

"Nimm doch die Distanz etwas früher..."

Der Satz stammt von einem Profi-Springreiter und war an eine CC-Reiterin gerichtet, die mehrmals unpassend an einen Oxer kam. Einmal so gross, dass das Pferd einen riesigen Hechtsprung machen musste und gleich beide oberen Stangen fielen, das nächste Mal so dicht, dass das Pferd die Vorderbeine nicht schnell genug hochkriegte und die vordere Stange mitriss, das dritte Mal so unmöglich, dass das Pferd den Sprung verweigerte: der letzte Galoppsprung endete rund drei Meter zwanzig vor dem Hindernis, für dieses wenig rittige Pferd zu weit um abzuspringen, zu nah um noch einen kleinen reinzuflicken. Und dann kam der Titelsatz, der gar nicht böse gemeint war, aber schwächere Gestalten wohl in den Suizid getrieben hätte: "Nimm doch die Distanz etwas früher, schon aus der Wendung heraus!"

Unvergesslich das verzweifelte Gesicht der Reiterin, das in etwa ausdrückte: "Welche Distanz? Und wie soll ich diese komische Distanz 'früher' nehmen, wenn ich erst beim Absprung merke, dass es nicht passt?" – Der Reitlehrer war ehrlich und sagte: "Spar dir das Geld für die Springstunden. Geh nach Hause und üb' das an Cavalettis und kleinen Kreuzchen. Wenn du dann 49 von 50 Mal passend an diese kleinen Sprünge reitest, kommst du wieder in die Stunde und wir machen weiter." – Die Dame ging mit hochrotem Kopf nach Hause, übte ein paar Monate lang fast täglich, bis es klappte, und kam dann zurecht stolz wieder zum Profi in die Stunde.



Kleine Hüpflis, bis es klappt...

Viele, und unter ihnen besonders viele CC-Reiter, die zu bequem sind für diese ' paar Monate üben', behelfen sich lieber mit faulen Ausreden. Die häufigste ist: "Man muss nicht in eine passende Absprungzone reiten. Ein guter Rhythmus reicht." Diese Ausrede kann man sich

auch zurechtlegen, indem man Aussagen von Trainern so umdeutet, dass sie zum eigenen Unvermögen passen. So hat zum Beispiel Chris Bartle nie gesagt, man müsse diese Fähigkeit nicht schulen. Er sagte nur, dass ein guter Rhythmus, also ein schwungvolles Anreiten in regelmässiger Kadenz (Anzahl GS pro Zeiteinheit), das Pferd gut vor dem Bein und geradegerichtet, zusammen mit einem richtig positionierten Reiter in Balance, wesentlich dazu beitrage, auch bei einer suboptimalen Absprungdistanz ein Hindernis erfolgreich zu überwinden. Es 'trägt dazu bei', es 'hilft in manchen Situationen', aber es ersetzt nicht das Bemühen, möglichst immer in eine passende Absprungzone hineinzureiten. Dieses Thema möchte ich etwas genauer beleuchten.

Wie gross ist die Absprungzone?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine Faustregel besagt, dass die Höhe des Sprungs nach unten geklappt einen guten Absprungpunkt ergibt: Ist der Sprung 100cm hoch, wäre der ideale Absprungpunkt 100cm vor dem Hindernis. Aber wir sprechen ja von einer Zone, nicht von einem Punkt. Um diese Zone für unser Pferd und unseren Ausbildungsstand in etwa festlegen zu können, müssen wir weitere Faktoren beachten:

Rittigkeit des Pferdes

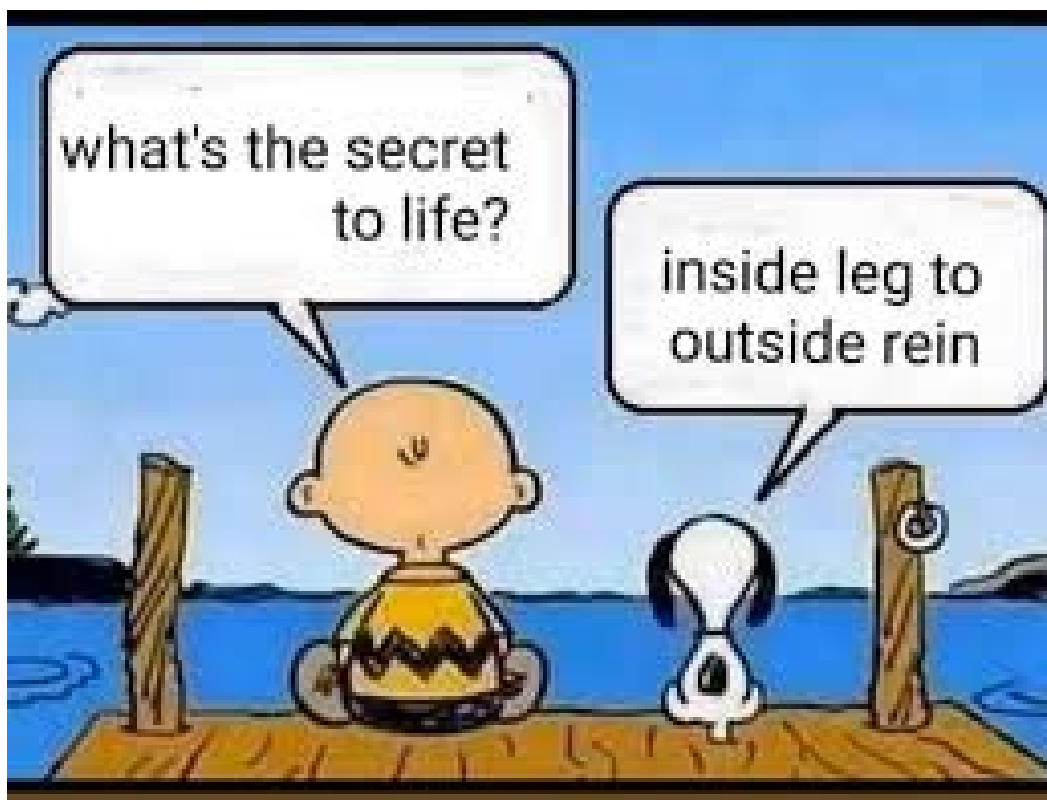
Je durchlässiger und rittiger das Pferd ist, desto grösser die Zone, aus der es den Sprung erfolgreich überwinden kann. Voraussetzung ist, dass wir die Grundgaloppsprunglänge unseres Pferdes oder Ponys kennen, also die GS-Länge, die es bei einem 'normalen' Springparcourstempo von ca. 350m/Min zeigt, wenn es um Parcourspringen geht, aber auch die GS-Länge, die es im Gelände bei ca. 500m/Min zeigt. Von diesen Längen können wir ausgehen, wenn wir die Rittigkeit bezüglich der Veränderung der GS-Länge verbessern wollen. Wenn das Pferd seinen Galoppsprung auf kleinste Hilfen des Reiters z.B. von 500cm auf 250cm verkürzen oder umgekehrt von seiner Normalgaloppsprunglänge auf 500 oder noch grösser verlängern kann, dann wird die mögliche Zone vor einem Metersprung natürlich viel grösser, als bei einem jungen oder noch wenig rittigen Pferd, das seinen Galoppsprung noch kaum verändern kann. Zur Rittigkeit gehört natürlich auch, dass das Pferd nicht von sich aus lossaust und die GS-Länge und den Rhythmus verändert, wenn es den Sprung sieht. Aber diese Art der Vergrösserung der Absprungzone erfordert einen Reiter, der die entsprechenden Signale zur Verlängerung oder Verkürzung rechtzeitig gibt, der also die Distanz nicht nur einschätzen kann, sondern auch schnell genug ist mit seiner Hilfengebung.

An den Hilfen stehendes, 'geschlossenes' Pferd

Je besser wir unser Pferd an den Hilfen haben, 'vor dem Bein', 'geschlossen' zwischen treibenden und verwahrenden Hilfen, desto mehr Abweichung vom idealen Absprungpunkt können wir uns leisten – aber eben nicht beliebig viel Abweichung, wie die Fehler auch in den höchsten Kategorien im Spring- und CC-Sport zeigen, die meist von Amateuren begangen werden, die auch nicht über soviel Routine verfügen, die man sich nur erarbeiten kann, wenn man täglich entsprechend viele Pferde springt.

Geradegerichtetes Pferd

Wenn das Pferd in sich gerade ist am Absprung, ist die Zone ebenfalls grösser, als wenn wir die Wendung nicht beendet haben und übelstenfalls noch den Kopf und Hals schief ziehen; um dies zu vermeiden, verzichten gute Spring- und CC-Reiter völlig auf Stellung und Biegung und wenden sauber mit beiden Zügeln, was dem wendungsäusseren Zügel automatisch mehr Bedeutung gibt, da er auch seitwärts gegen den Hals wirkt. Aber auch der Pferdekörper sollte nicht gebogen sein im Moment des Absprungs. Wir haben genügend körpersprachliche Signale, um dem Pferd anzuzeigen, in welche Richtung es nach dem Sprung weitergeht: Blick, leicht öffnende Hand nach innen (ohne an der Pferdenase zu ziehen), leichte Hüftdrehung, Gewicht auf dem inneren Bügel. Viele sich mit Dressur abmühende CC-Reiter verwechseln manchmal die Disziplinen und verschwenden viel Energie, um ihre Pferde im Springen gebogen um die Wendungen zu ziehen.



Selbständigkeit des Pferdes

Es gibt diese gesuchten 'Juniorenpferde' und Lehrmeister, die ihren Job recht selbständig und sogar gegen die Hilfengebung des Reiters machen, die also trotz wildem Treiben des Reiters den Galoppsprung verkürzen oder trotz heftigem Gezerre am Zügel 'auf gross' gehen. Und man kann diese Selbständigkeit bis zu einem gewissen Grad schulen, z.B. beim Freispringen mit wechselnden Distanzen. Man kann auch vom ersten Sprung an nicht helfen oder einen Reiter draufsetzen, der nichts sieht und einfach frohgemut dagegen fräst. Wenn das Pferd trotzdem Freude hat an der Springerei, dann kann es diese Selbständigkeit immer weiter ausbauen. Vor allem bei Ponys finden wir diese Eigeninitiative häufig, die mit ihrer in der

Regel kleineren Galoppsprunglänge sowieso einen Vorteil haben, da sie den berühmten 'reingeflickten' Galoppsprung eher reinkriegen, weil ihr kleinstmöglicher GS vielleicht bei 200cm oder noch kürzer liegt. – Witzigerweise sind diese sehr selbständigen Pferde fast unreitbar für Profis, da diese natürlich selbst bestimmen wollen, wann wo wieviele und wie grosse GS gemacht werden.



sehr selbständig, etwas dicht, aber schön in sich gerade und mit viel Halsfreiheit ☺

Springvermögen des Pferdes

Je näher das Pferd an die Grenze seines Springvermögens kommt, desto kleiner wird die Absprungzone. Man muss sich nur eine 2-Meter hohe Mauer vorstellen und einen unbedarften CC-Reiter, der da fröhlich mit 'gutem Rhythmus', aber blind dagegen knattert. Da wird die Chance, das Hindernis erfolgreich zu überwinden, sehr klein. Die Erfolgszone ist vielleicht noch 50cm lang. Aber bei 100cm-Sprüngen mit einem Pferd, das Springvermögen für das Doppelte hat, wächst die Zone. Wenn alles andere, also Rhythmus, Schwung, Geraderichtung, Balance und die gewählte, dem Pferd und der Aufgabe angepasste Galoppsprunglänge stimmt, kann die Zone bei einem rittigen Pferd durchaus 220cm gross sein, also von Absprungpunkt 270cm bis Absprungpunkt 50cm vor dem Hindernis.



Position des Reiters

Das ist ja vor allem der Punkt, auf den Bartle zu Recht soviel Wert legt. Wer schon in den letzten GS vor dem Hindernis nach vorne auf den Hals kippt in die windschnittige 'Racingposition', macht das Pferd schneller und hat keine Kraft, um es geschlossen zu halten, wer dort vorn bleibt beim Absprung, behindert die Vorhand am Hochkommen, drückt die 'Nase des Flugzeugs' nach unten – und wer dort bleibt beim Landen, vergrössert die Chancen, beim kleinsten Rumpfer runterzufallen. In aufrechter Position hat der Reiter viel mehr Möglichkeiten, das Pferd an den Hilfen und in gleichbleibendem Rhythmus zu behalten und behindert das Pferd weniger beim Absprung, was sich zusammen auch wieder positiv auf die Grösse der möglichen Absprungzone auswirkt.

Art der Aufgabe

Je fussloser, vertikaler und schmaler die Aufgabe und je weniger 'Anlauf' wir für die Bewältigung des Sprunges haben, desto kleiner ist die Absprungzone. Wenn man Springprofis beim Training oder auf dem Abreitplatz zusieht, ist man oft erstaunt, wie langsam sie an die Sprünge ranreiten. Auf Nachfrage erklären sie gern, dass dies die Kraft des Pferdes schult, die richtigen Muskeln trainiert, die das Pferd in die Höhe schnellen und nicht einfach mit viel Speed in die Weite hechten lässt. Wenn man die Hinterhandmuskulatur von Springpferden mit derjenigen von Rennpferden vergleicht, sieht man gut, dass es nicht dieselben Muskelgruppen sind, die für möglichst grosse horizontale oder eben möglichst grosse vertikale Sprungkraft sorgen. Umgekehrt formuliert: je mehr Fuss ein Sprung hat und je mehr er in die Weite gebaut ist, sei es ein triple-artiger Sprung oder eine weite Hecke mit vorgelagertem Graben, und je mehr Speed wir davor entwickeln können, desto grösser wird die Absprungzone.



kleiner Sprung, viel Schwung – grosszügige Absprungzone

Schwung und Speed

Wenn es wie in den Cross-Country-Rennen um jede Zehntelsekunde und um viel Geld geht, sieht man es am deutlichsten: Kein Jockey interveniert, um in eine wie auch immer bemessene Absprungzone zu kommen. Denn mit jeder noch so kleinen retardierenden Intervention könnte er den Sieg verschenken. Aber das Tempo ist so hoch und die Aufgaben so wenig vertikal und meist oben wischbar, dass die Chance, an einem Sprung hängen zu bleiben wegen unpassender Distanz, ziemlich klein ist. Viel eher kommt es zu einem Sturz wegen Stolpern oder weil ein Pferd eine halbe Länge zurückliegt, aber im gleichen Augenblick abspringt wie das vor ihm liegende – und so mitten im oder auf dem Sprung landet. Da die meisten CC-Reiter am liebsten mit viel Tempo gegen weit gebaute, wischbare Hindernisse sausen und dies auch meistens recht gut klappt, ist es nachvollziehbar, dass man bei der doch recht anderen Aufgabe im Springparcours zur eingangs erwähnten Ausrede Zuflucht nimmt.

Breite der Hindernisse

Auch die Breite eines Hindernisses gehört zu diesem die Absprungzone relativierenden Faktor. Ein schmaler Sprung mit einer winzigen Fussfront, z.B. die klassischen Triplehecken, kann man nicht einfach blindlings mit Vollgas anreiten und hoffen, dass es dann schon irgendwie klappt. Die Einladung für das Pferd, bei unpassender Distanz vorbei zu laufen, ist viel zu gross. Die Entwicklung unseres Sports und unserer immer besser springenden Pferde geht aber ganz klar in Richtung Springsport, auch im Gelände mit den fallenden MIM-Sprüngen und den vielen schmalen Hindernissen, sodass wir nicht darum herumkommen, die Springreiter-Skills zu schulen.



schmales Hindernis, schräg angeritten - kleine Absprungzone

Topographie

Je steiler es im Gelände bergauf oder bergab geht, desto kleiner ist in der Regel die GS-Länge, der Speed und damit die Absprungzone, die bergauf tendenziell etwas näher ans Hindernis heranrückt, bergab eher etwas vom Hindernis abrückt. Bei reinen Drops, also niedrigen Sprüngen mit markant tieferer Landestelle, rückt die Absprungzone nachvollziehbar etwas näher an die Kante heran.



Woran erkennen wir, dass eine Absprungdistanz unpassend war?

Zuallererst natürlich am Fehler, also am Sturz, am Refus, am Run-out, am MIM- oder Stangenfehler, aber wir merken es auch am Bruch des Flusses, an der Störung des Rhythmus und daran, dass wir die Balance verlieren, nicht mitgehen, am Zügel hängen bleiben oder auf dem Hals liegen. Kommen wir zu dicht, gibt es in aller Regel eine Verlangsamung des Sprungablaufs, was in einer Kombination zu Schwierigkeiten führen kann, indem wir nicht mehr hinten rauskommen; springen wir zu gross ab, gibt es oft eine Beschleunigung und in Kombinationen ein zu weites Hineinspringen, was sich am Folgehindernis rächen kann. Als fachkundige Zuschauer merken wir es auch an einer rasanten Pulserhöhung – dem alten Dominikischen Mittel, um gute und schlechte Reiterei unterscheiden zu können.



Und was sollen wir nun tun?

Keine Ausreden

Als erstes keine faulen Ausreden mehr bringen, nur weil wir irgendetwas noch nicht können. Und falls ein Trainer diese faule Ausrede sogar noch unterstützt, will er wohl nur unser Geld, und nicht, dass wir weiterkommen. Natürlich können Kinder auf Ponys mit >150cm Springvermögen locker und einigermaßen gefahrlos gegen breite, simple, kleine Hindernisse unter 100cm reiten, und auch Seniorenspringreiter, die meist mit S-Pferden ausgerüstet sind, die dann nur über 110cm hopsen müssen, können sich ziemlich grosse Abweichungen vom idealen Absprungpunkt leisten, aber wir wollen ja mehr und reden von Reitern, die internationalen Sport betreiben wollen.

Den Guten zuschauen

Schaut den Besten zu, sowohl den Springreitern wie den CC-Reitern. Wenn ihr da einen einzigen findet, der einfach unbedarft gegen die Hindernisse scheppert und nicht regelmässig in passende Absprungzonen reitet, dann handelt es sich – jede Wette! – nicht um einen der Besten. Zudem kann man auch all die anderen Fähigkeiten, über die ein Top-Reiter verfügen muss, wunderbar beobachten – und zu kopieren versuchen.



Könnte centimetergenau der ideale Absprungpunkt sein – und ganz bestimmt kein Zufall

An der Rittigkeit unserer Pferde arbeiten

Je rittiger unser Pferd, desto mehr Spielraum haben wir in der Annäherung und am Absprung. Eine gute Übung ist, zwei Cavaletti oder kleine Sprünge im Abstand von 15 Metern aufzustellen und dann dazwischen abwechselnd 3, 4, 5, 6 und mit ganz rittigen sogar 7 GS zu machen. Hohe Schule ist dann zwischen 7 und 3 abzuwechseln. Sobald das klappt, ähnliche Übungen auf gebrochenen Linien und mit höheren Sprüngen machen. Die Rittigkeit verbessern wir natürlich auch mit guter Dressurarbeit, mit viel bewusster Abwechslung: vergrössern und verkleinern der Schritte, Tritte und GS in allen GGA.

An unserem 'Auge', unserer Distanzeinschätzung arbeiten

Diszipliniert und gnadenlos selbstkritisch mit lautem Zählen. Es beginnt mit Trabstangen, bei denen wir möglichst frühzeitig nicht nur passend heranreiten, sondern auch noch sagen können sollten, mit welchem Vorderbein das Pferd über die erste Trabstange tritt. Dann natürlich mit der oben beschriebenen Cavaletti-Übung: Wenn wir uns vornehmen, die 15 Meter mit einer bestimmten Anzahl GS zu reiten, entwickeln wir ein immer besseres Gefühl für die GS-Länge. Viele Trainer geben den GS-Arten Nummern wie den Gängen des Autos,

um sie schnell unterscheiden zu können. Oder man einigt sich auf bestimmte Namen. Klassisch ist der sogenannte 'Coffin-Canter', bei dem man das Pferd gut vor dem Bein in einem rhythmischen Galopp mit relativ kurzen GS an den Einsprung reitet, sozusagen in hochtourigem '2.Gang'. Je besser unser Gefühl für die jeweilige GS-Länge unseres Pferdes ist, desto grösser die Chance, passend ans Hindernis zu kommen.

Angepasste Aufgaben

Die Aufgaben, die wir uns und unseren Pferden stellen, sollten wir ausnahmslos dem Ausbildungsstand beider anpassen. Wer nicht mal regelmässig gut an ein Cavaletti ranreitet, sollte dabei bleiben und nichts Höheres anreiten, bis er's kann. Mit einem jungen Pferd, das seinen GS noch kaum verändern kann, muss man nicht versuchen, die oben beschriebene 15-Meter-Übung mit mehr als 4 GS zu machen etc.

Nur geeignete Pferde reiten

Wenn wir wirklich CC-Sport machen wollen – und der beginnt laut unserem Sportchef nicht vor 1*, eine Einstellung, die ich durchaus teile – sollten wir nur Pferde reiten, die Freude am Springen haben und deren Vermögen bei 100cm nicht schon ans Limit kommt.

Die Verantwortung immer beim Menschen, nie beim Pferd suchen

Wenn etwas nicht klappt, sind immer wir dafür verantwortlich, meist der Reiter, manchmal der Trainer, denn entweder haben wir eine zu schwierige Aufgabe gestellt, das heisst wir haben den Ausbildungsstand des Pferdes falsch eingeschätzt, oder wir haben die Aufgabe schlecht gelöst; das passt natürlich wunderbar zum Gebot, sich keine faulen Ausreden zu gestatten, nur um eigene Mängel oder Fehler zu kaschieren.

Nicht verzweifeln

Auch die Besten sind nicht als Beste vom Himmel gefallen, sondern haben jahrelang an sich gearbeitet. Bei vielen Karrieren von Top-Reitsportlern sind die Ausdauer, die Hartnäckigkeit, die lebenslange Lernbereitschaft, die Disziplin und die unverbrüchliche Freude am Lebewesen und Partner Pferd letztlich entscheidender als alles Talent, das uns in mehr oder weniger reichem Mass in die Wiege gelegt wurde.



sieht nach einer recht grossen Absprungzone aus

Feedback

Selbstverständlich dürft ihr von A bis Z das Gegenteil behaupten. Ich freue mich auf gute Argumente und gute Beispiele und bin auch bereit, die oben angebotene Wette zu verlieren: Es müssen aber schon Beispiele von Reitern sein aus der Zeit, in der sie in den Top 100 waren. Ein Ponyrennen, in dem Klein-Timli Price so richtig elendiglich gegen eine Minihecke schlingert, zählt natürlich so wenig wie ein Filmli von Klein-Martinli Fuchs verkehrt mit verbundenen Augen auf seinem Scheckpony.



16.1.2022 Christoph Meier, SEC