil ist der geringere Verschleiß an Pferden. Seit Athen 2004 können wir quasi mit der gleichen Mannschaft an den Championaten teilnehmen. Damit werden die Ergebnisse kalkulierbarer, und wir können die Reiter gezielter und nach ihren Stärken einsetzen.

Welche Anforderungen stellt der Gelände-Parcours hier in Warendorf? Was bedeuten die Hindernisse für Reiter und Pferd?

In schweren Prüfungen sind die Sprünge im Gelände-Parcours nicht höher als 1,20 Meter. Schwieriger als die Höhe ist die Optik, d. h., wie ein Hindernis aussieht und wie es in die Natur eingebettet ist. An manchen Sprüngen ist z. B. die Landestelle 2 Meter tief oder der Reiter muss durch Wasser reiten. Oder das Pferd muss einen Weitsprung bewältigen, dann um eine Kurve herum und anschließend noch ein schmales Hindernis treffen. Diese Vielfältigkeit der Sprünge und der Landestellen machen das Reiten im Gelände sehr anspruchsvoll. Die Kurse sind heute technischer als früher – es gibt mehr schmale Hindernisse, die besseres Reiten erfordern und die Sturzgefahr verringern.

Wie kann man sich die Zusammenarbeit der Reiter mit den Bundestrainern vorstellen?

Heute beziehen wir – Chris Bartle und ich – die Heimtrainer viel mehr in unsere Arbeit mit ein; denn zu Hause finden 80 Prozent der Vorberei-

tung statt. Außerdem arbeiten die Reiter dort oft mit Spezialisten, ihren persönlichen Dressur- und Springtrainern zusammen. Und diese Zusammenarbeit wollen wir als Bundestrainer unterstützen.

Wenn Sie sagen, die Vorbereitung findet hauptsächlich zu Hause statt – fahren Sie zu den Reitern nach Hause?

Mit den Pferden zu reisen ist sehr aufwändig. Daher fahren wir öfter zu den Reitern und trainieren vor Ort. Ein zentraler Lehrgang für den Championats-Kader in Vorbereitung auf die WM in Aachen ist also etwas Besonderes. Mit den Junioren oder Jungen Reitern arbeiten wir öfter vor einem Championat in unserem Bundesleistungszentrum in Warendorf.

Wie viele deutsche Reiter betreiben das Vielseitigkeitsreiten professionell?

Nicht viele. Das hängt einfach mit den Kosten zusammen – es gibt ungefähr 10 Profis. Unsere Disziplin ist klein, aber wir haben die höchsten Zuwachsraten.

Warendorf ist der Mittelpunkt im deutschen Reitsport. Welche Aufgaben hat die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN)?

Der Reitsport mit der Vielzahl seiner Disziplinen ist eine der erfolgreichsten Sportarten, weshalb wir in Warendorf über ein voll finanziertes Bundesleistungszentrum verfügen. Neben der sportlichen Förderung engagiert sich die FN auch in der Pferdezucht. Unser Verband ist der einzige Pferdesportverband, der Zucht und Sport unter einem Dach vereint. Und im Bereich der Pferdezucht ist Deutschland das erfolgreichste Land.

Welche Art von Pferden braucht man in der Vielseitigkeit?

Die Zucht spielt für die Auswahl der Pferde in der Vielseitigkeit eine große Rolle. Vollblüter sind schneller und ausdauernder als Warmblüter. Deutschland besitzt mehr Warmblüter, die speziell für Dressur und Springen gezüchtet werden. Diese muss man anders trainieren; denn sie sind so ein bisschen „dieselig“. Sie brauchen einen längeren Trainingszeitraum als Vollblüter, um in Sachen Grundausdauer und -schnelligkeit mithalten zu können. Mittlerweile ist unsere Zucht jedoch moderner geworden; es wurde immer Vollblut eingekreuzt. Wir sagen immer: „ein Pferd muss genug Blut haben“. Damit meinen wir den Vollblutanteil, der die Ausdauer und die Grundschnelligkeit bringt.

Kommen wir zum Trainingsaufbau. Wie viele Höhepunkte pro Jahr gibt es im Vielseitigkeitsreiten?

Zwei, denn es ist schwer, ein Pferd über ein Jahr in Form zu halten. Der erste Höhepunkt

liegt zwischen Mitte Mai und Mitte Juni – dieses Jahr waren unsere Reiter entweder in Luhmühlen oder in Badminton, England. Da gehen sie eine lange 12- bis 13-Minuten-Prüfung. Danach pausieren die Pferde für vier Wochen. Der zweite Höhepunkt folgt im Herbst, das ist entweder ein Championat oder eine internationale Prüfung. Dieses Jahr steht die WM in Aachen auf dem Programm.

Wie viele Wochen trainiert man auf einen Höhepunkt hin und welche Wirkung haben die Prüfungen auf die Pferde?

Mit dem Grundlagentraining in der Dressur und dem Springen beginnen wir im November. Unsere konditionelle Saisonvorbereitung dauert von März bis Mai – normalerweise reichen 12 Wochen. Dieser Zeitraum hängt von den Witterungsbedingungen ab. Dieses Jahr konnten wir wegen des strengen Winters und der gefrorenen Böden erst sehr spät starten.

Der erste Saisonhöhepunkt bringt den Pferden dann einen großen Konditionsschub. Diese Reaktion auf eine Prüfung wirkt nachhaltig. Zum jetzigen Zeitpunkt – in der Vorbereitung auf den zweiten Höhepunkt – „ist der Tank bei den Pferden zu vier Fünfteln voll“. D. h., im konditionellen Bereich sind sie wirklich gut trainiert.

Wie sieht Konditionstraining für die Pferde aus – was trainieren Sie?

Als spezielles Konditionstraining machen wir mit den Pferden Galopptraining. Das findet normalerweise alle vier bis fünf Tage am Berg statt. Wenn man auf einer 300-m-Steigung Sprints macht, kommt man eher in einen trainingseffizienten Bereich, als wenn man auf dem Flachen 5000 m galoppiert. Natürlich kommt es auf den Wohnort, die jeweiligen Möglichkeiten und den Pferdetyp an. Da hat jeder so sein System beim Konditionstraining. Manche machen mehr, andere weniger.

Welche Vorteile bringt das Konditionstraining am Berg?

Bei der Arbeit am Berg können wir mehrere Ziele auf einen Schlag erreichen. Das Training ist gut für die Kondition, und die Pferde lernen an den Steigungen, ins Gleichgewicht zu kommen. Diese Art von Konditionstraining unterstützt den Muskelaufbau des Pferdes, und eine starke Rückenmuskulatur fördert wiederum das Gleichgewicht.

Wie reagiert ein Pferd auf das Training?

Ein Pferd bekommt durch dieses Training mehr Kraft, steht aufrechter und trägt den Reiter

„Die Anforderungen in der Dressur und im Springen sind in den letzten Jahren enorm gestiegen.“

„Heute beziehen wir – Chris Bartle und ich – die Heimtrainer viel mehr in unsere Arbeit mit ein; denn zu Hause finden 80 Prozent der Vorbereitung statt.“

„Unser Verband ist der einzige Pferdesportverband, der Zucht und Sport unter einem Dach vereint. Und im Bereich der Pferdezucht ist Deutschland das erfolgreichste Land.“

besser. Pferde sind von Natur aus Fluchttiere und wollen schnell den Berg hoch. Deshalb werden sie ehrgeizig, wenn sie gegen einen Berg reiten.

Gibt es noch andere Trainingsformen für die Kondition der Pferde?

Die Fitness der Pferde kann man entweder in einem bergigen Gelände oder mit ständigen Tempowechsels im Flachen verbessern. Das

ständige Wechseln zwischen Springen und Galoppieren im Gelände trainiert die spezifische Kondition. Die Beanspruchung des Kreislaufs setzt intensive Trainingsreize. Um diesen Effekt zu erreichen, nutzen unsere Reiter trainingshalber auch so genannte Kurzprüfungen; das sind Querfeldein-Strecken über maximal 3000 m, also 6-Minuten-Kurse. Ein spezielles Training machen die norddeutschen Reiter: sie reiten im Watt. Das Wasser bietet einen guten Widerstand, und die Beine der Pferde werden gleichzeitig gekühlt.

Wie schafft man es, die Pferde auf die unterschiedlichen Anforderungen – also die Kombination aus Kraftausdauer, Sprungkraft und gymnastischen Übungen – vorzubereiten?

Bei der Ausbildung von Pferden gehen die Trainings für die Disziplinen Hand in Hand. Das dressurmäßige Abreiten ist mit dem Springreiten identisch, d. h., man löst ein Pferd, wärmt es auf. Auch für das Springen macht man viel Gymnastikarbeit, probiert viele Sprung-Kombinationen nacheinander mit unterschiedlichen Abständen, arbeitet an der Schnellkraft und der Reaktion im Vorderbein. Die Pferde lernen, schneller zu reagieren, um keinen Fehler zu machen. Springen ist Teil des Wochen-Trainingsplans, und auch hier wird individuell bestimmt, wie oft gesprungen wird.

Versucht man immer mit 100 Prozent Höhe und Intensität zu springen?

Wir variieren die Sprünge und versuchen, manchmal auch höher zu springen. Der Reiter muss wissen – und das Pferd soll es erleben –, ob es eine Höhe sicher schafft. Zur Abwechslung trainieren wir dann wieder mit niedrigeren Höhen. Beim gestrigen Parcours-Training wollten wir z. B. hauptsächlich sehen, wie die Pferde optisch auf die Distanzen zwischen den Hindernissen reagieren.

PHILIPPKA TRAINING



KLEINE WARM-UP-FIBEL:
Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit.
64 S., durchgängig farbig € 12,80



GRUNDLAGENAUSDAUER VIELSEITIG ENTWICKELN
Organisationsformen für ein vielseitiges Training.
64 S., farbig € 12,80



MIT SPIEL ZUM ZIEL.
Teil 1: Kleine Spiele zur Konditionsschulung.
64 S., durchgängig farbig € 12,80



MIT SPIEL ZUM ZIEL.
Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinations-schulung.
64 S., durchgängig farbig € 12,80



EINFACH ZU SCHNELLEN BEINEN.
Die Grundschnelligkeit vielseitig trainieren.
64 S., durchgängig farbig € 12,80



**Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,
E-Mail: buchversand@philippka.de, oder nutzen Sie den Bestellschein auf S. 56
Besuchen Sie unseren Shop unter www.philippka.de**

Auf welche Aspekte achten Sie beim Springtraining im Gelände?

Im Geländereiten ist das Tempo höher, die Hindernisse sind niedriger, aber fest. Die Pferde wissen das, aber man muss sie im Training immer wieder daran erinnern. Das üben wir, wenn wir sie über lockere, bunte Stangen springen lassen. Berührungen mit den Stangen tun dem Pferd nicht weh, aber so lernt es, richtig zu reagieren und das Bein von dem Hindernis zurück zu ziehen.

Dieser Wechsel von Springen und Galoppieren erfordert Variabilität – wie erreicht man diese?

Das Wichtigste im Gelände ist die Balance. Als Reiter muss man immer wieder versuchen, ins Gleichgewicht zu kommen und das Pferd in die richtige Richtung zu steuern. Ein Pferd sollte aber nicht nur vom Reiter abhängen, sondern mitdenken und eine Situation so weit erkennen, dass es beschließt: „Jetzt spring ich los“. Das machen die gut ausgebildeten Pferde, bei denen der Reiter nicht dominieren muss.

Wie erreicht man diese Mischung aus Kontrolle des Reiters und Mitdenken des Pferdes?

Grundsätzlich kann man dieses Zusammenspiel nur durch jahrelanges Training erreichen. Wenn z. B. ein Pferd eine Strecke vier, fünf Mal durchläuft, findet es immer mehr seinen eigenen Weg, d. h., beim fünften Mal erfolgt ein Sprung aus der exakt gleichen Distanz wie beim vierten Versuch.

Bei diesem Training reitet man bewusst ein gleichmäßiges Tempo, versucht, so ruhig wie möglich zu sitzen, und nimmt sich als Reiter zurück. Das Pferd kann selbstständig handeln. Dann sieht das Reiten lässig, leicht und schön aus. Diese Harmonie mit dem Pferd kann man bei den Top-Reitern beobachten.

Reiten hat dann etwas Schwereloses ...

Diese Leichtigkeit kann man durch Training erreichen. Aber das dauert lange, und junge Pferde müssen die vielen Arten von Hindernissen und deren Anordnung kennen lernen. Zuerst lernen sie, gerade zu springen, dann schräg, dann ein paar schräge Sprünge nacheinander und schließlich folgen schmalere Hindernisse.

Wie lernt ein Pferd die unterschiedlichen Hindernisse kennen?

Im Gelände sind die Hindernisse ausgeflaggt – links steht eine weiße und rechts eine rote Flagge. Wir trainieren die Pferde so, dass sie lernen, auf diese Hinweise zu achten. Das gelingt, indem wir sie beispielsweise Slalom durch Tore mit Flaggen reiten lassen und sie dafür sensibilisieren. Pferde sind „Wiederholungstäter“: sie müssen das oft genug machen, bis sie es können.

Das ist ja wie ein Zusammenwachsen von Reiter und Pferd.

Ja, absolut! Jedes Pferd reagiert aber anders. Selbst wenn man bei jedem Pferd die gleichen

Reiterhilfen gibt, reagieren die Tiere sehr individuell. Man kann nicht einfach aufsitzen und Gas geben. Das eine Pferd reagiert mehr auf das äußere Bein, das andere auf die Hüfte, einem dritten muss man 10 Meter vorher sagen: „Hallo – da will ich galoppieren!“; und beim Vierten genügt es, nur an eine Handlung zu denken. Über ein gutes Training entwickelt sich ein partnerschaftliches Verhältnis. Ja, man könnte sagen, „Pferd und Reiter wachsen zusammen“.

Kommen wir zurück zu dem Lehrgang in Warendorf. Welche Inhalte werden hier sechs Wochen vor der WM in Aachen trainiert?

Wir betreuen die Reiter das ganze Jahr über. Normalerweise haben wir sie in der Woche vor dem Turnier zusammengezogen und dann relativ wenige Tage trainiert. Denn je länger die Reiter sich in ihrem gewohnten Umfeld aufhalten können, um so besser läuft es. In dieser längeren Form machen wir diesen Lehrgang zum ersten Mal. Diesmal wollen wir das Team gezielt auf Aachen einstimmen. Hier überprüfen wir den Stand der Dinge nach den Prüfungen, die im Frühjahr liefen. Im Training

„Unsere konditionelle Saisonvorbereitung dauert von März bis Mai – normalerweise reichen 12 Wochen.“

„Wenn man auf einer 300-m-Steigung Sprints macht, kommt man eher in einen trainingseffizienten Bereich, als wenn man auf dem Flachen 5000 m galoppiert.“

„Das ständige Wechseln zwischen Springen und Galoppieren im Gelände trainiert die spezifische Kondition.“

gehen wir alle Disziplinen durch – also Dressur, Springen und den Gelände-Parcours. Im Gelände haben wir Standardsprünge geübt, da geht es mehr um Linien – die Laufwege der Pferde – und die optischen Effekte. Den aktuellen Konditionsstand überprüfen wir mit dem Galoppieren am Berg.

Und wie geht es dann im Programm bis zur WM in Aachen weiter?

In Einzelgesprächen werden wir mit den Reitern diskutieren, wie es die nächsten Wochen weitergehen soll. In zwei Wochen findet die Deutsche Meisterschaft statt und danach ist die Nominierung. Dann sind es noch vier Wochen bis zur WM. In dieser Zeit kann man noch einmal Konditionstraining ansetzen und die Feinabstimmung machen.

Arbeiten Sie auch mit Video?

Seit 2001 nehmen wir alle großen Prüfungen für die Trainer und Reiter auf. Das machen wir in allen drei Disziplinen und können damit die Entwicklung der Reiter und Pferde über die Zeit einschätzen. Anhand der Videoanalysen bespre-

chen wir vor allem die Vorbereitungsprüfungen mit den Reitern.

Welche weiteren Informationen benutzen Sie zur Leistungsüberprüfung?

Seit drei Jahren nutzen wir verstärkt wissenschaftliche Methoden als Datenquellen. Gemessen werden Blutlaktat und Puls der Pferde sowie – mittels GPS – die Geschwindigkeiten im Gelände-Parcours.

Die Pferde werden wissenschaftlich untersucht – und die Reiter?

Die Reiter werden auch untersucht, aber uns interessieren die Pferde mehr. Und über Pferde gibt es noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen.

Das ist ja erstaunlich, dass sich die Sportwissenschaft der Pferde noch nicht angenommen hat?

Nein, zu Pferden gibt es keine Studien. Vielleicht lässt sich diese Situation durch die sehr kleine Anzahl erklären, sodass sich aus den Daten noch keine wissenschaftlichen Rückschlüsse ziehen lassen. Deshalb beruht unser bisheriges Konditionstraining nur auf Erfahrungswerten und dem Austausch zwischen Reitern und Trainern.

Welche Erkenntnisse haben sie bisher aus den Daten gewonnen?

Die verschiedenen Messungen haben uns wichtige Erkenntnisse gebracht. Wir wissen z.B. heute, dass ein warmblütiges Pferd einen höheren Laktatwert erreicht als ein Vollblüter. Aufgrund der individuellen Daten können wir in der Nachbereitung einer Prüfung oder eines Trainings physiologisch sinnvoller arbeiten. Wir haben herausgefunden, wie lange Pferde nach einer Gelände-Prüfung bewegt, geführt und versorgt werden müssen, bis sie wieder in den Stall kommen. Durch die richtige Dosierung der Nachsorge können Folgeschäden wie Muskelverhärtungen, Müdigkeit oder andere Dinge bei den Pferden vermieden werden.

Welche Erkenntnisse haben Sie aus dem Pulsverhalten gezogen?

Durch die Messung der Herzfrequenz wissen wir, welche Höhe der Puls bei welchem Geländeprofil erreicht. Wir wissen auch, dass wir im Training nie solch hohe Reize setzen können wie in einer Prüfung. D. h., ein Feldstufentest bringt uns keine brauchbaren Informationen; das wäre einfach nur „lost milage“ – unnützes Galoppieren und Beanspruchen der Sehnen.

Wer führt diese Untersuchungen durch und werfet sie aus?

Wir arbeiten in diesem Bereich mit zwei Doktoranden von der Tierärztlichen Hochschule Hannover zusammen. Sie betreuen das Programm über den Olympiastützpunkt in Warendorf. Die beiden kommen zu den Prüfungen, fahren manchmal auch zum Training und werten die Blutprofile aus. Aus diesen Daten können wir ablesen, wie sich die Fitness über das Jahr hinweg entwickelt. **Weiter auf Seite 54!**

Interview mit Vielseitigkeitsreiter Andreas Dibowski

Andreas Dibowski ist einer der wenigen deutschen Profis in der Vielseitigkeitsreiterei. Als erfolgreicher Spitzensportler betreibt er einen eigenen Reitstall, arbeitet als Trainer und selbstständiger Unternehmer. Die kritische Auseinandersetzung mit sich und seinem Sport stellt die Basis für die sportliche Entwicklung dar und fördert die gesamte Vielseitigkeitsreiterei in Deutschland.

Wie haben Sie mit Reiten angefangen?

Meine ältere Schwester ist, als wir noch in Hamburg wohnten, geritten, und ich bin durch sie zum Reiten gekommen. Kurz vor meinem 10. Geburtstag sind wir auf's Land gezogen. Die ersten 5 bis 6 Jahre haben wir mit Ponies und mit Durch-die-Gegend- und Gelände-Reiten verbracht. Mit 16 Jahren bekam ich die erste Dressur-Lektion.

Wie sind Sie in den Beruf Reiter eingestiegen?

Reiter wurde früh mein Berufswunsch. Eigentlich war ich nicht gut genug dafür, mein Stil war sehr wild und autodidaktisch. Bevor ich eine reguläre Bereiterlehre anfangen konnte, wurde ich für 2,5 Jahre bei dem Reitlehrer Uwe Wichmann aus Harburg intensiv geschult: Pro Woche erhielt ich je einmal Dressur- und Springtraining. Er hat mich nachhaltig beeinflusst und war über 20 Jahre lang, bis zu seinem Tode, mein Mentor.

Sie sprechen von „Springen und Dressur“. Wie kamen Sie zum Vielseitigkeitsreiten?

Ursprünglich sollte ich ein Lehrpferd bekommen, das mindestens auf M-Niveau ausgebildet ist, aber meine Eltern konnten sich das nicht leisten. So habe ich mit einer Halbblutstute angefangen, die für Dressur und Springen nicht gut genug war. Da lag ich immer nur im Mittelfeld, war nie ganz vorne. In der Vielseitigkeit spürte ich zum ersten Mal, dass sich Fleiß und Kontinuität bei der Arbeit auszahlen.

Sie haben eine besondere Einstellung zum Reiten. Wie kam es dazu?

Schon am Anfang meiner Karriere habe ich nicht verstanden, warum viele Reiter damit zufrieden waren, an einem Wochenende zu gewinnen und am nächsten rauszufliegen, weil ihr Pferd z.B. an einem Wassergraben versagte. Dieses Auf und Ab kam für mich überhaupt nicht in Frage. Aus den Umständen und Erfahrungen heraus ist meine heutige Ideologie gewachsen. In erster Linie möchte ich konstant gute Leistungen bringen.

Hat sich diese Ideologie in Ihren Erfolgen bemerkbar gemacht?

Sowie ich begonnen habe, meine Ideen umzusetzen, und beschlossen habe: „Ich mach'

das kontinuierlicher, trainiere im Gelände und bereite mich auf die einzelnen Prüfungen vor“, kam der Durchbruch. Mit diesem Schritt habe ich mich von der Masse abgehoben und wurde erfolgreich.

Können Sie beschreiben, was Sie an der Vielseitigkeitsreiterei fasziniert?

Die Faszination unserer Disziplin ist – wie es das Wort schon sagt – die Vielseitigkeit. Wir machen alles: Dressur, Springen und Reiten im Gelände. Als Reiter will ich Abwechslung haben und ich möchte mit meinen Pferden zusammenwachsen. Dabei ist es mir ein Anliegen, mittel- bis langfristig zu planen. Mit meinen Championats-Pferden habe ich als Vier- oder Fünfjährige mit dem langfristigen Aufbau begonnen.

Sie haben vom Zusammenwachsen von Pferd und Reiter gesprochen – wie erreicht man das?

Im Reiten müssen Pferd und Reiter sich vertrauen und gegenseitig einschätzen können. Das betrifft die Stärken und die Schwächen. Ein Championats-Pferd besitzt etwas Besonderes, es hat dieses Abrufbare – ich kann seine Leistung kalkulieren. Wenn man mit einem Top-Pferd auf einen Leistungshöhepunkt zusteuert, kann man nicht wünschen: „Hoffentlich springt er heute über das Wasser.“ oder bange fragen: „Schafft er das?“ Der Reiter muss meiner Meinung nach genau wissen, was möglich ist. Ein Pferd kann mal zwei Punkte schlechter oder besser abschneiden, aber es darf dann in der Prüfung, am Tag X, keine großen Überraschungen geben. Deshalb arbeite ich mit meinen Pferden darauf hin, dass sie ihre Leistung regelmäßig und konstant bringen können.

Wenn man Ihre Ergebnisse aus der letzten Zeit betrachtet (Tab. 1), geben diese Ihnen Recht. Wie erreichen Sie die Konstanz?

Meine aktuellen Pferde haben einen sehr langen Ausbildungsweg hinter sich. Mit „Little Lemon“ reite ich jetzt im 7. Jahr auf Drei-Sterne-Niveau, mit „Serve Well“ im 5. Jahr. In dem Aufbau der Pferde achte ich immer darauf, erst dann das jeweilige nächste Prüfungs-Niveau anzugehen, wenn eine breite Basis gelegt ist. Das geht mit der langfristigen Planung einher.

Heißt das, dass Sie Ihre Pferde Schritt für Schritt ausbilden?

Ja. Denn es ist für mich nach wie vor ein Manko, wenn man die Ausbildung auf schnelle Erfolge ausrichtet. 80 bis 90 Prozent derer, die es nicht in den größeren Sport schaffen, scheitern an ihrem Management und ihrer Planung. Die Platzierung darf in der Ausbildung von jungen Pferden nicht der einzige Gradmesser sein. Ein Pferd sollte eine konti-

nuierliche, altersgemäße Entwicklung durchlaufen.

Darf man angesichts der Konkurrenz im Reiten „stehen bleiben und nachdenken“?

Ja, (aber nicht im Parours). Nach jeder Prüfung gehe ich einen Schritt zurück und frage mich: „War das jetzt richtig, habe ich mein Ziel erreicht, und wie war das Gefühl?“. Das tue ich unabhängig von der Platzierung, ich beurteile lediglich meinen Eindruck und die Zusammenarbeit mit dem Pferd. Dieses Reinhorchen bedeutet, den Zustand des Pferdes erkennen und einschätzen zu können. Dadurch kann man viele Probleme bereits im Keim ersticken, kann sie angehen, bevor sie bedeutsam werden.

Dieses Nachdenken dient als Schutz – machen das alle Reiter?

Nein, leider nicht. Vielen Reitern oder Trainern werfe ich weiterhin vor, dass sie ihren Weg zu stumpfsinnig fortführen. Sie glauben, dass eine gute Platzierung das höchste Ziel ist, und vergessen die gesamte Entwicklung. Auf diese Art und Weise bleiben viele Pferde oder auch sehr gute Reiter auf der Strecke.

Dieses Problem gibt es nicht nur im Reiten. Welche Empfehlungen geben Sie als erfolgreicher Vielseitigkeitsreiter und Trainer weiter?

Wenn ich Lehrgänge oder Seminare gebe, versuche ich den Teilnehmern meine Ideen und Einstellungen nahe zu bringen. Vielseitigkeitsreiten bedeutet nicht nur, immer zu siegen. Natürlich ist es schön zu gewinnen, aber es ist immer etwas Besonderes. Das Ziel ist vor allem ein langfristiger und kontinuierlicher Aufbau – Erfolge stellen sich dann automatisch ein.

TAB. 1 Erfolgsbilanz

	Platzierung	Pferd
OS 2004	4. Platz Mannschaft	FRH Little Lemon
OS 2000	4. Platz Mannschaft	FRH Leonas Dancer
EM 2005	7. Platz Einzel	FRH Serve Well
EM 2001	5. Platz Mannschaft	Ginger
DM 2006	2. Platz	FRH Little Lemon
	3. Platz	FRH Serve Well
DM 2005	2. Platz	FRH Serve Well

Weitere internationale Erfolge und Infos unter www.fn-dokr.de/isy.net/servlet/broadcast/adibowski.html und www.dibo-online.de

Wann wird das Laktat beim Pferd genommen?

Laktat beim Pferd zu untersuchen, ist grundsätzlich nicht so einfach und erfordert die Zustimmung des Reiters. Manchmal treten durch die Blutabnahme Infektionen an der Vene auf, oder die Pferde lassen die Spritze nicht zu oder sie sind nervös. Weil die Pferde direkt nach der Prüfung überaus sensibel reagieren, nehmen wir das Laktat erst fünf Minuten danach.

Machen Sie noch eine zweite Laktatmessung und was passiert in der Zwischenzeit?

Nach der Prüfung bzw. der ersten Blutabnahme werden die Pferde geführt und versorgt. 30 Minuten später wird noch einmal Blut abgenommen. Die Auswertung dauert nur ein paar Minuten, und dann können wir entscheiden, ob das Pferd gleich in den Stall kann oder ob wir es noch eine Viertelstunde führen sollten.

Welche Daten nehmen Sie mit dem GPS-System auf?

Wir geben den Reitern ein GPS-System mit, zum einen um festzustellen, wie schnell zwischen den Hindernissen geritten wird, zum anderen zur genauen Ausmessung des Kurses bei Prüfungen. Aus den GPS-Daten erfahren wir Streckenlänge, Höhenunterschiede und Geschwindigkeit. Am Anfang war ich überrascht, welches Tempo Pferd und Reiter zwischen den Sprüngen gehen. Per Augenschein kann man die Geschwindigkeiten nur ungefähr einschätzen, aber nicht genau sagen, ob sie gerade 700 oder 800 m/min laufen.

Können die Reiter einschätzen, wie schnell sie einen Gelände-Parcours durchreiten?

Ja, das können sie. Aber wir messen die Kurse zusätzlich aus und legen Minuten-Punkte fest. Die ganz Guten „haben es im Hintern“, aber zur Kontrolle haben alle Reiter eine Stoppuhr dabei und diese piepst minütlich. Diese Minutenpunkte werden an markanten Stellen im Gelände festgemacht, womit der Reiter weiß, ob er richtig in der Zeit liegt. Diese Orientierung im Gelände brauchen die Reiter, weil auf manchen Streckenabschnitten schneller und auf anderen langsamer geritten werden kann.

Kennt man als Reiter den Parcours?

Ein Kurs ist genau 6,5 km lang und dauert ca. 12 Minuten. Die Strecke hat eine exakt gemessene und vorgeschriebene Länge. Trotzdem misst jeder Reiter für sich selbst, damit er weiß, welche Linie er reiten sollte, und damit er seine Minutenpunkte festlegen kann.

Wie messen die Reiter den Parcours ab?

Die Reiter gehen die Strecke mit einem Messrad zu Fuß ab.

Und das Pferd? Sieht das Pferd die Strecke vor dem Ritt?

Nein. Das ist ja das Interessante an unserem Sport, diese Partnerschaft Reiter/Pferd. Der

Reiter geht den Kurs fünf, sechs Mal ab und weiß genau, was kommt. Das Pferd sieht und weiß vorher nichts. Es geht los und vertraut dem Reiter voll und ganz. Man wächst allmählich, über Jahre mit dem Pferd zusammen, und aufgrund der guten Ausbildung und der guten Partnerschaft macht das Pferd das.

Wie bereitet man die Pferde auf das Geländereiten vor?

Das funktioniert durch eine gute Ausbildung und durch jahrelanges Training von klein auf. Deshalb üben wir auch immer wieder standardmäßige Sprünge. Die intensive Ausbildung fängt schon mit jungen Pferden an; sie werden Schritt für Schritt aufgebaut. Wenn ein Pferd gut 4 Jahre alt ist, beginnt das Training. Bis es das Niveau der Nationalmannschaft erreicht, bedarf es mindestens 5 Jahre intensiver Arbeit.

In der Vielseitigkeit braucht ein Pferd eine gehörige Portion Mut und Vertrauen. Worauf gründen sich diese Eigenschaften?

Es gibt Pferde, die sind einfach mutig. Diese Pferde können wir in der Vielseitigkeit gebrau-

„Ein Pferd sollte aber nicht nur vom Reiter abhängen, sondern mitdenken und eine Situation so weit erkennen, dass es beschließt: „Jetzt spring ich los“.“

„Selbst wenn man bei jedem Pferd die gleichen Reiterhilfen gibt, reagieren die Tiere sehr individuell.“

„Durch die richtige Dosierung der Nachsorge können Folgeschäden wie Muskelverhärtungen, Müdigkeit oder andere Dinge bei den Pferden vermieden werden.“

chen. Sie wollen diese Art von Reiten – sie haben keine Angst vor Wasser, sie sind bereit, in ein Loch zu springen, und wenn das nicht beim ersten Mal klappt, dann machen sie es beim zweiten Versuch.

Was macht man, wenn ein Pferd verweigert?

Es ist kein Problem, wenn ein junges Pferd mal verweigert, stehen bleibt oder nicht weiß, was es machen soll. Meistens gelingt die Aufgabe dann beim zweiten Mal. Bis ein Pferd genug Erfahrung hat, dauert es. Aber auch die körperliche Entwicklung, bis ein Pferd „vom Gebäude her“ gut trainiert und auf die Anforderungen vorbereitet ist, vergehen einige Jahre. Diese lange Vorbereitung muss sein, damit die Gelenke und die Muskulatur die Arbeit vertragen.

Bisher haben wir vor allem über das Training der Pferde geredet. Wie sieht es mit der Fitness der Reiter aus? Machen sie Fitness-Training?

Bei diesem Lehrgang hat jeder Reiter mehrere Pferde dabei, wodurch er täglich einige Stun-

den im Sattel sitzt. Die Reiter haben zumeist eine gute sportartspezifische Kondition. Nur wenn sie ermüden, lässt die Konzentration nach, was in einem schweren Geländekurs fatal wäre. Ermüden führt zu Fehlern: Der Reiter sitzt schlecht auf dem Pferd, fällt hinunter oder verschätzt sich bei einer Entscheidung, wo er dem Pferd einen Impuls geben muss. Schon allein deshalb ist in meinen Augen ein zusätzliches Konditionstraining für den Reiter ein Muss. Dieses Fitness-Training der Reiter wird bei uns durch einen Physiotherapeuten organisiert, wobei jeder ein eigenes Programm erhält. Die Reiter laufen, machen Gymnastik und werden von ihm behandelt.

Arbeiten Sie auch mit einem Psychologen zusammen?

Ja, wir arbeiten mit der Sportpsychologin Dr. Gaby Bußmann zusammen. Als sie 2003 anfang, hielt sich die Akzeptanz der Reiter in Grenzen. Inzwischen ist sie voll in unsere Arbeit integriert, und ihre Betreuung hat viel gebracht. Sie fährt oft zu großen Championaten mit, kümmert sich um die Einzelbetreuung der Reiter und arbeitet mit dem Team.

Können Sie uns diese Arbeit mit dem Team näher beschreiben?

Die Vielseitigkeitsreiter treten als Einzel- und als Teamsportler bei den Turnieren an. Da geht es einmal um die Nominierung, dann aber auch um die Zusammenarbeit in der Mannschaft. In den Sitzungen diskutieren wir beispielsweise, welche Art von Vorbereitung der Einzelne braucht, um die optimale Leistung zu bringen. Und vor der WM in Aachen bereitet die Sportpsychologin die Reiter mental auf die Nominierungen vor. Für das Team ist es wichtig, dass ein Reiter auch mit einer Nichtnominierung zurechtkommt und sich trotzdem teamdienlich verhält.

Die Vielseitigkeit ist für den Reiter physisch und psychisch sehr anspruchsvoll. Welche Maßnahmen nutzen Sie noch zum Erreichen einer optimalen Leistung?

Gaby Bußmann regte bereits zu Beginn die Zusammenarbeit mit einer Ernährungswissenschaftlerin vom Olympiastützpunkt Westfalen an. Deren Ratschläge im Bereich Ernährung waren hoch interessant, und die Reiter haben sich Gedanken darüber gemacht. Heute ernähren sie sich bewusster. Wenn sie z. B. im Hotel sind, bringen sie teilweise ihr eigenes Müsli mit. Wer heute im Hochleistungssport gut sein will, muss alle Möglichkeiten ausschöpfen, um besser zu sein als die Konkurrenz.

Wir drücken Ihnen und Ihrem Team die Daumen und wünschen viel Erfolg!

*

Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
E-Mail: eva-pfaff@web.de