

Chris Bartle's Body-Language

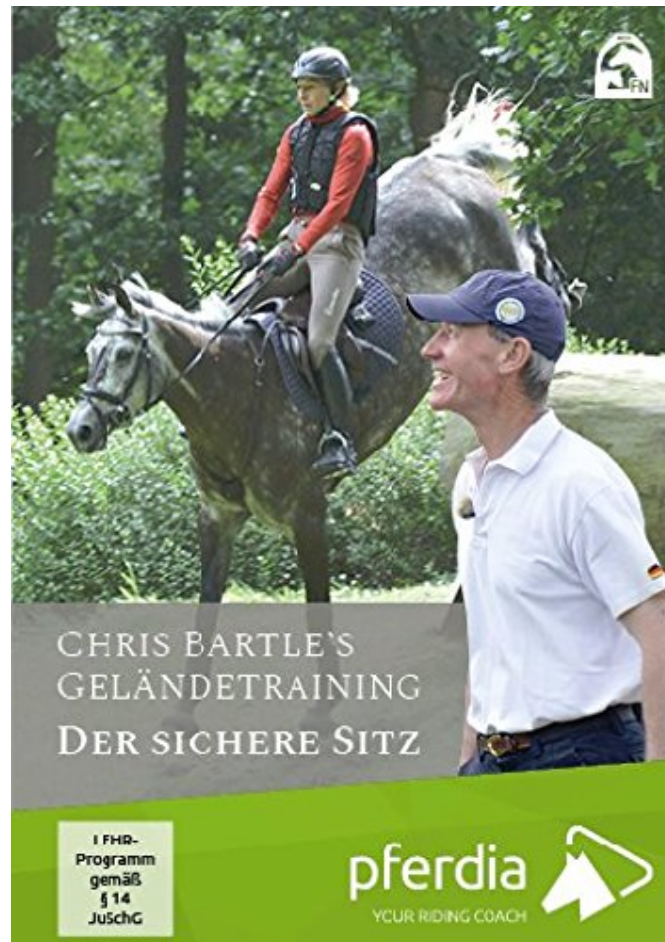
(cm) Was haben Motorradrennfahren, Fliegen, Rudern und der Platz im Kino mit Reiten zu tun? – Einiges, glaubt man dem erfolgreichsten CC-Trainer der Gegenwart, Chris Bartle. Die Gemeinsamkeiten dieser Sportaktivitäten sieht er in der Körpersprache und in der Analogie der Bilder.



Natürlich verstehen Pferde auch gewisse verbalsprachliche Äusserungen. Aber es ist mehr der Tonfall, die begleitende Mimik, Gestik und Haptik, also die Berührungen, die z.B. einen Namen oder eine Anordnung des Reiters oder Fahrers unterstützen. Notgedrungen arbeiten die Fahrer am stärksten mit Verbalsprache, da sie physisch vom Pferd getrennt sind und damit die uns vertrauten Gewichts- und Beinhilfen nicht in gleicher Weise anwenden können. Aber da schon in der menschlichen Kommunikation die Missverständnisquote bei der Verbalsprache am höchsten ist, empfiehlt es sich ganz speziell bei der Kommunikation mit Tieren, auf andere Kommunikationsmodi zu setzen. Wer schon mal mit einem guckrigen Pferd an einer riesigen bedrohlichen Maschine oder mit einem geruchsempfindlichen Pferden an einem Schweinestall vorbeizureiten versuchte, weiss, dass es nicht nur um die Körpersprache im engeren Sinn geht, sondern dass Pferde auch sehr stark auf optische und olfaktorische Reize reagieren können – und zwar sehr unterschiedlich, was die Sache ja so ungemein spannend macht.

Aber im CC-Training mit Chris Bartle geht es primär um die Körpersprache im engeren Sinne, also um das, was wir mit unserem Körper, unserer Position und deren bewusstem Wechsel dem Pferd für Signale geben wollen. Dabei greift er zu uns vertrauten Bildern. Wenn man bereits beim Absprung seinen Oberkörper nach vorne wirft, ist das, wie wenn in einem Flugzeug alle in die Pilotenkabine stürmen und damit die Nase des Flugzeugs nach unten drücken. Beim Springen kommt dazu, dass wir mit unserem Gewicht die Schulter belasten und ihr Hochheben behindern, wenn wir auf dem Hals liegen vor und während des Sprungs. Und wenn wir es bereits in den letzten Galoppsprüngen vor dem Hindernis tun, machen wir das Pferd schneller. Denn die Position mit nach vorn geneigtem Oberkörper ist die windschnittige 'Racingposition', wie wir sie in jedem Flachrennen beobachten können. Bartle ermuntert uns aber auch, Cross-Country-Rennen zu schauen und die Position der Jockeys über den Sprüngen zu studieren. Gerade weil ein Jockey nie zurückwirkt und das Pferd

schliesst vor dem Sprung, wie wir das tun, muss er immer auch mit einem unkonventionellen Absprung und einer entsprechend unkonventionellen Landung rechnen. Da sind seine Chancen, oben zu bleiben, ungemein viel grösser, wenn er weit hinten bleibt mit dem Oberkörper – 'row 24', Kinoreihe 24 ist das dazu passende Bild von Chris. In extremen Fällen könne es auch mal angezeigt sein, 'on the toilet' zu sitzen bei einem Rumpler, also weit hinten über der Kruppe bzw. fast am Schweifansatz, unter dem sich die 'toilet' befindet.



Ingrid Klimke demonstriert den 'sicheren Sitz' auf dem Cover von Bartles Buch

Da die Pferde aber ihren Hals brauchen, um ihre Balance zu halten in allen Phasen des Sprungs, und ganz besonders viel Hals bei tieferer Landestelle, müssen wir lernen, die Zügel sehr rasch zu verlängern und wieder aufzunehmen. Der erste Schritt ist, die bei vielen Amateuren zu beobachtende Koppelung von Hand und Oberkörper zu deblockieren, sich also nicht vom Kopf des Pferdes auf den Hals nach vorne ziehen zu lassen, aber auch nicht das Pferd eng zu machen beim Zurücknehmen des Oberkörpers und es damit am Sprung zu behindern. Die Öffnung des Ellbogenwinkels reicht da meist nicht aus. Wir müssen die Zügel durch die Hand gleiten lassen – keine Kunst, kann jeder. Die Kunst besteht im raschen Aufnehmen. Je anspruchsvoller die Prüfung, die wir reiten, desto häufiger kommt es vor, dass nach einem Drop sofort eine Wendung auf einen schmalen Sprung kommt, z.B. mitten im Wasser. Dabei sollten wir die Anlehnung nie völlig verlieren. Die Schnelligkeit und Effizienz des Zügel-Aufnehmens ist also eine essentielle Fähigkeit, die wir trainieren müssen.



Bartle empfiehlt mit einer Zügelbrücke zu reiten, also beide Zügel übereinander zu legen und dieses übereinandergelegte Stück mit beiden Händen zu fassen. Beim Absprung lassen wir beide Zügel gleichmässig durch beide Hände gleiten. Bei der Landung fasst eine Hand nach vorn, umfasst wieder beide Zügel, erhält die Anlehnung beim Zurücknehmen dieser Hand, dann fasst die andere Hand nach vorn und tut dasselbe. Wenn nötig fasst die erste Hand ein drittes Mal nach vorn, dann sind wieder beide Hände über der Zügelbrücke. Dieser Prozess muss natürlich viel schneller gehen als die Beschreibung hier. Chris demonstrierte es mit zwei Raclettofenkabeln und verlor dabei nie die 'Anlehnung' zu mir, der ich das Pferd spielen musste; im Gegenteil, ich hatte keine Chance 'auszubrechen'. Übt das solange, bis es so automatisch geht wie die Bremsbereitschaft beim Autofahren. Die Kabel dürfen durchaus ausgesteckt sein oder, noch besser, durch richtige Zügel ersetzt werden.



Nun aber zur Position des Motorradrennfahrers: diese empfiehlt er für das Reiten von Kurven. Also nicht nur 'Racing-Position' mit vorgeneigtem Oberkörper, sondern auch noch Verlegen des ganzen Gewichts nach innen, wie man es in jedem Rennen beobachten kann. Viele Reiter machen das Gegenteil, bremsen hochaufgerichtet in der Kurve, ziehen am inneren Zügel den Kopf schief. Bartle will die Ellbogen am Körper und die Hände nahe beieinander – zwingend bei der Zügelbrückenhaltung – und dann Beschleunigung in der Kurve. Erst ausgangs Kurve bzw. am Vorbereitungspunkt vor dem nächsten Sprung wieder Aufrichten, Linie finden,

Geradstellen und in Balance ans nächste Hindernis. Einige Schüler setzten das sofort um und die Beschleunigung in der Kurve wurde sichtbar – letztlich geht es in unserem Sport immer auch um die Zeit, und wenn man auf diese effiziente Weise Zeit sparen kann, sollte man das auch tun.

Viel wichtiger als immer die perfekte Absprungzone zu finden, ist für Bartle das richtige Tempo und die für das Pferd und die Aufgabe richtige Galoppsprunglänge, die Geschlossenheit und das Vor-dem-Bein-Haben des Pferdes vor jeder Aufgabe – und eine Speedstrecke zwischen den Sprüngen ist genauso eine Aufgabe wie die ruhigere Kadenz bei einer delikaten Kombination. Wenn man Bartle-Schülern zuschaut, sieht man deshalb sowohl diesen Wechsel zwischen den verschiedenen Oberkörperpositionen wie das automatisierte Spiel des Zügelverlängerns und Zügelaufnehmens.

Abschliessend noch ein Erfolgsgeheimnis, das er uns verriet. Er ist ja in der glücklichen Lage, ständig viel zu viele Paare zu haben, die für OS und Championate einsetzbar sind. Natürlich gibt es eine Selektionskommission, der er selbst als Coach nicht angehört, aber die natürlich auf ihn hört. Und im Zweifelsfall, wenn sich die Frage stellt, ob man eher die mittelmässigen, aber sehr sicheren Paare oder doch eher die, bei denen sowohl ein Exploit wie ein Scheitern möglich ist, mitnehmen soll, tendiert er zum Risiko: "Wir gehen an ein Turnier, um zu gewinnen", ist sein sportliches Credo. Er findet auch, man solle junge bzw. noch weniger routinierte Paare, die unbedingt eine grössere Herausforderung anpacken wollen, im Zweifelsfall nicht noch unzählige Male auf unterer Stufe rumeiern lassen, sondern ihnen die Chance geben, wenn die Pferde die Voraussetzungen für die höhere Stufe haben. Und kein Riesentheater machen, wenn dann mal nicht alles auf Anhieb klappt. Diese positive, wettbewerbsorientierte und risikofreudigere Mentalität hat gottlob auch in der Schweiz Einzug gehalten und den früher oft etwas kleinkariert-bürokratisch-pessimistischen Mief früherer Verantwortlicher – man denke an die vom eigenen TK-Chef damals blockierte Teilnahme eines Schweizer Teams bei den OS von Barcelona – vertrieben. Diese Entwicklung verdanken wir nicht zuletzt dem Turbo-Optimismus und Anschub durch Dominik Burger, Andrew Nicholson, Danièle Vogg, Lesley McNaught, Heinz Scheller, IENA-Chef Jean-Pierre Kratzer und vielen anderen, die mithalfen, nach vielen Jahrzehnten helvetischen Mauerblümchendaseins in der Turnierlandschaft eine Europameisterschaft aus dem Boden zu stampfen – und sowohl an der EM wie an den OS in Tokio durchaus beachtliche Leistungen zu zeigen.



Bleibt als letztes Bild von Chris Bartle das Rudern: Als Inselbewohner denkt er natürlich an das Rudern auf dem Meer bei hohem Wellengang. Wenn wir uns – sei es als Einzelsportler, als Team oder gar als Nation – einmal in einem Wellental vorfinden, so müssen wir nur fleissig weiterrudern – und kommen so unweigerlich auf den nächsten Wellenberg. – Und damit wisst ihr jetzt, wie ihr den viel zu langen helvetischen Winter noch sinnvoll nutzen könnt: weiterrudern, Motorradfahren, und Zügelaufnahmen üben, es müssen nicht die Raclettofenkabel sein.

* * *

(ta) Wir haben die TeilnehmerInnen nach dem Lehrgang mit Chris Bartle befragt...

Was hattest du dir vom Lehrgang mit Chris Bartle erhofft, wie fandest du die Lektionen, welche Übungen haben dir am meisten gebracht, was hast du generell gelernt/mitgenommen?

Seline Leisibach: «Ich habe mir vom Lehrgang erhofft, dass ich neue Trainingsansätze kennenlernen und viel mitnehmen kann fürs Training zuhause. In der ersten Lektion waren es ein paar "Basic"-Übungen bei welchen man gut sah, ob das Pferd auf den Reiter hört und der Reiter selbst konnte viel an seinem Sitz bzw. Bein und Hand arbeiten. Das war toll. In der zweiten Lektion fand ich die Linien zum Teil etwas schwierig (bin bisher nur B1 geritten mit beiden Pferden). Jedoch konnte ich die Aufgaben gut lösen, es hat Spass gemacht und das Vertrauen wurde gestärkt. Leider war das nicht bei allen Paaren in den verschiedenen Gruppen so. Es hat mich etwas erstaunt, dass man das Niveau angegeben hat und am Schluss mussten alle dasselbe machen. In der Gymnastik hat meine Gruppe, welche ein tieferes Niveau haben sollte, sogar die schwereren Aufgaben gemacht.»

Fabienne Weibel: «Ich wollte den Kurs vor allem für eine Standortbestimmung nutzen und einen direkten Vergleich zu dem Kurs von vor 3 Jahren ziehen. Ausserdem ist das Wissen von Chris überaus wertvoll und ich könnte ihm stundenlang zuhören.

Ich fand die Lektionen sehr interessant und lehrreich. Ich fand die Übung mit den variierenden Galoppsprüngen am ersten Tag extrem hilfreich für das Rhythmusgefühl auch für den nächsten Tag.

Mitgenommen habe ich zum einen der willkommene Reminder, dass die Distanz absolut zweitrangig ist, solange der Rhythmus stimmt. Zum anderen fand ich es total eindrücklich, was es für einen Unterschied macht, ob der Reiter dem Pferd vor dem Sprung die Nase vorlässt oder eben nicht. Auch die Veranschaulichung des Einflusses der korrekten „landing position“ auf die Qualität des gesamten Parcours fand ich sehr lehrreich und war auch direkt spürbar.»

Urs Wächter: «Grundsätzlich finde ich die Idee von Chris gut. Der Aufbau in der Gymnastik ging etwas schnell aber verkraftbar für mich und mein Pferd. Die Gelände-Technik-Lektion war dann für Stufe B2 aus meiner Sicht zu viel. Kein Aufbau, kein spezifisches Eingehen auf die verschiedenen Pferde, Hindernisse B3 und mehr. Eigentlich eine Standort-Bestimmung für Paare ab Niveau B3 selbständiges Einspringen auf Höhe 90/100cm dann ein Cross B3 /1* reiten), schade.»

Steffi Mylius: «Ich habe am Lehrgang teilgenommen, weil es im Winter eine willkommene Abwechslung ist und man von Chris immer wieder etwas lernen kann. Ausserdem soll Curry möglichst viel sehen bevor die Saison los geht, um ihn etwas selbstsicherer zu machen. Mitnehmen tue ich wie eigentlich jedes Mal, dass ich mich wieder mehr auf meine Sitzposition konzentrieren muss.»

Jenny Eicher: «Für mich war es wieder ein super Kurs. Es war wieder interessant von diesen vier Sitzpositionen zu hören und zu spüren wie die Pferde darauf reagieren, auch das mit dem Landen werde ich mir wieder besser merken. Er hat am ersten Tag wieder tolle Übungen gemacht, die man zu Hause einfach nachbauen und üben kann. Hoffentlich kommt er nächstes Jahr wieder.»

Eveline Bodenmüller: «Optimaler Einstieg nach der Winterpause: aufbauend, motivierend und fordernd mit den Schwerpunkten Sitzposition und Blick.»

Markus Gautschi: «Ideen des Klasetrainers für Wintertraining /Saisonvorbereitung. Sein erklärtes 4-Sitzsystem hat Eindruck gemacht und zeigte, wieviel das Gleichgewicht und die Gewichtverlagerung des Reiters Einfluss auf den Ablauf vor und nach den Sprüngen haben. Ein permanentes und konsequentes Anwenden dieser Körperbeherrschung muss bei meinem alltäglichen Training umgesetzt werden.

Bei unserem gemeinsamen Nachtessen hat sich im Gespräch mit Chris auch gezeigt, was für einen Aufwand er als Trainer auch im mentalen Bereich betreibt, er schult auch hier seine Leute! Ein toller Anlass war`s, man könnte doch mal eine Woche bei Chris in England organisieren...!»

Christine Lang: «Ich hatte mir neue Impulse für meine dressurmässige Arbeit im Springen und Gelände und Tipps und Tricks, die ich nicht nur im Springparcours, sondern auch im Gelände anwenden kann, erhofft.

Zu den Lektionen: alles natürlich vom Feinsten, gut aufgebaut und durchdacht, im Spring- wie im Geländeteil. Die Distanzübungen 5 oder 6 Galoppsprünge zwischen den Hindernissen zu reiten, waren toll in der grossen Halle zu üben, das geht bei uns zu Hause nicht. Die schwierigen Linien im Geländeteil sind ebenfalls eine super Vorbereitung für die Saison. Auch

das dezidierte Trainieren der verschiedenen Sitzarten ist eine super Lektion, die man auch zu Hause machen kann.

Mitgenommen habe ich den Refresher zu den verschiedenen Sitzarten und wie Chris beide Tage immer wieder darauf zurückgekommen ist und nie nachgegeben hat, diese Basics permanent zu wiederholen. Kein anderer Trainer, den ich kenne, ist so penibel auf den richtig ausbalancierten Sitz und das rhythmische Anreiten fokussiert wie er – und es bringt so viel, darauf immer wieder zu achten.

Zusätzlich würde ich gern vorschlagen, dass es beim nächsten Mal am Sonntag, wenn wir die Geländehindernisse trainieren, mal etwas andere Linien gibt, die wir trainieren. Es waren in den letzten Jahren immer dieselben Linien und die Hindernisse so ziemlich an denselben Stellen. Zum Beispiel haben wir immer schräg-schräg in der Mitte mit Handwechsel von links nach rechts und die Ecke, die wir aus einer Rechtswendung nach dem Oxer springen. Ich bin sicher, Chris hat eine Menge anderer Ideen, wie die Hindernisse aufgestellt werden könnten, so dass es Abwechslung zu den Vorjahren gibt.»

Nadja Minder: «Ich erhoffte mir, dass er mir seine Philosophie und Sitzpositionen wieder richtig vertieft. Ich finde die erste Lektion immer sehr lehrreich, da er dann viel Theorie vermittelt. Es ist einfach immer wieder spannend, wie die Pferde auf dieses konsequente am Sitz arbeiten reagieren. Ganz im Sinne: Den Reiter besser machen und nicht das Pferd - damit das Pferd besser sein kann. Am zweiten Tag geht es ja vor allem ums Umsetzen. Ich nehme sein „Don't look at the fence. You will recognize the distance when you look over the fence“, mit. Das werde ich ganz sicher auch mehr üben.

Joëlle Gross: «Ich habe mir erhofft, weiter an meinem Sitz arbeiten zu können und der Gehorsam meines Pferdes abfragen zu können. Ich fand alle Übungen toll, da der Fokus beim Sitz lag. Die Demonstrationen von Chris Bartle waren super und sehr aufschlussreich. Ich habe natürlich vieles mitgenommen. Doch besonders wichtig für mich ist es, das Pferd im leichten Sitz immer auf der Hinterhand und vor dem Bein zu haben. Daran konnte ich gut arbeiten.»

Brooke Schmid: «Zuerst möchte ich mich bei den Organisatoren des Lehrgangs bedanken, ohne die wäre so ein tolles Event nicht möglich gewesen. Für mich war es der erste Lehrgang mit Chris Bartle, welcher sich als sehr lehrreich und mit neuen Erkenntnissen für mich gestaltete. Der Fokus von Chris lag auf dem idealen Geländesitz, welcher ein Schwachpunkt von mir ist. Da ich das Glück hatte an fünf Trainingsstunden teilnehmen zu können, konnte mir Chris seine Ratschläge und Verbesserungen immer mehr und mehr verinnerlichen.

Mein ganz persönliches Highlight erlebte ich an diesem Wochenende mit meinem übervorsichtigen und sensiblen Balou, der sich schon lange nicht mehr so gut angefühlt hatte an den festen Hinderniselementen, da Chris mir den einflussreichen Tipp gab auch ihm, der so aufwändig springt, die Zügel vor dem Hindernis länger gleiten zu lassen, damit er sich besser über dem Hindernis strecken kann.

Abschliessend möchte ich mich herzlichst bedanken für diesen tollen Lehrgang und die Möglichkeit. Ganz speziell danke an Chris und Doris.»

Myrtha Kuhn: «Ehrlich gesagt hatte ich gar keine Zeit mir darüber Gedanken zu machen. Es war ein guter Start ins Springtraining nach der Winterpause und nur vereinzelter kleiner Sprünge zu Hause. Zu den Lektionen: Perfekter Aufbau. Immer wieder erstaunlich, wie man über so einfach erscheinende Übungen Details herausarbeiten kann. Mitgenommen habe ich folgendes: Ich muss mir mehr Zeit nehmen, dieses Gefühl für ‚slip the reins‘ und den Zeitpunkt für den Einsatz der verschiedenen Sitzposition exakter koordinieren.»

Fabienne Gampp: «Als tendenziell unerfahrene Reiterin mit einem jungen und unerfahrenen Pferd war der Kurs sehr lehrreich, auch wenn ich ihn in der Konstellation unerfahrene Reiter und Pferd nicht unbedingt weiterempfehlen würde, da er eher auf erfahrene Reiter und mit erfahrenen Pferden ausgelegt war und es wenig Niveauunterscheidungen gab.

Ich nehme sicherlich die Linie aus der Gymnastikstunde mit den unterschiedlichen Galoppsprüngen mit ins Training und werde weiter auf meinen Sitz achten. Auch werde ich vermehrt auf meinen CC-Sitz achten (langsamer Aufbau und Veränderungen - Gewöhnung für Ross und Reiter).

In der zweiten Lektion bei Chris habe ich mich zu sehr auf den Sitz konzentriert und dabei meine unerfahrene und junge Stute etwas „vergessen und alleine gelassen“, was zu diversen Stopps (was sie sonst nie macht), viel Unsicherheiten bei Pferd und Reiter führte und am Schluss im Sturz endete. Die letzte Runde in gewohnter Manier für Pferd und Reiter lief dann glücklicherweise wieder reibungslos. Ich habe somit auch gelernt, dass man die Anweisungen eines Trainers nicht immer zu 100% perfekt und sofort umsetzen kann und dass man in erster Linie auch auf sich und das Pferd hören muss :-))»

Andrea Erne: «Grundlegend fand ich es mega lässig. Ich war vor mindestens 3 Jahren zum letzten Mal bei ihm im Kurs und damals gefiel es mir nicht so. Ich dachte, ich gehe mal wieder und ich fand es super. Seine Tipps halfen sehr und sind fast auf jedes Pferd anwendbar. Die Erklärung, was passiert, wenn man dicht an ein Hindernis kommt und hält statt loslässt, man damit die Schulter blockiert und somit Fehler produziert, war sehr einleuchtend. Allgemein die längere Zügelführung half mir persönlich. Der Aufbau beider Tage war sehr lässig. Als einziges Negatives für mich würde ich sagen, dass mir nicht bewusst war, dass wir am zweiten Tag einen Parcours reiten ohne grossen Aufbau, sondern in unserer Gruppe nur mit Einspringen. Hätte ich das gewusst, hätte ich anders aufgewärmt. Und wäre der Parcoursplan bekannt gewesen, hätte man ihn sich vorab einprägen können, um mehr Konzentration fürs Reiten statt Weg merken zu haben. Sein bester Tipp für mich war ‚always start with a 5 canter in a positive way‘, was für 99% der Pferde stimmt. Also besser mit einem guten Rhythmus anfangen, das kann man sich gut merken. Nach den Übungen am ersten Tag war auch

verständlich, was ein '5-canter' ist, und eben nicht ein '6-canter'. Es war lässig, ich komme wieder, merci fürs Organisieren!»