PROMISTUNDE MIT INGRID KLIMKE

Von allem ein bisschen *mehr ...*

Martina Zach und Lantini sind ein harmonisches Paar – die Gewinnerin der Promistunde bei Ingrid Klimke kann zu Recht stolz auf sich und ihr Pferd sein. Dennoch: Hier und dort brachte Ingrid Klimke den entscheidenden Schliff hinein, den das Paar dann doch noch nötig hatte.

Gut in der Balance geht es zum Abschluss der ersten Reitstunde eine kleine Kante hinunter. Einziges Manko: Martina könnte die Zügel etwas mehr durchrutschen lassen.

Fotos: www.toffi-images.de

REITERIN & PFERD

Martina Zach und Lantini

Martina reitet von Kindesbeinen an, die Vielseitigkeit hat sie schon immer magisch angezogen. Mit ihrem achtjährigen Trakehner Lantini v. Polarpunkt-Schwalbenzug, den sie selbst ausgebildet hat, reitet Martina allerdings nicht nur Geländeprüfungen, sondern ist auch im Parcours erfolgreich unterwegs. Die beiden sind schon weit gekommen, haben viele Platzierungen der Klasse A errungen und sind in der Klasse L gut unterwegs gewesen. Bei schmalen Sprüngen oder auch technisch schwierigen Linien wünscht sich Martina allerdings noch Unterstützung. Außerdem hat sie ein akutes Problem, das bei der Bewerbung zur Promistunde noch nicht bestand: Sie ist mit Lantini vor kurzem gestürzt und wird den Eindruck nicht los, dass ihr Pferd gerade ein ziemlich großes Vertrauensproblem hat.

Konzentriert auf den Sprung, aber auch auf die Reiterin: Lantini zeigt hier mit seinem Ohrenspiel deutlich, dass er seine Reiterin braucht.

Das Konzept

Obwohl Ingrid Klimke im olmpischen Jahr alle Hände voll zu tun hatte und eigentlich keine Termine mehr annehmen wollte, hat sie sich am Ende doch Zeit genommen für die Idee des ST.GEORG: zwei Leserinnen unvergessliche Stunden zu bereiten. Die beiden Gewinnerinnen erhielten je zwei Reitstunden, für die Wochen dazwischen (geplant waren acht, es wurden dann aber wegen der Olympischen Spiele zwölf daraus) gab es einen Trainingsplan. Die Westfälische Reit- und Fahrschule (www.wfrs-muenster.de) stellte ihr Gelände für die beiden Trainingstage zur Verfügung – hierfür vielen Dank!

Bestandsaufnahme

Gute Balance der Reiterin
Schon beim Lösen zeigt Martina, dass sie in jeder Sitzposition sicher auf dem Pferd bleibt.

Sitz und Einwirkung der Reiterin

Martina hat einen guten Grundsitz und geht geschmeidig mit den Bewegungen des Pferdes mit. Sie behält auch in schwierigen Situationen die Balance, was besonders für Buschreiter extrem wichtig ist. Lediglich ihre Handhaltung muss sich verbessern: Erstens hält sie die Fäuste meist verdeckt, zweitens arbeitet sie wenig aus dem Handgelenk, sondern mehr aus dem Oberarm heraus. Dadurch gestalten sich ihre Paraden oft etwas stark, die Hände gehen außerdem beim Parieren unterschiedlich weit hoch. Martinas Einwirkung ist insgesamt nicht präzise genug: Wenn sie treibt, geht Lantini zwar irgendwann mehr vorwärts – aber es dauert zu lange, bis er reagiert. Wenn sie umgekehrt durchparieren oder innerhalb einer Gangart das Tempo aufnehmen will, kommt sie mit ihrer Parade nur schwer durch. „Voraussetzung für einen guten Ritt durchs Gelände ist aber die Fähigkeit, ganz exakt zu reiten", betont Ingrid Klimke. Um genau dies zu erreichen, müsste Martina ihren Wallach konsequenter von hinten nach vorne an die Hand herantreiben. Wie rechts im Foto zu sehen ist, verkriecht sich Lantini gern hinter dem Gebiss und weicht auf diese Weise den Hilfen von Martina aus.

Das Pferd: Lantini

Der Wallach ist ein sehr gepflegtes, freundliches Pferd, das mit viel Energie an die ihm gestellten Aufgaben herangeht. „Seine Einstellung gefällt mir gut", sagt auch Ingrid Klimke. Normalerweise ist Lantini ein bisschen heiß und schwer zu regulieren, wenn's ins Gelände geht – allerdings hatte er vor dem ersten Treffen mit Ingrid Klimke einen Sturz, und seitdem ist er wie ausgewechselt: Bei neuen Sprüngen zögert er, stockt, zieht die Hindernisse nicht mehr an. Hier zeigt sich einmal mehr, dass es von Vorteil wäre, wenn die Reiterin ihren Wallach in der dressurmäßigen Arbeit genauer, akribischer arbeiten würde – dann ließen sich solche Unsicherheiten des Pferdes leichter ausgleichen. Eigentlich wollte Martina die Stunde mit Ingrid nutzen, um schmale Sprünge und technisch schwierige Linien zu trainieren, doch aufgrund des Sturzes schwenken beide zum Wohl des Pferdes um: Zunächst muss das Vertrauen wieder hergestellt werden.

INGRID KLIMKE

Geboren am 1.4.1968, zunächst Banklehre und Studium der Pädagogik, später hat Ingrid Klimke ihre Pferdewirt- und ihre Meisterprüfung abgelegt. Sie ist verheiratet, hat eine sechsjährige Tochter und betreibt einen Stall in Münster.

KARRIERE Zweifellos ist die olympische Mannschaftsgoldmedaille aus Hongkong die Krönung der erfolgreichen Sportlerin. Wenn ihr Herz auch an der Vielseitigkeit hängt, wo sie diverse Male Deutsche Meisterin wurde, ist Ingrid Klimke auch im Dressursattel erfolgreich – u.a. als Fünfte der Deutschen Meisterschaften 2001 und Siebte beim Weltcupfinale 2002. Ingrid Klimke spendete ihr Honorar der Stiftung „Blauer Elefant", die russische Waisenkinder unterstützt. Infos: www.torshok.de.

Bergab statt bergauf geht's zunächst beim Lösen. Lantini tritt nicht gern an die Reiterhand heran, hier müsste Martina ihn konsequenter treiben.

Bei höherem Tempo lässt die Reiterin ihrem Pferd dann aber genügend Freiheit, die Lantini gut nutzt, um sich zu orientieren. →

Effektiv treiben!

Ganz nett und gefällig, aber nicht reell von hinten nach vorne reitet Martina die ersten Übergänge. Sie nimmt das Tempo vorher stark auf, die Hinterhand schwingt zu wenig unter den Schwerpunkt des Pferdes. Das Genick von Lantini könnte in der Parade höher sein (Fotos oben).

Gerade bei fleißigen Pferden wie Lantini, die dazu noch fein und leichtrittig sind, hat man als Reiter oft Schwierigkeiten mit dem Treiben: Schließlich geht das Pferd gut vorwärts, und es ist leicht in der Hand. Oft jedoch ist das nur die halbe Wahrheit, und so ist es auch bei Martina und Lantini: Der Wallach macht brav mit – aber müht sich nicht sonderlich, seine Hinterhand unter den Schwerpunkt zu bringen. Er hält den Kopf hin – aber die Reiterin hat „nichts in der Hand", weil er sich immer ein kleines bisschen hinter dem Zügel verkriecht. „Auch wenn es wie aus dem Lehrbuch klingt", sagt Ingrid Klimke, „ist es doch wahr: Du musst in der täglichen Arbeit gefühlte tausend Übergänge innerhalb einer Gangart und zwischen den Gangarten reiten und lernen, dein Pferd mehr vor dir als unter dir zu haben!" Und das wird in der Lösungsphase geübt – gefühlte tausend Mal …

Lantini braucht zu Beginn der ersten Reitstunde noch ziemlich viel Unterstützung von Martina, um mit der Hinterhand vorzuschwingen und im Genick oben zu bleiben.

Zum Ende der ersten Trainingseinheit haben Martina und Lantini wieder besser zueinander gefunden und meistern auch schwierige Hindernisse wie diesen Tiefsprung. Martina bleibt allerdings recht lange im Sattel (li.), könnte den Rücken ihres Pferdes früher entlasten (Mi.). Den Zügel lässt sie gut durchrutschen (re.).

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

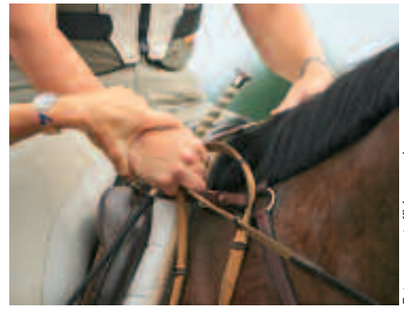
Da war nichts zu machen: Beim ersten Anreiten zog Lantini kurzfristig die Bremse (o.). Später kann Martina ihn überzeugen (u.).

Die ersten kleinen Sprünge meistert das Paar recht gut – Tempo und Richtung werden von Martina vorgegeben, so wie es in der Vielseitigkeit auch sein muss – und von Lantini „umgesetzt". Doch sobald es an etwas anspruchsvollere Aufgaben geht, zum Beispiel schmale Sprünge oder Hindernisfolgen, die auf gebogenen Linien geritten werden müssen, verändert sich die Situation: Lantini beginnt zu stocken, den vorher guten, zügigen Rhythmus kann Martina trotz intensiven Treibens nicht halten. Schließlich bleibt Lantini sogar vor einem unbekannten Hindernis stehen. „Ich kann das nicht verstehen, so kenne ich mein Pferd gar nicht!", sagt Martina. Sie müht sich, Tempo und Richtung weiterhin zu bestimmen, doch selbst heftiges Treiben ändert nichts, Martinas Sitz und auch ihre Hand werden immer unruhiger. „Ich vermute, euch beide hat durch den Sturz der Mut verlassen", wagt Ingrid sich vor. Sie rät Martina, in solchen Situationen im Training häufiger zwischen der Arbeit am Sprung und dem gezielt kontrollierten Reiten zwischen den Sprüngen zu wechseln. „Such dir jetzt weite Linien und reite zwischen den Hindernissen wieder Übergänge: Aufnehmen, Zulegen, mach' dein Pferd ganz aufmerksam auf dich und deine Hilfen", rät sie Martina. „Dann kannst du auch wieder mehr darauf vertrauen, dass er am Sprung auf deine Hilfen prompt und vertrauensvoll reagiert. Wenn er dann vor einem Sprung klemmt, ist es für dich deutlich leichter, die Beine wirklich zuzumachen und ihm damit zu sagen: Das schaffst Du! So gibst du ihm sein Selbstvertrauen Stück für Stück zurück", sagt die Trainerin.

Zu früh abgesprungen, aber das ist bei dieser Höhe nicht schlimm. Wichtiger: Lantini springt, weil Martina es fordert.

Zügelbrücke

Die unruhige Hand von Martina bereitet Ingrid ziemliches Kopfzerbrechen. Als es gelungen war, Lantini durch behutsamen Aufbau der Stunde und der Anforderungen wieder etwas mehr Selbstvertrauen zu geben, zeigt sich, dass er normalerweise eher zu stark an die Hindernisse heranzieht statt vor dem Sprung zu klemmen – und dass Martina in diesen Momenten versucht, sein Tempo durch unterschiedlich hohe Hände und starke Zügelhilfen zu regulieren, allerdings mit mäßigem Erfolg. Ingrid schlägt vor, dass Martina die Zügelbrücke ausprobiert: „Damit drückst du die Hand eher herunter und der größte Vorteil ist: Du parierst auf jeden Fall mit beiden Händen gleich stark." Martina ist skeptisch, lässt sich aber am Ende von Ingrid überzeugen. „Ich mache das mit all den Pferden, die etwas zu stark werden und glaub' mir: Das ist der beste Weg, ein Pferd wieder unter Kontrolle zu bringen." Martina soll es selbst ausprobieren, Ingrid sagt an, wieviel Meter vor dem Hindernis sie die Hände herunterdrücken soll, um Lantini vom Tempo her aufzunehmen und kontrolliert, mit kleinen, kraftvollen Galoppsprüngen an das Hindernis heranzureiten, statt weit auszuholen und das Pferd auseinandergefallen an die Sprünge zu bringen. Martina merkt, dass es ihr gut gelingt.



Fotos: www.toffi-images.de

Der linke Zügel wird von der linken Hand gehalten, der rechte Zügel von der rechten. Dann führt man den linken Zügel von oben in die rechte Zügelhand hinein, so dass die rechte Hand beide Zügel hält. So erreicht man, dass beide Hände gleich stark einwirken.

Nicht nur in der Dressurarbeit, auch später im Springen bleiben die Hände von Martina nur selten auf einer Höhe.

Ingrid Klimke auf Lantini

Gleich zweimal machten Martina und Ingrid Klimke einen Pferdewechsel: Zuerst während der Lösungsphase, wo die Trainerin ihrer Schülerin zeigte, wie exakt man Übergänge reiten muss, um die Hinterhand gut zum Treten unter den Schwerpunkt zu bekommen. Ingrid Klimke demonstrierte dies hauptsächlich im Galopp, der schließlich die Gangart ist, in der man später auch durchs Gelände reitet. „Es ist extrem wichtig, dass du auf den Punkt genau bestimmen kannst, wo du zulegst und wo du das Tempo wieder herausnimmst", erklärt sie dabei und steigt vorläufig wieder ab, damit Martina mit dem Springen beginnen kann. Zum Ende der Stunde tauschen die beiden erneut, nun geht es darum, das exakte Reiten bei neuen, ungewohnten, schmalen und technisch anspruchsvollen Sprüngen anzuwenden. „Je besser ich mein Pferd an den Hilfen habe, desto leichter fallen auch die hohen Anforderungen", betont die Expertin. Sie wählt ein hohes Tempo auf langen Linien, nimmt Lantini dann bei hohem Genick einige Galoppsprünge vor dem Hindernis auf, damit sie dann, kurz vor dem Sprung, durch sichere treibende Hilfen den nötigen Impuls nach vorne geben kann, damit Lantini vertrauensvoll abspringt.

Ein kurzer, kraftvoller Galopp vor dem Sprung ist die beste Voraussetzung für einen optimalen Ablauf. Lantinis Hinterhand springt hier gut unter den Schwerpunkt.

Optimaler Absprung: Lantini kommt gut an den Sprung heran, über dem Hindernis lässt Ingrid ihm viel Zügel, damit er sich ausbalancieren kann.

Trainingstipps für 8 Wochen

- **Dressurarbeit:** Martina sollte im Training genauer und effektiver werden. Lantini muss besser von hinten über den Rücken an die Hand herangeritten werden – Martina sollte ihn in der Lösungsphase in Dehnungshaltung und in der Arbeitsphase in klarer Selbsthaltung arbeiten. Sie muss mehr zum Treiben kommen und versuchen, ihr Pferd damit reeller an die Hand heranzureiten. Wichtig: Sie darf sich dabei nicht festziehen, muss immer wieder ans Loslassen denken. Das Pferd soll nicht unter ihr, sondern vor ihr sein!
- **Reaktionszeit verbessern:** Auch die Reaktionszeit eines Pferdes verbessert sich durch ziemlich einfache Übungen. Selbst wenn es langweilig klingt, es ist Erfolg versprechend – die Rede ist von gut gerittenen Übergängen. Besonders die Übergänge Trab-Schritt-Trab und Zulegen und Aufnehmen im Galopp sollte Martina in ihr tägliches Trainingsprogramm mit aufnehmen. Tipp für die Trab-Schritt-Übergänge: Vom Trab nur fast zum Schritt durchparieren, das Pferd Last aufnehmen lassen, gleich wieder mit viel Dynamik nach vorne antraben. Achtung: Das Genick muss dabei höchster Punkt bleiben. Angenehmer Nebeneffekt: Die Hinterhand des Pferdes wird enorm gekräftigt. Bei den Übergängen innerhalb des Galopps kommt es darauf an, dass Lantini lernt, schneller auf Martinas treibende oder verhaltende Hilfen zu reagieren. Sie darf zu Beginn energischer mit ihren Hilfen sein, damit sie einen Effekt erzielt – später kann sie die Intensität ihrer Hilfen wieder reduzieren.
- **Übergänge auf der Geländestrecke:** Im Training sollte Martina sich angewöhnen, während eines Geländeparcours auf den langen Linien immer wieder im Galopptempo zu variieren, um ihr Pferd aufmerksam auf ihre Hilfen zu machen.
- **Richtung und Tempo bestimmen:** Je besser Martina das Tempo bestimmen kann, desto leichter wird es auch für sie, die Richtung festzulegen. Stets darauf achten, die Mitte des Sprunges anzureiten – je schmaler die Hindernisse, desto wichtiger wird das!
- **Oberstes Gebot: Vertrauen!** Wenn Martina feststellt, dass der gehfreudige Lantini stockt und zögert, sollte sie zum Vertrauensaufbau die Anforderungen kurzfristig reduzieren.

Dynamisch und selbstsicher springen Lantini und Martina beim zweiten Termin die Geländestrecke.

Ergebnis nach 12 Wochen

Beim Wiedersehen nach drei Monaten hatte Martina zunächst eine Menge zu berichten: Tatsächlich hatte der Sturz, der kurz vor ihrem ersten Termin bei Ingrid Klimke passiert war, noch weit reichende Folgen, Lantini musste ein paar Wochen lang eine Kniebandzerrung auskurieren, die sich daraus entwickelt hatte. Als er wieder fit war, gönnte Martina ihm außerdem eine osteopathische Behandlung – und zur zweiten Stunde erschien tatsächlich ein „ganz anderes Pferd". „Er ist wieder so wie immer", lacht Martina, „etwas stürmisch, von Klemmen oder Zögern keine Spur mehr." Besonders die Dressur-Tipps hat sich Martina zu Herzen genommen, sie hat viele Übergänge „in allen Lebenslagen" geübt und darauf geachtet, dass ihre Hand nicht mehr starr, sondern locker aus dem Handgelenk Hilfen gab. Allerdings gelingt es ihr noch nicht zuverlässig, dass Lantini an die Hand herantritt – doch Martina lernte, was ein „positiver Vorführeffekt" ist.

Ganz am Anfang der Stunde läuft Lantini noch eher vorhandlastig, das Genick ist noch zu tief (o.). Dann allerdings zeigt Martina, wie sie jetzt ihre Übergänge gestaltet – die Hinterhand fußt dynamisch unter und das Genick ist höchster Punkt. Dafür gab's ein dickes Lob von der Trainerin!

Fotos: www.toffi-images.de

Die Hinterhand kommt nicht mit: Wenn Martina die fliegenden Galoppwechsel korrekt reiten will, muss sie sich – u.a. durch das Reiten von Übergängen – die Versammlung vorher besser erarbeiten.

Erarbeiten der Wechsel

Für die zweite Stunde hat Martina sich vorgenommen, nach der lösenden Arbeit an den fliegenden Wechseln zu arbeiten – schließlich werden auch die Dressuraufgaben der Buschreiter immer anspruchsvoller und einen fliegenden Wechsel kann man in Gelände und im Parcours auch gut gebrauchen. Sie zeigt zunächst, wie sie zu Hause die Wechsel übt – auf gebogener Linie wechselt sie von einer Hand zur anderen, setzt ihre Gewichtshilfe zur Unterstützung etwas stark ein. „Damit bringst du Lantini aus dem Gleichgewicht", stellt Ingrid Klimke fest, „und er springt hinten später um als vorne." Die Tipps der Trainerin: Zuerst den Galopp mehr versammeln, z.B. über Schritt-Galopp-Übergänge, so dass Lantini fleißiger abfußt. Dann eine gerade Linie suchen und den Wechsel dort reiten. Etwa drei Galoppsprünge vor der Wechselhilfe soll Martina ihr Pferd geraderichten, fast schon etwas Stellung in die neue Richtung geben, auch die Hinterhand sollte in die neue Richtung weisen. „So machst du den Weg frei für das neue innere Hinterbein zum Umspringen", erläutert Ingrid. Martina muss aufpassen, dass sie dabei nicht zu fest mit der Hand wird. Als dann zwei Wechsel gelingen, beendet Martina die Übung – sie will ja auch noch springen!

So geht's weiter

Schon nach den ersten Sprüngen ist klar, dass Lantini wieder „der Alte" ist: Er zieht die Sprünge gut an, fast ein bisschen zu stark manchmal. „Das ist auch das Einzige, was mich im Moment stört", stellt Martina fest. Das flüssige, hohe Tempo im Gelände kann Martina nicht rechtzeitig zurücknehmen, um kontrolliert über die Hindernisse zu reiten – und so muss sich der Wallach oft sehr lang machen, um über die vergleichsweise kleinen Hindernisse zu kommen. Ingrid fordert sie auf, selbst eine Lösung zu suchen: „Ich muss mit meinen Zügelhilfen einfach besser durchkommen", weiß die Schülerin. Und auch, wenn sie anfangs nicht ganz überzeugt ist, kommt sie doch wieder zurück auf die Zügelbrücke, die Ingrid Klimke ihr schon beim ersten Treffen empfohlen hatte. Mit tiefer Hand gelingt es Martina viel besser, Lantini mit kurzen, energischen Galoppsprüngen an die Hindernisse heranzureiten. „So werde ich weiter arbeiten", freut sich die Reiterin.

Die Hand schön tief ... das wird Martina noch lange im Ohr bleiben, denn daran hat sie am zweiten Trainingstag intensiv gearbeitet. Wie man sieht, mit Erfolg.

Schmale Treppe – für Lantini und Martina am zweiten Tag kein Problem.

reitsport schockemöhle

PRO EQUIPMENT 5

VERSAND KATALOG 2008–2009

JETZT BESTELLEN

Jetzt kostenlos anfordern!*

* kostenlos nur innerhalb Deutschlands

- mit den angesagten Reitsportmarken
- umfangreicher Serviceteil
- detailliert & übersichtlich

Reitsport Schockemöhle GmbH
Münsterlandstraße 1
D-49439 Mühlen
Tel. 01 80-5 70 55 05*
Fax 01 80-5 99 97 69*
verkauf@schockemoehle.net
www.schockemoehle.net
*€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz. Mobilfunktarife abweichend.

Bestell-Hotline:
Montags - Freitags:
8.00 Uhr - 17.00 Uhr

WWW.SCHOCKEMOEHLE.NET