

## PM-Fachtagung in Hünxe

# Vielseitig trainieren leicht gemacht

Nur keine Langeweile aufkommen lassen! So könnte das Trainings-Motto von Bettina Hoy lauten. „Ein ausgewogener Wochenplan beschäftigt Körper und Geist, schult immer verschiedene Muskelgruppen und sorgt für nervliche Ausgeglichenheit“, plädierte die Ex-Europameisterin bei der PM-Fachtagung im Reit- und Fahrverein Hünxe für ein abwechslungsreiches Training.

„Schon mit kleinen Hilfsmitteln kann man den Trainingsalltag abwechslungsreich gestalten und mit einfachen Übungen vor allem Rücken- und Bauchmuskulatur der Pferde trainieren“, so Hoy. Fehlende Bauchmuskulatur ist eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen beim Pferd – ein guter Grund, dem Training dieser Partie besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Neben vielseitigen Übungen sei aber auch das Reiten auf verschiedenen Böden wichtig, betonte die Referentin. Die Devise sollte sogar sein: Weg von den präparierten Böden in der Halle und auf dem Außenplatz! „Natürlich sind gute Bodenverhältnisse im Training wichtig. Aber wer immer nur auf perfekt aufbereiteten Böden reitet, wird es auf dem Turnier schwer haben – denn spätestens dort wird er auch auf schlechte Böden treffen. Damit Sehnen, Bänder und Gelenke dann in der Lage sind, Unebenheiten auszugleichen, ohne Schaden zu nehmen, müssen sie entsprechend trainiert werden.“ Leichtes Training sei problemlos auch auf unebenen Böden möglich und trage letztlich dazu bei, die Pferde gesund zu erhalten.

Doch so sehr die Referentin die Bedeutung des richtigen Trainings der Pferde betonte, vergaß sie eines nicht: Auch der Reiter muss für gute Leistungen im Sattel fit sein. Dabei schwört Bettina Hoy auf Pilates-Training, ein besonderes Au-

genmerk gilt bei ihrem eigenen Training stets der stabilisierenden Muskulatur (vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur). „Im Gelände ist es für den Reiter manchmal sogar lebenswichtig, gut trainiert zu sein. Denn sonst kann er das Gleichgewicht nicht halten und wird dann über kurz oder lang auch das Pferd aus Balance bringen.“

Dass sich im Training von Reitern und Pferden viel um das Thema Gleichgewicht dreht, wurde auch im anschließenden Praxisteil deutlich. Zunächst arbeitete Bettina Hoy mit einer Gruppe von Reitern im Sattel junger Pferde. Die vier- und fünfjährigen Vierbeiner wurden ganz in Ruhe zunächst im Schritt, dann im Trab und erst ganz zum Schluss im leichten Galopp auf einem großen Zirkel bergauf und bergab über kleine Bahnschwellen geritten. Bettina Hoy: „Bergauf und bergab reiten ist ein tolles Training für das Gleichgewicht, es stärkt die Muskulatur und fördert so die Trag- und Schubkraft.“ Und für leichtes Training am Hang sei auch keine Geländestrecke erforderlich: „Da wird fast jeder Reiter in

der Umgebung etwas finden, wo er an einer leichten Steigung üben kann.“ Jeden zweiten oder dritten Tag könne man solche Übungen problemlos ins Training einfließen lassen – zum Beispiel auch als Vorbereitung auf das folgende Dressur- oder Springtraining.

Zur Gewöhnung an schmale Hindernisse, die es in Vielseitigkeitsprüfungen regelmäßig zu überwinden gilt, ließ Bettina Hoy die Reiter mit ihren Pferden anschließend über kleine Holzblöcke reiten – wiederum zunächst im Schritt, dann im Trab und erst dann im Galopp. Zur Orientierung wiesen Stangen rechts und links der Holzblöcke Pferden und Reitern den Weg. Klappte eine Übung gut, wurden die Anforderungen etwas erhöht. Am Ende sprangen alle drei Reiterinnen mit ihren noch jungen Pferden problem-

los aus dem Galopp über die schmalen Holzblöcke. Und auch für das Problem einer Reiterin, den richtigen Absprung zu finden, hatte die Referentin einen guten Tipp parat: Sie ließ das junge Mädchen ab einem festen Punkt laut die Galoppsprünge ihres Pferdes bis zum Absprung zählen – und schon passte die Distanz. „Manchmal liegt die Konzentration der Reiter zu sehr darauf, richtig zu taxieren. Durch das Zählen der Galoppsprünge macht man sich dann nicht mehr so viele Gedanken über den Absprung und findet einen viel besseren Rhythmus.“

Die nächste Gruppe, in der Reiter und Pferde bereits E- und A-Vielseitigkeiten absolviert hatten, musste sich zunächst Kritik an der Ausrüstung gefallen lassen: „Zwei der drei Sättel, die ich hier sehe, gefallen mir überhaupt nicht“, konstatierte Bettina Hoy. „Dicke Pauschen sind in der Vielseitigkeit gefährlich: Sie zwingen einen in eine Position, in der es unmöglich ist, das Gleichgewicht zu halten – vor allem im Gelände.“ Auch zu lang verschallte Steigbügel seien Gift fürs Reiter-Gleichgewicht und so mussten alle Reiterinnen die Bügel zwei bis drei Loch kürzer schnallen. Um ihr Gleichgewicht zu schulen, sollten sie sich anschließend in die Bügel stellen und im Schritt, dann im Trab und dann im Galopp über die schmalen Holzblöcke reiten. „Ihr sollt in den Bügeln stehen bleiben“, musste die Referentin mehr als einmal mahnen. „Nicht nur so ein bisschen im leichten Sitz, sondern richtig stehen – und zwar die ganze Zeit!“ Eine Übung, die den Reiter trainiert und ins Gleichgewicht bringt. Schließlich könne man vom Pferd kaum erwarten, dass es die Balance hält, wenn man als Reiter selbst nicht einmal dazu in der Lage ist.

Mit der zweiten Gruppe steigerte die Referentin bis zum Überwinden mehrerer Einzelsprünge hintereinander. Als ein Pony an einem Sprung mit einer blauen Tonne scheute, plädierte sie für Ruhe und Geduld im Umgang mit dem Partner Pferd. „Man darf sich nie zu schade sein, auch mal einen Schritt zurück zu gehen!“ Beherzt griff Bettina Hoy in die Zügel und zeigte dem Vierbeiner den Sprung. Anschließend ließ sie das Hindernis wieder mit Fängen und Stangen einrahmen und schickte ein Führungspferd vorne weg – und schon war das Überwinden der blauen Tonne kein Problem mehr.

Doch nicht nur Ruhe und Geduld sind nach Bettina Hoy wichtige Aspekte im Training, sondern auch Konsequenz. „Man muss auch an Kleinigkeiten konsequent arbeiten. Die technischen Anforderungen der Kurse werden immer höher, da können schon kleinste Rittigkeitsprobleme große Gefahren bergen“, erklärte sie. „Bevor diese kleinen Sprünge nicht 100-prozentig im Gleichgewicht, gerade und mit Ruhe funktionieren, braucht man nichts Schwierigeres zu probieren.“

Für Dressur- und Springreiter besonders interessant war die dritte Pferde- und Reitergruppe, mit denen Cavaletti-Training auf dem Zirkel absolviert wurde. In einem Abstand von 2,50 Metern (von Mitte zu Mitte) lagen die Stangen zunächst auf dem Boden und wurden wieder erst im Schritt, dann im Trab und dann im Galopp überritten. Dann wurde zunächst die äußere Seite von jeder zweiten Stange hochgelegt, bevor sie ganz hochgelegt wurde, so dass die Pferde immer abwechselnd eine am Boden liegende und eine hochgelegte Stange überwinden mussten. „Für Dressurpferde ist das ein tolles Training, sie müssen mehr unterspringen und kommen mehr ins Bergauf“, kommentierte die Referentin. „Und für Springpferde ist es eine tolle Rhythmus-Übung.“

Den fortgeschrittenen Vielseitigkeitsreitern, mit denen Bettina Hoy zum Abschluss der Fachtagung arbeitete, legte sie vor allem eines ans Herz: „Ihr dürft als Reiter nicht so viel mitspringen, das stört das Gleichgewicht!“ Außerdem musste einer der Reiter verstärkt üben, weniger Druck zu machen und sein Pferd gelassener an die Sprünge zu reiten. Denn auch im Gelände ist weniger manchmal eben einfach mehr.

M. Freimuth

Bettina Hoy gab Tipps gegen die Langeweile im Trainingsalltag.



„Siehst Du, die blaue Tonne tut Dir nichts.“



Bettina Hoy's Ratsschlag: Statt nur das Hindernis zu taxieren, lieber Galoppsprünge laut mitzählen: „Da macht man sich dann nicht mehr so viele Gedanken über den Absprung und findet einen viel besseren Rhythmus.“



Der Weg zum besseren Reiten erfolgt in kleinen Schritten.