

Großer Experten-Streit

## Züchten wir mit den falschen Hengsten?

Leistung, Training, Fütterung

# Pferde im besten Alter

Risiko oder Entspannung?

## Toben in der Halle

Vorbeugen, erkennen, behandeln

## Hautpilz hat Saison!

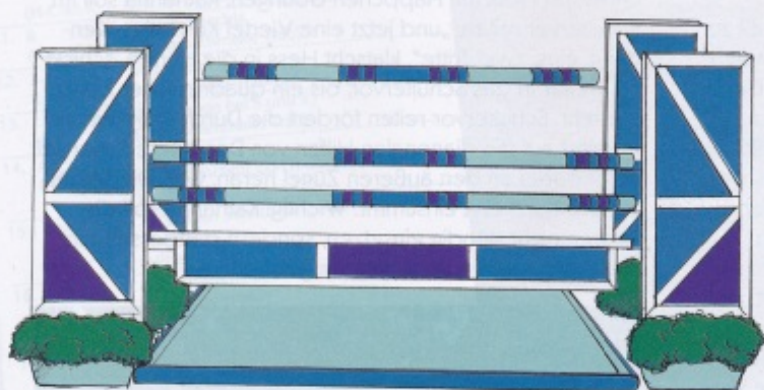
Spring-Serie, Teil IV:  
**Keine Angst vor Mauer und Graben**



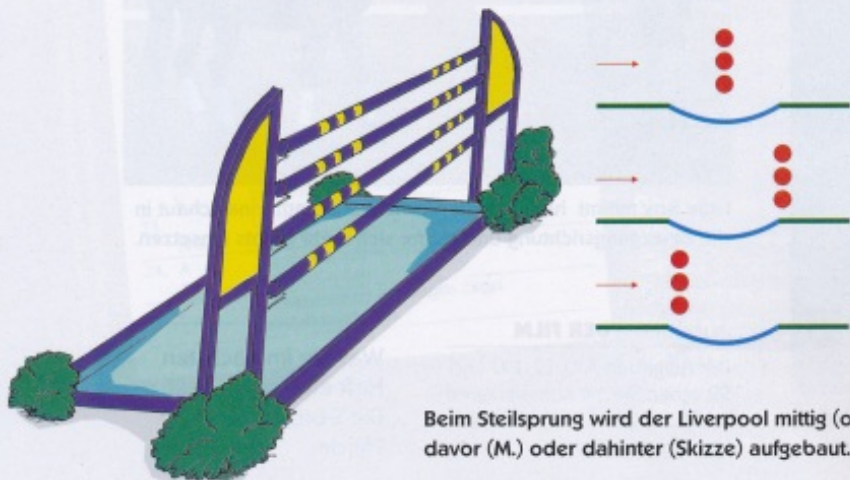
Spring-Serie, Teil IV: Spezial-Hindernisse

# Von Liebe, Liverpool und Leichtigkeit

„Man muss alle Hindernisse lieben“, sagte einst der internationale Springreiter und Parcourschef Hans-Heinrich Brinckmann. Aber was ist, wenn man Respekt vor einem schwierigen Sprung hat? Esther Hansen hat bei Experten nachgefragt, wie Sie Spezial-Hindernisse richtig trainieren.



Beim Oxer liegt der Liverpool etwas vorgezogen unter dem Sprung oder direkt bündig mit dem vorderen Fang oder Ständer.



Beim Steilsprung wird der Liverpool mittig (o.), davor (M.) oder dahinter (Skizze) aufgebaut.

## Der Liverpool

**Das Hindernis:** Der Liverpool (kleiner Wassergraben) wird unter einen Steilsprung oder Oxer gebaut. Er ist maximal zwei Meter breit.

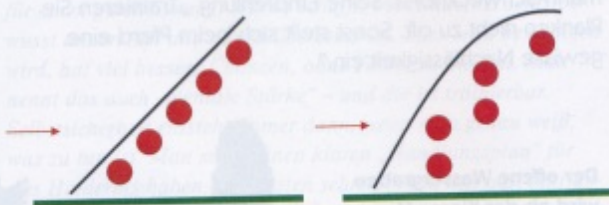
**Die Schwierigkeit:** „Gerade junge oder unerfahrene Pferde gucken zu lange in den Liverpool und konzentrieren sich nicht auf die oberste Stange“, sagt der internationale Parcourschef Georg-Christoph Bödicker. Spring-Profi Alois Pollmann-Schweckhorst aus Warstein ergänzt: „Für das Pferd ist es bei Steilsprüngen in Verbindung mit der Lage des Liverpools außerdem schwer zu erkennen, wo sich die oberste Stange befindet. Über dem Sprung, hinter dem Sprung oder vor dem Sprung?“

**Das Training:** „Bei Pferden, die guckig sind, lege ich den Liverpool mittig vom Steilsprung. Das ist die einfachste Variante“, sagt Pollmann-Schweckhorst und ergänzt: „Macht mein Pferd das gut, ziehe ich den Graben etwas vor. Dann dient der Liverpool noch als Absprunghilfe.“ Georg-Christoph Bödicker aus Eschwege empfiehlt, ein Führpferd dazu zu nehmen, das sicher vorne weg springt. „Das zieht das unerfahrene Pferd mit.“ Als Begrenzung links und rechts können Fänge aufgestellt werden. Die halten das Pferd in der Spur. Ganz wichtig: Den Sprung Richtung Ausgang stellen, dann zieht das Pferd besser, und erst Wasser in den Graben füllen, wenn das Pferd sicher springt. Sonst ist es zusätzlich irritiert.

## Die Triplebarre



Die Triplebarre wird aus einzelnen Fang- und Ständer-Elementen zusammengebaut, oder ein spezieller Ständer kommt zum Einsatz.



Die Triplebarre kann gerade (l.) oder konvex gewölbt aufgebaut werden.

**Das Hindernis:** Die Triplebarre besteht aus drei Elementen: vorderer Teil, mittlerer Teil und hinterer Teil. In der Regel ist sie tiefer als ein Oxer. Sie kann gerade oder konvex gewölbt aufgebaut werden. Zweites fördert Flugkurve und Aufwölbung des Pferderückens über dem Sprung. Deshalb ist diese Form auch leichter zu springen.

**Die Schwierigkeit:** „Landläufig wird die Triplebarre als einfachster Sprung bezeichnet. Ich finde das nicht, weil sie sehr passend angeritten werden muss“, sagt Pollmann-Schweckhorst.

**Das Training:** „Bauen Sie eine farbige Stange ein, damit Sie sehen, wo die Mitte des Sprungs ist“, sagt Parcourchef Bödicker. „Eine Triplebarre muss etwas dichter angeritten werden, sonst kann es schnell weit werden.“ Sein weiterer Tipp: „Ein Cavaletti vor der Triplebarre, dazwischen ein Galoppsprung (Anm. d. Red.: circa 6,50 Meter, je nach Übersetzung Ihres Pferdes), bringt sie passend zum Sprung. Wir nennen das Korrekturdistanz.“ Profi Pollmann-Schweckhorst guckt beim Anreiten übrigens zum ersten Element der Triplebarre: „Mir ist wichtig, dass sich die Flugkurve nach vorne entwickelt.“

## Die Mauer

**Das Hindernis:** „Moderne Mauern haben eine Anreitbreite von 2,50 bis 4 Meter und eine Tiefe von 20 Zentimeter“, heißt es im Buch „Parcoursaufbau – faszinierend logisch. Kleine Mauern kommen schon ab der Klasse A vor.“

**Die Schwierigkeit:** Bei der Mauer sehen Pferde nicht, was auf der anderen Seite ist. „Sie ist durch ihre Massivität ein krasser Unterschied zu den sonst sehr luftig gebauten Hindernissen im Parcours“, weiß Alois Pollmann-Schweckhorst. „Die Mauer hat eine eher bremsende Wirkung aufs Pferd. Fehlt das Vertrauen, kommt es schnell zur Verweigerung“, ergänzt Georg-Christoph Bödicker.

**Das Training:** Die Mauer ist ein Hochsprung und damit anzureiten wie ein Steilsprung. Der optimale Absprungpunkt liegt weiter vom Hindernis weg als bei einem Oxer, da der höchste Punkt der Flugkurve fast senkrecht über dem Sprung liegt. Backen Sie beim Trainieren von



Die klassische Mauer, backsteinfarben und mit Türmen links und rechts.

Mauern kleine Brötchen. Gewinnen Sie das Vertrauen des Pferdes, indem sie erst eine kleine Mauer anreiten. „Dafür empfiehlt sich, die Deckkästen, die eigentlich oben auf der Mauer drauf liegen, erst mal auf den Boden zu legen“, so Parcourchef Bödicker. Pollmann-Schweckhorsts Tipp: Um passend zu dem neuartigen Sprung zu kommen, kön-

nen Sie sich auch auf 17 bis 18 Meter davor einen Steilsprung bauen. Nach der Landung einfach weiter nach vorne zur Mauer reiten.“ Sie haben Angst vor dem Monstrum? Keine Panik. „Pferde springen massive Hindernisse sehr gut. Vorsicht nur bei Löchern in der Mauer, da gucken sie gerne mal hin“, weiß Bödicker.



In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Form der Planke verändert. Die Wellenplanke hat keine gerade Oberlinie.

## Die Wellenplanke

**Das Hindernis:** „Die Wellenplanke kam in internationalen Parcours 1988 in Seoul auf“, erinnert sich Alois Pollmann-Schweckhorst. Planken, gewellt oder gerade, können im Sprung komplett oder in Verbindung mit Stangen verwendet werden. Achtung! Sie sind schmaler als eine Stange und fallen schnell aus der Auflage.

**Die Schwierigkeit:** Die Wellenplanke hat keine gerade Oberlinie und somit einen höchsten und einen niedrigsten Punkt.

**Das Training:** „Wenn ein Hindernis neu auf den Markt kommt, kaufen sich viele Springreiter ein Exemplar zum Trainieren. Kaufen muss nicht gleich sein, aber vielleicht haben Sie die Möglichkeit, eine Wellenplanke in einem befreundeten Stall zu üben“, sagt Bödicker. Das Pferd muss solch ein Hindernis einfach kennen lernen. Was die Wellen angeht. „Im Training würde ich genau die Mitte anreiten, im Parcours die niedrigste Stelle“, so Profi Alois Pollmann-Schweckhorst. Seine Empfehlung. „Trainieren Sie Planken nicht zu oft. Sonst stellt sich beim Pferd eine gewisse Nachlässigkeit ein.“

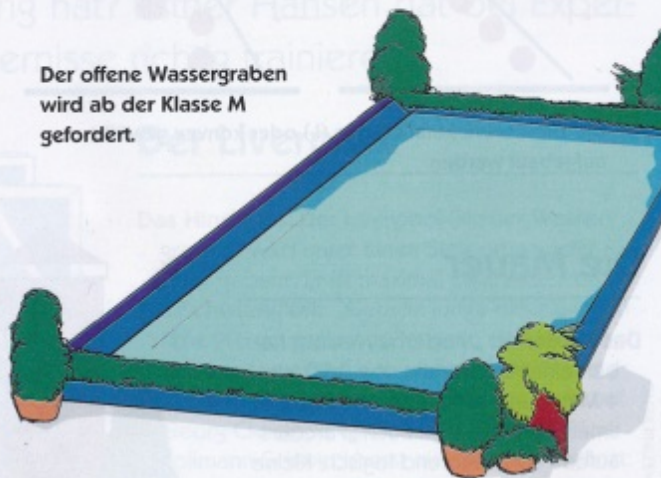
## Der Wassergraben

**Das Hindernis:** „Ein offener Wassergraben ist althergebracht und hat eine traditionelle Wirkung. In Championaten ist er vorgeschrieben“, erklärt Bödicker. Er hat eine bis zu 50 Zentimeter hohe Absprungbegrenzung (z. B. kleine Mauer oder Bürste) und ist zwischen 2,50 Meter und bis zu 4,50 Meter tief. Die Landeseite ist mit einer Holzlatte oder einem Gummiband gekennzeichnet.

**Die Schwierigkeit:** Der Wassergraben ist der einzige Weitsprung. Das Pferd muss lernen, eine Flukurve zu entwickeln, die der Weite des Wassergrabens gerecht wird.

**Das Training:** So macht's Alois Pollmann-Schweckhorst: „Nehmen Sie eine blaue Plane, die den Wassergraben simuliert. Sie sollte vier Meter breit und 2,50 Meter tief sein. Vorne bauen Sie eine kleine Absprunghilfe. Nehmen Sie zum Beispiel eine Planke und hängen Sie sie ganz tief ein. An die Landeseite legen Sie ein dünnes Brett. In der Mitte des Wassers stellen Sie einen kleinen Steilsprung. Entscheidend ist, dass das Pferd lernt, abzuspringen, und nicht ins Wasser zu tapsen. Alternativ kann auch mit einem Liverpool angefangen werden. Georg-Christoph Bödicker betont: „Das Grundtempo muss zum Wassergraben erhöht werden, damit das Pferd aus dem Tempo die Weite bekommt.“ Probleme mit der Distanz? Dann stellen Sie sich wie bei der Mauer (siehe S. 57) einen Steilsprung zur Distanzfindung davor.

Der offene Wassergraben wird ab der Klasse M gefordert.

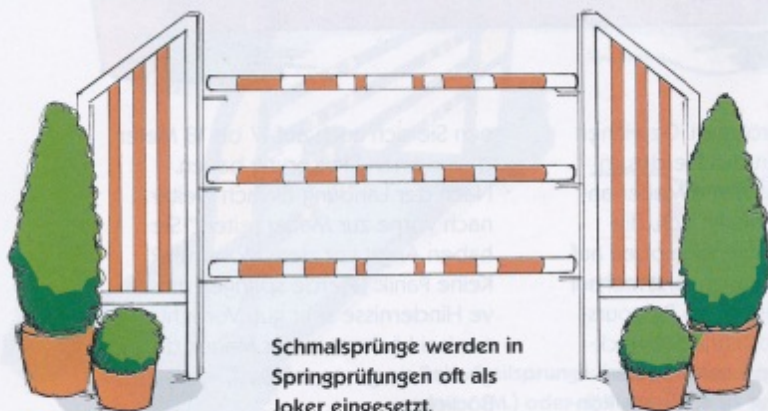


## Der Schmalsprung

**Das Hindernis:** Die Anreitefläche eines Sprungs liegt in der Regel zwischen drei und vier Meter. Der Schmalsprung hat eine Breite von 2,50 Meter, Jokersprünge können sogar nur zwei Meter breit sein.

**Die Schwierigkeit:** Wenn der Schmalsprung hoch gebaut ist, sieht er durch die kürzeren Stangen optisch noch höher aus. Das Pferd kann nach links oder rechts schnell ausbrechen.

**Das Training:** „Legen Sie vor den Sprung links und rechts auf den Boden Stangen in V-Form. Das führt das Pferd zur Mitte des Sprungs“, erklärt Georg-Christoph Bödicker. Wichtig ist, dass der Schmalsprung mit Fängen aufgebaut wird, damit das Pferd nicht ausbricht. Die Fänge sollten höher als der Sprung sein. Das bestätigt auch Alois Pollmann-Schweckhorst. Er tendiert sogar dazu, noch ein zwei weitere Fänge dazu zu stellen, um das Pferd einzugrenzen.



Schmalsprünge werden in Springprüfungen oft als Joker eingesetzt.



## Im Interview: Andreas Mamerow

Andreas Mamerow ist Mentaltrainer und hat in Heiligenhaus bei Essen eine sportpsychologische Beratungspraxis. Wir haben bei ihm nachgehakt, wie man auch im Kopf über den Sprung kommt.

### „Zuversichtliche Gedanken muss man trainieren“

**RRI: Eine Mauer wirkt wie eine Wand. Wie kann man sich mental auf Spezial-Hindernisse vorbereiten?**

„Es kommt darauf an, von seiner eigenen Leistung und den Fähigkeiten seines Pferdes überzeugt zu sein. Wer an sich zweifelt, wird keine guten Leistungen abliefern, weil Selbstzweifel immer auch zu Nervosität, Stress, Unsicherheit und Blockaden führen, und das hat direkten Einfluss auf unseren Körper. Wir reiten dann einfach nicht locker, und das ist die Grundvoraussetzung für einen guten Sprung. Wer es schafft, ein Hindernis selbstbewusst anzureiten und davon überzeugt ist, dass er es bewältigen wird, hat viel bessere Chancen, ohne Fehler zu bleiben. Man nennt das auch „mentale Stärke“ – und die ist trainierbar. Selbstsicherheit entsteht immer dann, wenn man genau weiß, was zu tun ist. Man sollte einen klaren „Handlungsplan“ für das Hindernis haben. Am besten schreibt man das mal sehr detailliert auf. Wo genau springe ich ab? Wohin richtet sich mein Blick in den jeweiligen Phasen des Sprungs? Durch diese rationale Auseinandersetzung mit dem Hindernis entsteht Selbstsicherheit, weil der Reiter eine klare Vorstellung davon bekommt, was zu tun ist. Für Emotionen, wie Angst oder Nervosität bleibt da einfach wenig Platz. Es gibt da einen schönen Spruch: „Sieger zweifeln nicht, Zweifler siegen nicht!“

**RRI: Es gibt Springreiter, die eine Phobie gegen Wassergräben haben. Was hilft gegen Angst oder Unwohlsein?**

Um einen Wassergraben sicher zu springen, ist die positive Einstellung entscheidend. Aber wie bekommt man die, wenn man eigentlich Angst vor dem Hindernis hat? Der erste Schritt ist, die Ursache seiner Angst zu erkennen und genau zu benennen. Hilfreich ist auch, die Wahrscheinlichkeit eines Fehlers mal genau zu beziffern. In der Sportpsychologie spricht man da von Prognosetraining. Beispiel: Wenn Du zehn Mal im Training über den Wassergraben springst, wie oft passiert dabei ein Fehler? Zehn Mal? Okay, du kannst es einfach nicht. Ein klarer Fall von Selbstüberschätzung. Einmal? Du brauchst eigentlich keine Angst zu haben, denn du bist von der Perfektion nur noch ein kleines Stück entfernt. Eine typisches Beispiel von Selbstunter-schätzung. Fünf Mal? Es gibt eine 50:50 Chance, dass du ohne Fehler bleibst. Was musst du an deinem Training ändern, um auf 60 Prozent zu kommen? Wer seine eigene Leistung realistisch einschätzen kann,

wird mit viel mehr Selbstüberzeugung an das Hindernis heranreiten. Selbstunterschätzung oder Selbstüberschätzung sind die Hauptursache für Fehler.

**RRI: Inwieweit überträgt sich Angst aufs Pferd?**

Pferde reagieren direkt auf unser Verhalten. Sie spiegeln unsere Gedanken und Gefühle. Ein Beispiel: Wenn man Angst hat, klopft das Herz schneller, die Atmung verändert sich, manche zittern sogar vor Angst und fangen an zu schwitzen. Ein Pferd, das sogar eine Fliege auf seinem Fell spürt, fühlt diese feinen Änderungen in unserer Körpersprache genau und reagiert entsprechend. Wenn wir auf ein Hindernis zureiten, bei dem wir denken „das geht bestimmt schief“, spürt unser Pferd diese Unsicherheit. Es wird unsicher und die Wahrscheinlichkeit von Fehlern nimmt deutlich zu. Hier sind also zuversichtliche Gedanken gefragt – und das muss man trainieren. Durch mentales Training kann man lernen, die Gedanken bewusst in die richtige, positive und zuversichtliche Richtung zu lenken. Der Reiter reitet selbstsicher und locker und gibt dem Pferd das Vertrauen, das es braucht, um seine Bestleistung zu bringen.

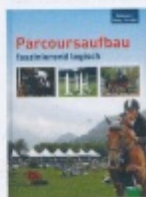
**RRI: Es heißt, man muss als Springreiter jedes Hindernis lieben. Wie schaffe ich das?**

Als Reiter kann man ein Hindernis als Herausforderung oder Bedrohung empfinden. Während Bedrohungen immer mit negativen Konsequenzen, wie Versagen oder sogar Verletzungen verbunden werden, ermöglichen Herausforderungen die Erwartung positiver Konsequenzen, wie Anerkennung oder Glück. Bedrohungen versucht man für gewöhnlich zu vermeiden, während man die Herausforderung sucht, um sein Ziel zu erreichen. Es kommt also darauf an, dass der Reiter jedes Hindernis als eine Herausforderung sieht. Das gilt natürlich besonders für die Spezial-Hindernisse. Eine Herausforderung zu bewältigen, besonders dann, wenn sie sich als besonders schwierig herausstellt, kann große Glücksgefühle auslösen. Man gerät dabei in einen Zustand, bei dem alles wie von selbst geht, bei dem man völlig in seiner Aufgabe aufgeht, bei der man eins wird mit seinem Pferd. Dieses besondere Gefühl nennt man „Flow“. Wer fähig ist, beim Reiten in den Flow-Zustand zu gelangen, wird nie den Spaß daran verlieren, unabhängig von Sieg oder Niederlage. Es geht darum, in seinem Streben nach ständiger Verbesserung niemals nachzulassen. Nur so kann man wirklich jedes Hindernis lieben.

#### BUCH-TIPP

##### Parcoursaufbau – faszinierend logisch

Das Buch „Parcoursaufbau faszinierend logisch“ von Georg-Christoph Bödicker, Werner Deeg und Susanne Strübel ist eine nützliche Hilfe für die Turniervorbereitung. FNverlag, 176 Seiten, 200 Fotos und viele Parcourskizzen, ISBN: 978-3-88542-457-4, 24,80 Euro.



##### Das Pferd ist dein Spiegel

Andreas Mamerows Buch „Das Pferd ist dein Spiegel“ hält den Kopf auf dem Pferd mental fit. Draksal Fachverlag, broschiert, 192 Seiten mit zahlreichen Abbildungen, ISBN: 978-3862430048, 19,80 Euro.

