

WESTERN



Das Verbandsmagazin der
Ersten Westernreiter Union Deutschland e.V.

REITER



FN-Bildungskonferenz

Ohne gute Ausbilder ist
kein guter Sport zu haben



Männer und Reiten

Wie bekomme ich meinen
Mann aufs Pferd?!



Mentales Training

Sieger zweifeln nicht!



Anschlussverband der
Deutschen Reiterlichen Vereinigung





Foto: Matthias Jansen

Auf dem Turnier ist alles anders. Überall Zuschauer, viele Reiter in der Halle, anderer Boden – dazu kneifen die Show-Chaps, und der Hut droht davon zu fliegen ... Es ist kurz vor der Prüfung, die Nervosität steigt, das Pattern wird nochmal aus der Hosentasche gezogen und die Mähne glatt gestrichen. Der Turnierhelfer wird zum dritten Mal nach der Startreihenfolge gefragt ...

Mentaltrainer Andreas Mamerow, selbst erfolgreicher Turnierreiter, hat bereits in der Juni-Ausgabe des „Westernreiter“ wertvolle Tipps für den ersten Turnierstart gegeben. In dieser Ausgabe beantwortet er nun Fragen zum Abreiten vor der Show, der entscheidenden Phase der mentalen Vorbereitung. Was muss ich kurz vor der Prüfung tun, um voll konzentriert zu sein?

Westernreiter: Worauf muss ich beim Abreiten achten? Kann ich eigentlich auch mein Pferd mental auf eine Prüfung vorbereiten?

Andreas Mamerow: In gewisser Weise ja. Anfangen musst du aber bei dir selbst. Dein Pferd ist wie dein Spiegel. Es spiegelt deine Gedanken und Gefühle. Es reagiert sehr sensibel auf deine Gefühlsschwankungen und deine Körpersprache. Deine Nervosität vor der Prüfung überträgt sich sehr schnell auf dein Pferd. Wenn du unsicher bist, wird dein Pferd dir nicht voll vertrauen und die Probleme in der Prüfung sind vorprogrammiert. Es ist also deine Aufgabe, mental stark zu sein und deinem Pferd zu zeigen, dass du eine echte Führungspersönlichkeit bist. Dein Selbstvertrauen überträgt sich auf dein Pferd und es wird entsprechend selbstsicher in die Prüfung gehen.

Westernreiter: Und wie kann ich meinem Pferd zeigen, dass ich mental stark bin?

Andreas Mamerow: Du musst an deiner eigenen Selbstsicherheit arbeiten. Selbstsicherheit und Selbstvertrauen entstehen immer dann, wenn du weißt, was du wann genau zu tun hast. Das gilt vor allem in der Phase kurz vor der Prüfung, also dem Abreiten.

Das Abreiten wird aus mentaler Sicht völlig unterschätzt. Natürlich dient es auch der Gymnastizierung des Pferdes und dem Aufwärmen der Muskulatur. Die mentale Komponente ist aber viel entscheidender. Es kommt darauf an, in eine positive und zuversichtliche Stimmung zu

kommen. Der Erfolg der Prüfung wird letztlich beim Abreiten entschieden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Sportler, die an ihre Leistung glauben und mit Zuversicht in die Prüfung gehen, deutlich bessere Ergebnisse erzielen, als Sportler, die an ihrer Leistung zweifeln.

Es gibt da einen schönen Spruch:

„Sieger zweifeln nicht, Zweifler siegen nicht!“

Westernreiter: Was muss ich denn beim Abreiten aus mentaler Sicht beachten?

Andreas Mamerow: Also erst mal brauchst du einen klaren Plan für dein Abreiten. Ich nenne das eine „Abreit-Routine“. Es gibt dir einfach mehr Selbstsicherheit, wenn du genau weißt, wie du dich am besten auf die Prüfung einstimmst. Mit einem klaren Warm-Up-Programm gibst du aber auch deinem Pferd mehr Sicherheit und sorgst dafür, dass es sich schneller entspannt. Die Turnierbedingungen sind schon aufregend genug. Deshalb hilft es deinem Pferd immens, wenn es ein Aufwärmprogramm hat, dass es schon von zu Hause kennt.



Foto: Andreas Mamerow

Konzentration auf dem Abreiteplatz

Das heißt natürlich auch, dass du die „Abreit-Routine“ regelmäßig zu Hause trainieren musst. Erst dadurch wird sie ja zu einer Routine.

Westernreiter: Und wie sollte so eine „Abreit-Routine“ aussehen?

Andreas Mamerow: Das Wichtigste ist, dass du dich an deinen Plan hältst. Lass dich nicht durch andere Turnierteilnehmer zu Sachen provozieren, die nicht zu deiner „Abreit-Routine“ gehören. Das Abreiten ist nicht die Prüfung! Ziehe einfach dein Programm durch. Einfach nur locker reiten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass du so kurz vor der Prüfung keine schwierigen Manöver mehr trainierst. Das schlimmste, was Dir aus mentaler Sicht passieren kann ist nämlich, dass irgendwas nicht ganz so funktioniert, wie du dir das vorstellst. Meistens versucht man das dann noch irgendwie zu korrigieren und legt sich unter Umständen sogar mit seinem Pferd an. Das ist ganz schlecht! So hast du nie eine Chance, in eine positive Stimmung zu kommen und das ist einfach das Entscheidende für eine erfolgreiche Prüfung. Also vermeide solche Probleme, indem



Foto: Andreas Mamerow

Vor dem Start nochmal alles überprüfen – auch die Startnummer nicht vergessen!

du auf schwierige Manöver mit hoher Intensität einfach verzichtest. Vertraue einfach mal deiner Vorbereitung. Ihr habt die Manöver drauf, denn im Training haben sie ja auch funktioniert.

Westernreiter: Hast Du noch mehr Tipps zum Thema Abreiten?

Andreas Mamerow: Baue die „Abreit-Routine“ fest in dein Trainingsprogramm ein. Dieses Aufwärmprogramm soll immer gleich sein, also immer die gleiche Reihenfolge haben.

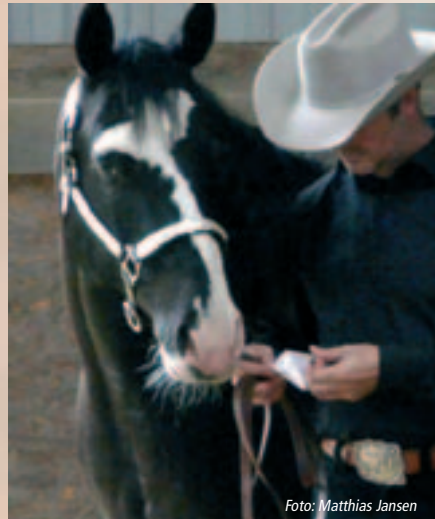


Foto: Matthias Jansen

Das beruhigt: Das Pattern vor der Show immer greifbar in der Hosentasche

Du kannst z.B. auf der rechten Hand beginnen und erst mal drei Runden im Schritt reiten. Dann wechselst du die Hand und reitest drei Runden Schritt auf der linken Hand. Als nächstes gehst du z.B. in den Trab über und lässt dein Pferd fünf Runden locker auf der linken Hand traben usw. Am besten schreibst du das mal auf und lernst dieses Programm auswendig.



Foto: Andreas Mamerow

Gleich geht's los!

Wichtig ist, dass die Reihenfolge immer die gleiche ist. Wenn dein Pferd auf dem Turnier ein bisschen mehr Arbeit braucht um sich zu entspannen, kannst du die Häufigkeit der einzelnen Elemente erhöhen. Mit so einer „Abreit-Routine“ gibst du deinem Pferd das Gefühl, es sei ein „Ich-kann-was-Pferd“ und das sind die besten Voraussetzungen, um in der Prüfung eine optimale Leistung zu zeigen. Außerdem gibt dir ein entspanntes Pferd mehr Selbstsicherheit. Es fühlt sich einfach gut an und du kannst dich auf die Prüfung freuen.

Westernreiter: Okay, ich bin also vor der Prüfung in einer positiven und zuversichtlichen Stimmung. Was mache ich aber, wenn kurz vor dem Einreiten, wenn die Nervosität steigt und mir der Puls bis zum Hals schlägt? ▶



▪ SALE

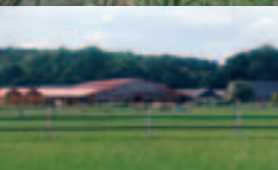
Verkauf von sehr guten, geprüften und voll registrierten Curly Horses

▪ BREEDING

~ Europas grösste Curly-Zucht
~ Gold gekörte und leistungsgeprüfte Zuchthengste
~ Curly Horses im Western-, Klassisch- und Gangpferdetyp
~ Fohlenaufzucht

▪ TRAINING

~ Western ~ Klassisch
~ Gangreiten ~ Fahren
~ Imprint und Jungpferde
~ Training für Freizeitpferde bis hin zum hohen Turniersport



riverside
c u r l y
h o r s e
r a n c h

Andreas Mamerow: Grundsätzlich ist ein bisschen Aufregung sogar gut, denn das ist die Voraussetzung für eine gute und konzentrierte Leistung. Es sollte aber eher sowas wie eine aufgeregte Vorfreude sein. Wenn du aber ein Angstgefühl oder Druck verspürst, bist du eindeutig überaktiviert. Dann solltest du ein kurzfristiges Entspannungsverfahren anwenden. Am besten hat sich die Atementspannung bewährt. Tief in den Bauch einatmen und dann langsam wieder ausatmen wäre z.B. eine Möglichkeit. Eine andere Möglichkeit ist beispielsweise, beim Einreiten ein Lied zu summen. Und noch ein Tipp: Lächeln entspannt. Also lächle einfach mal die Zu-schauer oder die Richter an. Das hilft! Du solltest übrigens auch einen ganz klaren Plan für dein Einreiten haben. Die Prüfung beginnt in dem Moment, in dem du in die Arena einreitest.



Foto: Matthias Jansen

Das freut: Eine Schleife nach der Show am Pferd

Wie sieht z.B. in der Reiningprüfung dein Weg vom Tor bis zum X-Punkt aus? An welcher Stelle biegst du ab? Wo genau hältst du an? Grüßt du die Richter? Wenn ja, wie? Je präziser du diesen Weg vorbereitest, desto mehr Selbstsicherheit hast du.

Es gibt dann auch keinen Grund nervös zu werden, weil du ein klares Programm hast, das du hochkonzentriert abspulen musst. Auf diese Weise baust Du immer mehr Selbstvertrauen und mentale Stärke auf. Der Erfolg kommt dann von allein.

Westernreiter: Vielen Dank für das Interview und die guten Tipps!

Das Interview führte Katrin Heinze.



Foto: Matthias Jansen

Gespannt warten die Teilnehmer auf die Siegerehrung im Line up



Foto: Hardy Lahn

Ruhiges, konzentriertes Abreiten ...
... wird mit einer blauen Schleife belohnt



Dark Original

Miemietz
METALLBAU

Portenweg 1
46514 Schermbeck
Tel.: 02803 / 95 61 44
Web: www.miemietz-metallbau.de



Trailhocke

„Durchdachte Systeme für den Pferdesport“

Bei Trailhindernissen Mietz moeglich!



Mini-Caddy



Trailer



Universal-Caddy