

Eva Pfaff

„Im optimalen Fall ergibt sich eine Art gemeinsamer Tanz nicht auf, sondern mit dem Pferd.“

Interview mit Ulla Ramge, Bundestrainerin Voltigieren des Deutschen Olympiadekomitees für Reiterei (DOKR)

Ulla Ramge begann im Alter von 6 Jahren mit Voltigieren und feierte Erfolge im Team und im Einzel. Inzwischen besitzt sie die Trainer-A-Lizenz, ist nationale und internationale Voltigier-Richterin, Chefsteward der Fédération Equestre Internationale (FEI) und engagiert sich persönlich für die Entwicklung des Spitzenvoltigiersports. Von 1990 bis 2002 arbeitete Ulla Ramge als Landestrainerin in Westfalen und fungiert seit 2002 als Bundestrainerin Voltigieren. Neben Ihrem Engagement im Reitsport arbeitet die gelernte Apothekerin als Seminarleiterin und Kommunikationstrainerin.

Eingegangen: 23.8.2011



Frau Ramge, wie begann Ihre Karriere im Voltigieren?

Als ich angefangen habe, wurde Voltigieren als sinnvolle Vorbereitung für das Reiten genutzt. Mir hat der Sport von Anfang an Spaß gemacht und ich wurde schnell in eine Gruppe, die auf dem höchsten Level aktiv war, aufgenommen. Das Reiten habe ich erst später angefangen und betreibe es heute noch ...

... wann kam das Einzel-Voltigieren?

Einzel-Voltigieren wurde erst erfunden, als ich ungefähr 16 Jahre alt war. Da habe ich noch einmal angefangen und an internationalen Turnieren teilgenommen. Zwar startete ich auf dem höchsten Level bei internationalen Wettkämpfen, aber die Leistungen von damals sind mit denen von heute überhaupt nicht mehr vergleichbar – der Voltigiersport hat sich wirklich rasant weiterentwickelt.

Welche Entwicklungen gab es im Voltigieren?

Einerseits haben sich die Leistungen gesteigert, andererseits wurden die Altersgruppen und -beschränkungen verändert. Zu meiner aktiven Zeit war Voltigieren ein reiner Jugendsport, im Einzel war mit 21 und in der Gruppe sogar mit 18 Jahren Schluss.

Neben Ihrer Aufgabe als Bundestrainerin arbeiten Sie noch in Ihrem Beruf. Wie

sieht Ihr Engagement beim Deutschen Olympiadekomitee für Reiterei (DOKR) aus?

In der Funktion als Bundestrainerin arbeite ich ca. 120 Tage pro Jahr für das DOKR. Vor einigen Jahren habe ich festgestellt, dass ich ca. 65 Prozent der Zeit mit Bürotätigkeit verbracht habe. Diese Aufgaben reichen vom Bearbeiten von E-Mails über organisatorische Aufgaben und konzeptionelles Arbeiten bis zu Dingen, die im Verband geregelt werden müssen.

Ist so viel Bürotätigkeit normal für einen Bundestrainer?

Gemäß unserem Sportdirektor haben alle Cheftrainer in den Pferdesport-Disziplinen einen hohen Anteil an konzeptioneller und Büro-Arbeit. Da es aber im Voltigieren keine Experten beim Verband gab, blieben in den Anfangsjahren einiges an sportartspezifischer Arbeit und viele Anfragen von außen oft an mir hängen. Nachdem ich das angesprochen und den Wunsch geäußert hatte, mehr von meiner Zeit direkt den Athleten widmen zu können, hat sich das in den letzten Jahren stark verbessert.

Und womit verbringen Sie den Rest der 120 Tage beim Verband?

Die vorrangige Tätigkeit besteht darin, die Athleten bei Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen zu betreuen. Mit der Championships-Vorbereitung sind es jährlich sieben Lehrgänge am Bundesleistungszentrum in Warendorf. Außerdem besuche ich die Voltigierer der A-Kader beim Heim-Training.

Wie oft sehen Sie die Kader-Athleten?

Die Top-Voltigierer treffe ich im Winter-Halb-jahr alle vier bis sechs Wochen bei Lehrgängen und im Heimtraining. Im Sommer arbeiten wir alle zwei bis drei Wochen bei den Turnieren und im Training zusammen. Im Sommer konzentriert sich die Arbeit sehr auf die Championships-Teilnehmer, im Winter ist es mehr gestreut, da kann ich den B-Kader-Athleten mehr Zeit widmen ...

... das ist ein Haufen Arbeit für eine Person!

Ich stoße zeitlich absolut an meine Grenzen und wünsche mir zur Unterstützung einen Disziplin-Trainer, der idealerweise ebenfalls für 120 Tage engagiert würde. Durch die Einteilung in Junioren und Senioren und die Erweiterung

der Wettbewerbe hat sich die Zahl der Kaderathleten in den letzten Jahren fast verdoppelt. Von Seiten des Verbands ist das erkannt worden, jetzt muss nur noch die geeignete Person gefunden werden

Sie hatten erwähnt, dass die Altersbeschränkungen von der Fédération Equestre Internationale (FEI) aufgehoben wurden. Welche Änderungen gab es noch?

Seit der Reglement-Änderung von 2005 haben wir einen Junioren- und einen Senioren-Bereich. Die Junioren haben jedes Jahr eine Europameisterschaft. Die Senioren haben jedes zweite Jahr eine Weltmeisterschaft und dazwischen eine Europameisterschaft. 2008 wurde das Einzel-Voltigieren im Junioren-Bereich für Damen und Herren eingeführt. Und seit 2009 gibt es den „Pas de deux“ – das Zweier-Voltigieren im Senioren-Bereich.

Kommen wir zu den Athleten. Welche Kader und Disziplinen betreuen Sie?

In den letzten sechs Jahren habe ich vier Disziplinen dazubekommen. Wir haben ca. 90 Athleten im Kader. Der setzt sich aus 36 Einzel-Voltigierern und aus sieben bis acht Teams zusammen. Auch die Anzahl der Athleten hat sich mehr als verdoppelt.

Die Betreuung aller Disziplinen bei den Junioren und Senioren übernehme ich größtenteils alleine. Aber Ziel ist es, bis zum WM-Jahr 2012 einen ständigen Disziplin-Trainer zu installieren.

Was heißt „ständig“, gab es schon mal einen Disziplin-Trainer?

Letztes Jahr gab es mit Tanja Benedetto eine Disziplin-Trainerin, die mir aufgrund der Veränderungen zur Seite gestellt wurde. Sie hatte mir schon seit 2006 zunehmend beim Training geholfen. Ursprünglich war sie unsere Physiotherapeutin.

Wie verlief die Arbeit mit der Disziplin-Trainerin und wie hatten sie sich aufgeteilt?

Die Zusammenarbeit war sehr fruchtbar und wir empfanden es als sinnvoll, zu zweit alle Bereiche abzudecken.

Wie ist das sonst organisiert?

Klassischerweise haben wir in den Reitsport-Disziplinen jeweils einen Trainer für Junioren, einen für Junge Reiter von 18 bis 21 Jahren und einen Chef-Trainer für die Senioren. Für unseren Bereich Voltigieren sind wir übereingekommen zu sagen „wir wollen gemeinsam alle Bereiche betreuen“ – das ist ein alternatives Modell.

Was soll dieses neue Modell bringen?

Da unsere Disziplin noch klein ist, aber große Entwicklungsschritte in kurzer Zeit vollzieht, können oder müssen wir strukturell nachlegen und nach schlauen Lösungen suchen. Dieses neue Modell hat mehrere Vorteile. Mit der durchgängigen Betreuung glauben wir, den Übergang von den Junioren zu den Senioren

flüssiger gestalten zu können. Normalerweise ergeben sich bei diesem Schritt die größten Schwierigkeiten; das ist quasi wie eine Klippe.

Und wie wollen Sie die Sportler über diese Klippe hinwegführen?

Dieses Modell beinhaltet eine gemeinsame Förderung durch Chef- und Disziplin-Trainer von Anfang an. Der Vorteil ist, dass ich als Cheftrainer die jungen Athleten früher kennenlerne und schon eine Vertrauensbasis aufbauen kann. Weiterhin arbeiten wir an einer konstanten und längerfristigen Leistungsentwicklung, die die Junioren- und Senioren-Zeit einschließt. Während dieser gesamten Zeit profitieren alle Athleten von unserer beider Kompetenzen. Wie gesagt, haben wir schon gute Erfahrungen mit diesem Modell gemacht.

„Im Sommer konzentriert sich die Arbeit sehr auf die Championships-Teilnehmer, im Winter ist es mehr gestreut, da kann ich den B-Kader-Athleten mehr Zeit widmen ...“

„Wir haben ca. 90 Athleten im Kader. Der setzt sich aus 36 Einzel-Voltigierern und aus sieben bis acht Teams zusammen.“

„Der Unterschied im Leistungsniveau zwischen Junioren und Senioren ist auf nationaler Ebene schon riesig und international ist die Differenz noch mal größer.“

„Ich sehe die Gefahr, dass Junioren auf der Jagd nach Medaillen und Titeln vorzeitig verheizt werden können.“

„Bei den anderen Disziplinen wird das Pferd direkt vom Reiter gelenkt, während beim Voltigieren der Longenführer aus acht Metern Entfernung einwirkt.“

Was passiert mit erfolgreichen Junioren, wenn sie in den Senioren-Bereich wechseln?

Manchmal stehen die ehemaligen Top-Junioren wie vor einer Wand. Der Unterschied im Leistungsniveau zwischen Junioren und Senioren ist auf nationaler Ebene schon riesig und international ist die Differenz noch mal größer. Im Junioren-Bereich bewegen sich junge Athleten in einer Art geschütztem Raum – die Anforderungen sind begrenzt und die Konkurrenz ist überschaubar.

Während ein Jugendlicher in seinem Bereich Spitze war, startet er beim Einstieg in die Senioren-Klasse wieder ganz unten. Dort steigen die Anforderungen fast ins Uferlose, die Konkurrenz ist massiver und die Senioren haben z.T. viel mehr Erfahrung und sind international bekannte Größen ...

... wie schafft ein junger Athlet diesen Umstieg?

Diese Situation muss ein junger, ambitionierter Athlet erst einmal begreifen und sich in den Senioren-Bereich hineinfinden – wie gesagt, das ist mental eine Klippe. Und für diese Phase braucht ein Athlet Zeit, Energie und Unterstützung beim Überwinden.

Können Sie diese Schwierigkeiten puffern?

Auf die beim Wechsel in den Senioren-Bereich anstehenden Schwierigkeiten können wir die Sportler mit dem neuen Modell langfristig vorbereiten. Dabei geht es um den Umgang mit den Anforderungen, der neuen Atmosphäre, der Erwartungshaltung und der Konkurrenz. Den bisher in ihrem Bereich hocheffizienten Jugendlichen muss bewusst sein, dass sie sich persönlich und sportlich stetig weiterentwickeln müssen, um eine Chance zu haben. Bei dieser Entwicklung unterstützen wir sie – und zwar auch dann, wenn sie noch nicht sofort vorderste Platzierungen erreichen.

Welche Aspekte sprechen noch für Ihr Modell?

Ein weiterer Vorteil dieses Modells zeichnet sich für mich nach sechs Jahren Erfahrung mit dem Junioren-Bereich deutlich ab. Ich sehe die Gefahr, dass Junioren auf der Jagd nach Medaillen und Titeln vorzeitig verheizt werden können. Mit Hilfe der strukturellen Veränderung können wir als Trainer-Gespann den einzelnen Sportler von klein auf begleiten und die langfristige Entwicklung gezielter steuern.

Wie reagiert der Verband auf das neue Modell?

Dafür lässt mir der Verband glücklicherweise freie Hand und die Idee ist in der gemeinsamen Arbeit mit der Disziplin-Trainerin seit 2006 entstanden. Die Offiziellen vertrauen mir und sind vernünftigen Argumenten gegenüber sehr aufgeschlossen. Da unsere Disziplin sowieso im Wachsen begriffen und keine olympische Sportart ist, sprengen wir keine existierenden Strukturen, sondern arbeiten an einer erfolgreichen Zukunft.

Was bedeutet diese Veränderung für das Heimtraining und die Trainer?

Die Voltigierer trainieren von Kindesbeinen an bei ihren Heimtrainern und wenn ihre Leistung es erfordert, wechseln sie zu einem anderen Trainer. Die D-Kader werden durch die Landestrainer betreut, mit denen ich in engem Kontakt stehe. Ab dem C-Kader beginnen wir mit der zusätzlichen Betreuung. Der C-Kader wird jeweils anlässlich der Deutschen Junioren-Meisterschaft berufen. Die Athleten bleiben bei ihrem Heimtrainer und unsere Betreuung findet zwar regelmäßig, aber nur punktuell und in Kooperation mit den persönlichen Trainern statt.

Was bringt den Junioren der Kontakt mit den Top-Trainern und dem Verband?

Ich bin mir sicher, dass ein früher, regelmäßiger Kontakt eine große Motivation bewirkt. Als Bundestrainerin bringe ich die Erfahrungen aus

dem Hochleistungssport mit – das macht bei den Junioren Eindruck und motiviert sie.

Momentanes Ziel ist die Junioren-EM, die dieses Jahr zusammen mit der Senioren-EM in Le Mans (Frankreich) stattfindet. Beim Kontakt mit den Top-Leuten können wir ihnen vermitteln „so sieht es in der Spitze aus und es lohnt sich, daraufhin zu arbeiten“. Das ist authentisch und dadurch können wir die Talente zielstrebig an die Spitze heranzuführen.

Die Voltigier-Nationalmannschaft fährt bald zur Europameisterschaft in Frankreich. Wie viele Athleten und Betreuer reisen mit und welche Aufgaben haben sie?

Unser diesjähriges Team für die Doppel-EM der Senioren und Junioren besteht aus 56 Personen, darunter sind 32 Voltigierer, 12 Longenführer, 7 Pferdepfleger und 5 Betreuer. Das Leiter-Team besteht aus mir als Equipe-Chef und Bundestrainer, meinem Trainer-Assistenten, zwei Physiotherapeuten und einem Tierarzt. Und wir reisen mit 15 Pferden.

Lassen Sie uns über sportliche Inhalte sprechen. Was macht die Faszination des Voltigierens aus?

Ich finde die Kombination Pferd, Voltigierer und Longen-Führer einzigartig. Höchstleistungen sind nur in der perfekten Kombination möglich und es stellt eine große Herausforderung dar, das passende Trio zu finden ...

... wann funktioniert diese Kombination?

Die Drei müssen im Einklang funktionieren. Insbesondere sollte der Voltigierer jede seiner Bewegungen perfekt mit dem Pferd verbinden. Diese Aufgabe ist im Pferdesport einzigartig. Bei den anderen Disziplinen wird das Pferd direkt vom Reiter gelenkt, während beim Voltigieren der Longenführer aus acht Metern Entfernung einwirkt.

Ist der Longenführer ein Sportler?

Der Longenführer ist vergleichbar mit einem Reiter oder einem Kutschfahrer. Zwar bewegen sich diese Sportler nicht viel, aber ihre Aufgabe ist es, jede Bewegung des Pferdes aktiv und einfühlsam zu kontrollieren. Longenführer reiten und trainieren ihre Pferde zu Hause, d.h., sie sind durch und durch Sportler. Außerdem kümmert sich der Longenführer um das Stall- und Gesundheits-Management, die Ausbildung und das Training des Pferdes.

Wie wichtig ist der Longenführer?

Der Longenführer ist sehr, sehr wichtig, damit das Zusammenspiel der Kombination klappen kann. Er braucht einen guten Draht zum Pferd und muss sich in die Voltigierer hinein fühlen können. Die Aufgabe des Pferdes ist, bei jeder Voltigierübung im Gleichgewicht mit dem Voltigierer zu bleiben. Dabei kann es nur von einem Longenführer unterstützt werden, der diese Bewegungen genau kennt. Ein guter Longenführer kontrolliert jeden Galopp-Sprung des Pferdes und bringt es dazu, gleichmäßig und schwungvoll zu galoppieren.

Wie nimmt der Longenführer Einfluss auf das Pferd?

Im Kontakt zum Pferd nutzt er die Longe, eine Peitsche und seine Stimme. Die Peitsche ist lediglich eine symbolische Hilfe, denn Pferde reagieren auf Symbolik, wenn sie die Bewegung sehen. Zusätzlich sind Körperhaltung und -sprache eines Longenführers wichtig. Pferde sind Herdentiere und wenn ein Mensch sie führen will, muss er einen höheren Rang einnehmen.

Auf wen reagiert ein Pferd – auf den Longenführer oder auf den Voltigierer?

Normalerweise reagiert das Pferd sehr fein auf den Reiter. In unserem Sport sollte es jedoch lediglich den Hilfen des Longenführers folgen und nicht auf den Voltigierer reagieren. Sicher

merken Pferde, ob ein Voltigierer hart oder weich auf ihrem Rücken turnt. In der Regel laufen die Pferde bei einem weichen Voltigierer, der sich gut in das Pferd hineinfühlt, besser. Das macht sich in der Qualität einer Übung und in den Noten deutlich bemerkbar.

Ein Pferd ist das Bindeglied zwischen Longenführer und Voltigierer. Wie sollte es diese Aufgabe ausführen?

Der Job des Pferdes ist, den Voltigierer zu tragen und sich gemeinsam mit ihm in der Bewegung und den Schwebephasen seines Gangablaufs auszubalancieren. Voltigierer und Pferd sollen dabei in einen Einklang der Bewegung kommen. Im optimalen Fall ergibt sich eine Art gemeinsamer Tanz oder ein Turnen nicht auf, sondern mit dem Pferd ...



© Romige

... das hört sich nach einer besonderen Leistung an ...

... dieses In-Harmonie-Kommen ist die große Herausforderung und das macht die Spitzenleistung aus. Ein harmonischer Bewegungsfluss beim Voltigieren sieht einfach schön aus. Als Zuschauer wünscht man sich, dass es immer so weiter geht – das ist das Höchste der Gefühle!

Kann man dieses optimale Voltigieren lernen?

Um den gemeinsamen Rhythmus mit dem Pferd zu erreichen, braucht man „Feeling“, das gewisse Etwas. Gute turnerische Fähigkeiten und fleißiges Trainieren helfen, aber lernen kann man dieses besondere Feingefühl für das Pferd und seine Bewegung nur teilweise.

Kommen wir zu trainingswissenschaftlichen Aspekten. Welche körperlichen Fähigkeiten braucht ein Voltigierer?

Voltigierer brauchen Kraft, besonders Schnellkraft und Kraftausdauer. Dazu ist eine gute Beweglichkeit wichtig. Die höchsten Anforderungen liegen im koordinativen Bereich. Die koordinativen Fähigkeiten bilden die Basis für das Gefühl für die Bewegung mit dem Pferd, aber leider gibt es darüber wenig Informationen oder gar Tests in der Trainingslehre. Dagegen haben wir genügend leistungsdiagnostische Daten zu den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Insgesamt sind die Anforderungen an den Voltigierer sehr vielfältig und mit denen eines Turners vergleichbar.

Wie sieht das Trainingsprogramm eines Voltigierers aus?

Für die Grundlagenausdauer gehen Voltigierer drei- bis fünfmal pro Woche Joggen oder Schwimmen. Unsere Top-Leute absolvieren täglich, der Nachwuchs jeden zweiten Tag ein Kraftprogramm. Dieses Programm beinhaltet Rumpfstabilisierung, d.h. die klassischen Bauchmuskel- und Rückenmuskelübungen. Schnellkraft trainieren wir mit Lauf- und Sprungübungen. Für die spezifische Schnellkraft der Arme machen wir z.B. Liegestütze mit erhöhter Auflage ...

... welche Übungen nutzen die Athleten für die Beweglichkeit?

Mehrmals pro Woche machen die Voltigierer ein Dehn-Programm, bei dem sie sich von oben bis unten mobilisieren. Dabei liegt eine besondere Aufmerksamkeit auf den sportartspezifischen Anforderungen, d.h. den Muskelketten der hinteren Beinseite und der Brustmuskulatur.

Wie oft arbeiten Voltigierer mit dem Pferd?

In der Regel voltigieren sie dreimal wöchentlich mit dem Pferd, ein- bis zweimal mit dem Ersatzpferd und fünfmal pro Woche auf dem Holzpferd, das wir für Technik-Training nutzen. Zusätzlich besuchen die Athleten entweder Ballett- oder Tanz-Training. Diese phasenweise gesetzten Reize helfen, den choreografischen Bereich zu verbessern. Außerdem reiten viele Vol-

tigierer ihre Pferde selbst, um den Bezug zum Pferd zu verstärken. Dieser Teil des Trainings ist sehr wichtig, denn ein Top-Voltigierer pflegt einen intensiven Kontakt zu seinem Pferd.

Fängt man Voltigieren in der Gruppe oder als Einzel-Voltigierer an?

Am Anfang trainieren acht bis zehn junge Voltigierer als Gruppe auf einem Pferd. Da die Übungen eine hohe körperliche Anforderung darstellen, wechseln sich die Sportler im Training immer ab. Zuerst erarbeiten sie sich die körperlichen Grundlagen im gemeinsamen Training. Erst später beginnen die Top-Leute mit Einzel-Voltigieren.

Was unterscheidet Einzel- von Gruppen-Voltigierern?

Im Voltigieren ist die Königsdisziplin die Gruppe und eine Team-Leistung stellt die größte Herausforderung dar. Beim Einzel-Voltigieren zählt nur die eigene Leistung, im Team können sich die Mitglieder untereinander auffangen und ergänzen.

Ein Einzel-Voltigierer muss im Allgemeinen eine besondere Ausstrahlung oder Charisma haben und viel mehr durch seine Bewegungen auffallen. Dagegen ist ein grundsolider Voltigierer am besten in der Gruppe aufgehoben, weil er zu einem guten Gesamtbild beiträgt ...

... und wer sollte das Voltigieren zu Zweit machen?

Den 2009 eingeführten „Pas de deux“ sollten nur die Allerbesten anstreben. Sich zu Zweit auf dem Pferd zu bewegen, ist die anspruchsvollste Aufgabe beim Voltigieren. Weder hat man eine dritte Person, die einen festhält, noch kann man sich hinter den Leistungen der anderen verstecken.

Ihr Team war international hochehrgeehrt und hat viele Welt- und Europameister-Titel errungen. Gibt es nach der WM in Kentucky einen Umbruch?

Nachdem wir vier Jahre lang auf Kentucky hingearbeitet haben, befinden wir uns in einem großen Umbruch – das betrifft die Menschen und die Pferde.

Im Moment erleben wir auch einen Pferde-Generationswechsel, denn wir hatten relativ alte, aber erfahrene Pferde in Kentucky dabei. In

dieser Phase müssen neue Pferde an die Weltspitze herangeführt werden.

Wie gehen Sie mit der Situation um?

Ich rechne in Vier-Jahres-Perioden bis zu den nächsten Weltreiter-Spielen 2014 in der Normandie. Bis dahin wird die nachrückende Generation von Voltigierern in die Weltspitze aufzurücken können. Auch wenn ich jedes Jahr das Beste herausholen möchte, werde ich langfristig planen. D.h., ich werde hier und da sagen „jetzt muss mal ein junger Voltigierer ran oder wir nehmen ein junges Pferd mit“.

Was erreichen Sie damit?

Wir wollen die Zeit nutzen, damit die jungen Voltigierer Erfahrungen mit der internationalen Konkurrenz sammeln können. Dazu nehme ich immer mal einen unerfahrenen Athleten mit, damit er die Atmosphäre schnuppern kann und die Gepflogenheiten kennenlernt. In Kentucky hatte ich auch zwei B-Kader-Einzelvoltigierer dabei, die das Team verstärkt haben und so schon früh in die Mannschaft integriert wurden.

Voltigieren als Sportart entwickelt sich auf allen Ebenen weiter. Dieses Jahr gab es zum ersten Mal einen Voltigier-Weltcup. Wie kam es dazu?

Gemeinsam mit dem Veranstalter des Weltcup-Finals kam die Idee auf, dass ein Weltcup für Voltigieren jetzt an der Zeit wäre. Aus einer Diplomarbeit zu dem Thema habe ich ein Konzept ausgearbeitet. Damit sprach ich die zuständigen Gremien des internationalen Verbandes FEI an. Innerhalb von einem halben Jahr haben wir das Projekt auf die Beine gestellt.

Was bedeutet dieser Schritt für das Voltigieren?

Für uns war der Weltcup ein weiterer großer