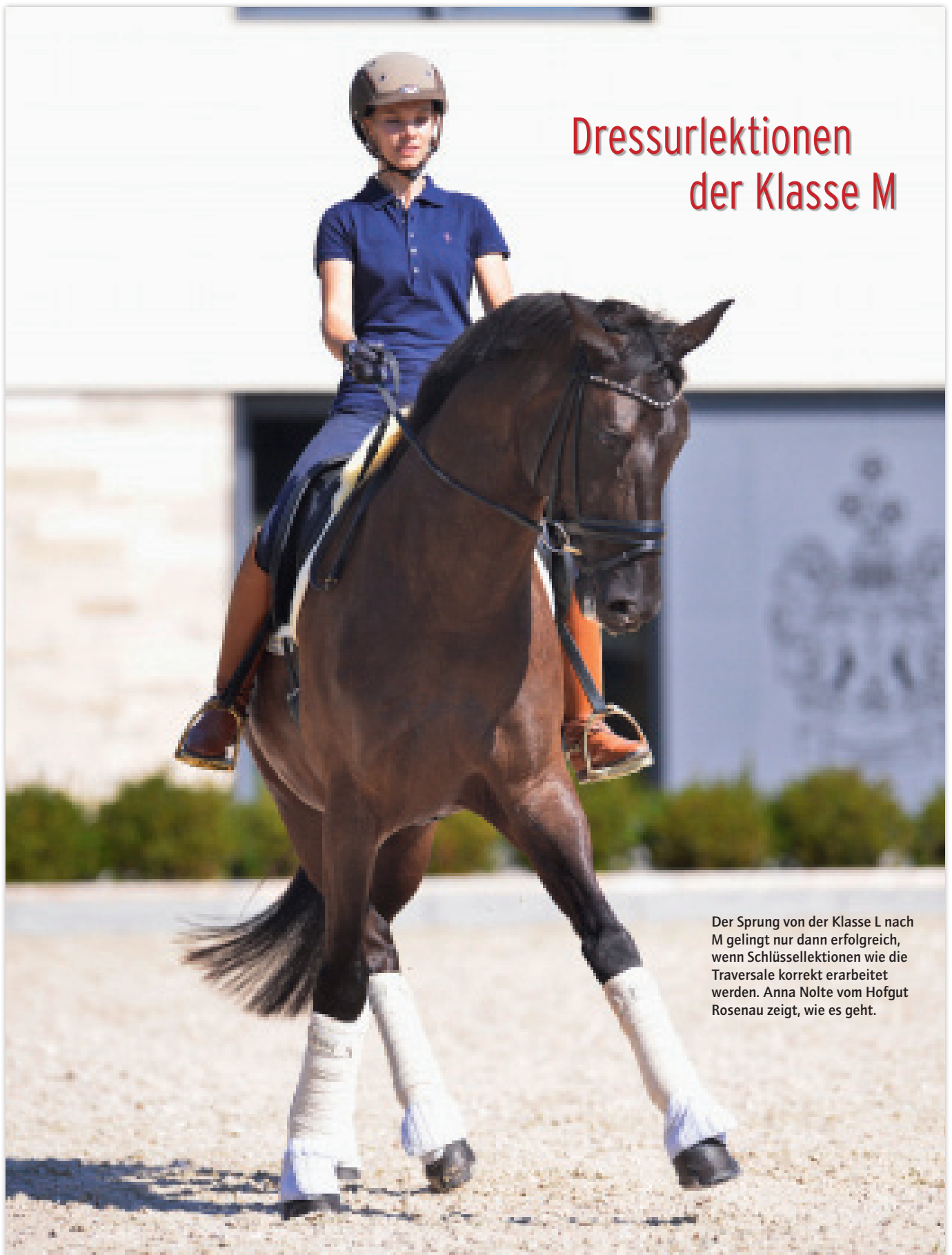


Dressurlektionen der Klasse M



Der Sprung von der Klasse L nach M gelingt nur dann erfolgreich, wenn Schlüssellektionen wie die Traversale korrekt erarbeitet werden. Anna Nolte vom Hofgut Rosenau zeigt, wie es geht.

Klippen überwinden

Ein sandweißer Reitplatz, blitzender Chrom, schimmernder Naturstein – das Hofgut Rosenau strahlt mit der Herbst-Sonne wahrlich um die Wette. Eingebettet in ein Wohngebiet in Dreieich liegt der 2016 fertig gebaute, modern und edel designte Stall in einer ruhigen Lage am Rande einer Wohngegend. Wer es nicht besser weiß, würde hier keine Reitsportanlage mit Pferdeweiden und Rennbahn vermuten. Zehn Pferde sind im Moment auf dem Hofgut Rosenau zuhause, vom jungen Talent bis zum erfahrenen Grand Prix-Athleten. Hausherrin Anna Nolte weiß den Komfort ihrer schönen Anlage zu schätzen. Die Grand Prix-Reiterin, die in den vergangenen Monaten viele vordere Platzierungen in internationalen Prüfungen mit ihrem Spitzenpferd Pentimento feiern konnte, darunter der zweite Platz im Grand Prix Special in Mannheim sowie ein dritter Platz im Grand Prix Special auf dem Schindlhof in Fritzens, hat selbst auf fremden Pferden in Pensionställen als Freizeitreiterin angefangen – im Westensattel übrigens. „Irgendwann wollte ich aber auch mal ein kleines Turnier bestreiten – also musste ich das Reitabzeichen machen“, und so nahm die Karriere der heute 31 Jahre alten Dressurreiterin ihren Lauf. Ihre erste A-Dressur ist gerade einmal sechs Jahre her, seitdem wird sie auch vom belgischen Grand Prix-Reiter Carl Cuypers trainiert, der ihr heute als Geschäftsführender Gesellschafter des Hofguts zur Seite steht. Der 37-jährige Pferdewirtschaftsmeister hat ihren reiterlichen Weg von der ersten Schlangenlinie bis zur ersten Grand Prix-Platzierung begleitet und weiß auch, dass auf dem Viereck nicht immer alles glatt lief. „Ich bin fast verzweifelt, als ich meinem Pferd Diamond Shine die fliegenden Wechsel beibringen wollte“, verrät Anna Nolte, während sie den mittlerweile sechs Jahre alten Dunkelfuchs zum Training fertig macht. Der Westfale gehörte dreijährig zu den Bundeschampionatsfinalisten und hatte sich auch 2015 für Warendorf qualifiziert, ging dort aber nicht an den Start, weil sich kleine Probleme bei den fliegenden Wechseln einschlichen. Die Wechsel waren entweder zu flach oder stockend mit hoher Kruppe, häufig sprang der Wallach den Wechsel auch in zwei

Jeder Sportler hat einmal klein angefangen. Auch Grand Prix-Reiterin Anna Nolte vom Hofgut Rosenau in Dreieich. Auf dem Weg in den großen Sport lauern zahlreiche Stolperstein-Lektionen für Pferd und Reiter. Auf dem Sprung in die Klasse M sind dies die Traversale und der fliegende Wechsel. Die Hessin erklärt, wie sie knifflige Situationen gemeistert hat.



Tempounterschiede im Galopp eignen sich als gute Vorbereitung auf den fliegenden Wechsel.



So wollen es die Richter sehen: ein fliegender Wechsel bergauf gesprungen, fließend und ohne Schwankungen.



Bundestrainerin Monica Theodorescu über den einfachen Fliegenden Wechsel:

Der fliegende Wechsel soll fließend, gerade gerichtet und bergauf, aber ohne Spannung und mit guter Vorwärtstendenz gesprungen werden. Dabei ist eine gute Vorbereitung entscheidend: Das Pferd muss sicher im versammelten Galopp den Außengalopp, den einfachen Galoppwechsel und Übergänge auf beiden Händen beherrschen. Die Hilfe zum fliegenden Wechsel wird direkt vor der freien Schwebe gegeben, wobei der Reiter im Oberkörper ruhig bleiben soll, durch das Umlegen der Schenkel wird automatisch die innere Hüfte leicht nach vorne geschoben. Der Wechsel gelingt aber nur, wenn das Pferd durchlässig vor der treibenden Hilfe des neuen inneren Schenkels steht und die halbe Parade am neuen äußeren Zügel annimmt. Der innere Zügel sollte im Moment des fliegenden Wechsels leicht vorgehen, damit das innere Hinterbein nach vorne durchspringen kann.



Damit das Pferd den Spaß am fliegenden Wechsel nicht verliert, gehört auch mal ein lockeres Umspringen im leichten Sitz dazu.



Die Traversale kann nur gelingen, wenn der Reiter in die Bewegungsrichtung sitzt, ohne mit der inneren Hüfte einzuknicken.

Phasen, wechselte erst mit der Hinterhand, dann mit der Vorderhand. Die Gründe dafür waren vielfältig: Zum einen neigt der recht kurze Hals des Westfalenwallachs dazu, sich noch oben herauszuheben, statt sich in Vorwärts-abwärts-Tendenz an die Reiterhand zu dehnen. Hinzu kommt eine Hinterhand, die zwar prompt auf die Hilfen der Reiterin reagiert, aber im Galopp nicht immer genügend unter den Schwerpunkt fußt. Das Resultat ist ein nicht optimal über den Rücken in die Hand der Reiterin durchgesprungener Galopp, der nicht genug bergauf entwickelt ist und der Vorhand zu wenig Zeit lässt, um gleichzeitig mit der Hinterhand den fliegenden Wechsel umzusetzen. Um den Galoppsprung und auch die Anlehnung zu verbessern, standen Übergänge vor allem innerhalb der Gangart auf dem Programm. „Beim Zulegen und Wiederaufnehmen achte ich darauf, dass sich der Rücken von Diamond Shine wie eine Ziehharmonika zusammenzieht und wieder öffnet. Dabei ist wichtig, dass ich ihn in der Verstärkung nicht nach vorne jage, sondern den Rahmen erweitere: der Sprung soll größer, weiter und bergauf geritten sein.“

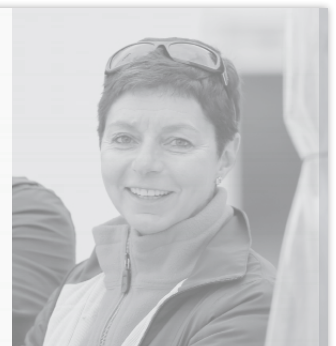
Feingefühl ist in der Hand gefragt, denn trotz Dehnung an den Zügel soll der Wallach bei der Rückführung in die Versammlung deutlich Last in der Hinterhand aufnehmen. „Das schnelle Wechselspiel von Aufnehmen und wieder Loslassen ist nicht ganz einfach“, gesteht Anna Nolte, „gleichzeitig muss ich mit der inneren Hand auch immer wieder überprüfen, ob er in der Ganasche locker ist, sonst zieht er mir nicht mehr in die Hand hinein, zu viel innere Hand darf es aber auch nicht sein, sonst ist der Durchsprung gefährdet und es kommt zu einem stockenden fliegenden Wechsel mit hoher Kruppe.“ Klappt es mit den Übergängen, sind die fliegenden Wechsel ebenfalls von guter Qualität. Heute ist Anna Nolte froh, dass sie sich im vergangenen Jahr Zeit gelassen hat, ihrem Youngster die fliegenden Wechsel in Ruhe und ohne Turnierdruck beizubringen. „Ich habe gemerkt, wie Diamond Shine immer unzufriedener in der Lektion wurde, bis irgendwann nichts mehr klappte. Dann habe ich einen Schlusstrich gezogen und bin die fliegenden Wechsel nur noch in den Kurven auf der Rennbahn geritten, ganz locker, bis ihm das ungezwungene Hin- und Herspringen wieder Spaß gemacht hat. Das war für mich der Schlüsselmoment, um mit neuer Motivation aufs Viereck zu gehen.“

Knackpunkt Traversale

Auf dem Weg in die Klasse M steht eine Lektion ganz besonders auf dem Trainingsplan: die Traversale im Trab. So schön und ästhetisch die Seitwärtsbewegung auch anzuschauen ist, leicht geht sie Pferd und Reiter nicht von der Hand. Auch Anna Nolte musste gute Vorarbeit leisten, um die Lektion gelungen aufs Viereck zu zaubern. Um in der Lektion Stellung und Biegung zu erhalten, standen Vorübungen

Bundestrainerin Monica Theodorescu über die Traversale:

Die Traversale ist eine Vorwärts-Seitwärtsbewegung des Pferdes im versammelten Trab oder Galopp (die Pferde durchaus in der Natur zeigen, jedoch nicht kadenziiert oder gebogen). Besonders wichtig bei dieser Lektion ist es, dass der Reiter in die Bewegungsrichtung sitzt, also den inneren Gesäßknochen vermehrt belastet und sich so dreht, dass die Schultern des Reiters über den Schultern des Pferdes sind. Während der innere Schenkel für die Rippenbiegung und für das Vortreten des inneren Hinterfußes zuständig ist, sorgt der äußere Schenkel für die Vorwärts-Seitwärtsbewegung des Pferdes. Dabei ist der innere Zügel leicht nachgefasst und der äußere, verwahrende Zügel gibt etwas nach. Als gute Vorbereitung zur Traversale hat sich das Schulterherein bewährt, und zur Einleitung ist ein kurzes Schultervor sehr wichtig.



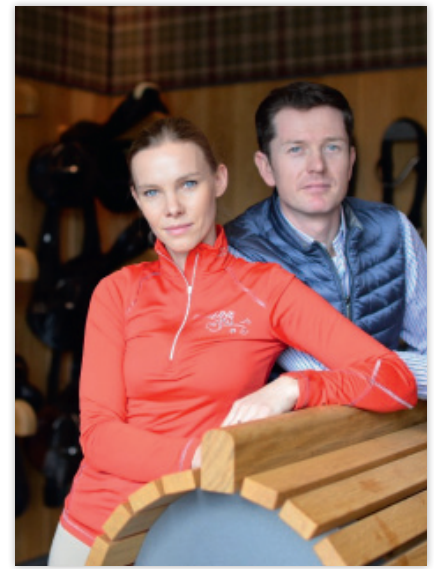


Kommen Pferd und Reiter in der Traversale aus dem Rhythmus, können Takt, Stellung und Biegung in der Volte leicht wieder erneuert werden.

im Schulterherein und im Travers an der langen Seite auf dem Trainingsplan. „Als ich diese Übungen verinnerlicht hatte, habe ich mir eine Linie auf der Diagonalen gedacht, auf der ich dann traversartig geritten bin.“ Damit ist nicht nur Stellung und Biegung gewährleistet, sondern auch das Ankommen am gewünschten Punkt. Was im Training von Anna Nolte jedoch immer wieder im Fokus steht, ist der erste Punkt der Ausbildungsskala: der Takt. „Es ist nämlich nicht ganz einfach, über eine lange Distanz in der Lektion einen gleichmäßigen Takt zu halten“, erklärt sie. „Ich habe gelernt, dass man die Traversale nicht bis zum bitteren Ende durchhalten muss, im Gegenteil, sie wird nicht besser, umso länger man sie reitet. Ich reite im Training eher kurze Traversalen, die ich mit einer Volte beende, sobald ich merke, dass Takt und Rhythmus verloren gehen. Dann kann ich aus



Das Biegen um den inneren Schenkel wird im Travers erarbeitet.



Grand Prix-Reiterin Anna Nolte (31) aus Dreieich trainiert mit dem belgischen Ausbilder Carl Cuypers (37) zusammen.

der Volte neu ansetzen.“ Das Pferd, das Anna Nolte zur Trainingseinheit vorstellt, ist ein lauffreudiger 13-jähriger Trakehner. „Mit Sir Arthur hat Anna die ersten S-Lektionen und Grand Prix-Erfahrungen gesammelt“, erinnert sich Carl Cuypers, der den Rappwallach seit vielen Jahren kennt und damals gar nicht geglaubt hatte, dass er sich bis in die Königsklasse entwickeln würde. Aber auch hier hatte es sich bezahlt gemacht, dem Pferd die nötige Zeit zur Reife zu geben. „Natürlich kann Sir Arthur eine gute Traversale gehen. Aber das nützt nichts, wenn Anna nicht auf ihre eigene Haltung und Hilfengebung achtet. Viele Reiter ziehen zu stark mit der inneren Hand und blockieren dabei das innere Hinterbein, so dass Schwung und Takt verloren gehen“, erklärt Cuypers.

Sir Arthur erweckt aufgrund seines eifrigen Temperaments schnell den Eindruck, er liefе ganz von allein. Ein Irrtum, der in der Traversale auffliegt. Steht das Pferd nämlich nicht an den treibenden Hilfen, kann auch der Takt nicht erhalten bleiben. In der Volte lässt sich deshalb nicht nur Stellung und Biegung kontrollieren und gegebenenfalls erneuern, auch der Takt kann auf dieser einfachen, dem Pferd vertrauten Linie wieder hergestellt und gesichert werden. „Für Pferde ist die Volte eine Möglichkeit, sich auf der gebogenen Linie zu entspannen und den Takt wieder zu finden. Ich selbst habe in der Volte die Chance, mich an meinen korrekten Sitz und die diagonale Hilfengebung zu erinnern, die ich in der Traversale auch anwenden muss.“ Erst wenn innerer Schenkel und äußerer Zügel aufeinander abgestimmt sowie Stellung, Biegung und Takt geregelt sind, geht es mit der Traversale weiter. „Die Traversale ist eine schwierige Lektion“, so Anna Nolte. „Die kadenzierete Seitwärtsbewegung kommt in der natürlichen Bewegung des Pferdes gar nicht vor, außerdem stellt die Lektion hohe Ansprüche an Sitz und Hilfengebung des Reiters. Weil das Gefühl in der Traversale schnell trügen kann, lohnt sich hier die Unterstützung vom Trainer ganz besonders“, weiß Anna Nolte. Und auch hier gilt ihre Devise: „Bloß nicht an einer Lektion festbeißen. Wenn der Spaß verloren geht, kann nichts Gutes dabei herauskommen.“

Text: Kerstin Wachter

Fotos: Jan Reumann