



Fotos: www.toffi-images.de

Übung macht den Meister: Wer eine gute Dressurprüfung zeigen will, sollte dies oft genug zu Hause trainieren.

TRAININGSIDEEN

Der Acht-Punkte-Plan für eine gelungene Prüfung

Zu Hause klappt alles, in der **Prüfung** ist davon kaum noch etwas zu sehen? Dann brauchen Sie professionelles Coaching. Mit diesem Plan zur Vorbereitung einer Dressurprüfung der Klasse A können Sie durchstarten – und mit Chance eine goldene Schleife vom nächsten Turnier mit nach Hause bringen

Pferdewirtschaftsmeister Marcus Hermes weiß, wie wichtig eine solide Prüfungsvorbereitung ist. Nicht nur für diejenigen, die selbst reitet und sich eine gute Benotung für seine Vorstellung wünscht. Auch zu dem Berufsbild vieler Ausbilder gehört es ganz selbstverständlich dazu, ihre Reitschüler professionell auf eine Turnierprüfung vorzubereiten und sie auch zu beraten, in welcher Klasse und auf welchem Turnier sie starten sollten. „Neben dem eigenen Reiten ist es sehr wichtig, dass man als Berufsreiter weitere Arbeitsfelder für sich findet“, betont der Ausbilder, der bei

Reitmeister Hubertus Schmidt seine Ausbildung absolvierte (mehr Infos: S. 63). Seit rund zweieinhalb Jahren ist Hermes auf dem Freiberger Hof im westfälischen Nottuln beschäftigt – als Ausbilder der Pferde, aber sein zweiter Schwerpunkt ist der eines Turniercoaches. „Ich achte darauf, dass meine Schüler im Laufe der Zeit eine Art Checkliste entwickeln, die zu guter Prüfungsplanung dazugehört“, betont er. „Wir unterhalten uns über alles mögliche: Wie verhält sich mein Pferd auf dem Turnierplatz? Ist es eher ruhig oder eher aufgeregt? In welcher Gangart kommt es schneller zur Losgelas-

senheit? Was gibt meinem Pferd Sicherheit, was macht es nervös?“ All diese Dinge fließen in eine gute Vorbereitung mit ein und das muss ein guter Trainer wissen. Daneben gilt es aber auch, die spezifischen Anforderungen der Klasse, in der man startet, zu kennen. Was tun, wenn es nicht optimal läuft? An welchen strategisch günstigen Punkten kann man kleine Abstimmungsprobleme verbessern, ohne dass es allzu sehr auffällt? Und welche Schlüsse sollte man daraus für sein Training zu Hause ziehen? Lesen Sie, welche Tipps der Ausbilder auf Lager hat.



Schnurgerades Einreiten – das macht Eindruck!

IM VIERECK Der erste Eindruck zählt!

So soll es sein: Strahlen Sie Ruhe aus. Zeigen Sie vor Prüfungsbeginn nur Dinge, die Sie gut können! Reiten Sie zur Grußaufstellung von Ihrer Lieblingshand ein.

Das kann passieren: Wenn man vor Prüfungsbeginn nur das tut, was man gut kann, sollte nicht allzu viel schiefgehen. Außer: Das Pferd mag vielleicht den Richterwagen oder Blumen am Viereckrand nicht. Scheuen bringt natürlich Unruhe in die Sache.

Das können Sie tun: Kein Kampf vor den Richtern! Reiten Sie nicht direkt auf das zu, wovor Ihr Pferd scheut. Hier zahlt es sich aus, wenn man sein Pferd gut kennt, um schnell das Richtige zu tun: im Schritt dran vorbei, nach innen stellen, drei Volten – alles egal, Hauptsache Sie wirken entspannt!



Wenn was schief läuft: Lächeln ist besser als kämpfen.

BAHNFIGUREN

Seien Sie ein Pedant!

So soll es sein: In der Klasse A kommt es darauf an, dass der Reiter die Bahnfiguren absolut korrekt reitet. Jeder Zirkel, jede Ecke, jede Wendung, jeder Übergang am Punkt zählt – und wer hier wegen Ungenauigkeit auf Punkte verzichtet, ist selbst schuld! Außerdem stehen Sitz, Hilfengebung, Gefühl und Einwirkung des Reiters im Fokus der Bewertung.

Das kann passieren: Wenn man seine Aufgabe nicht beherrscht, weiß man nicht wo es lang geht. Ergo: Die Aufgabe muss man im Schlaf herbeten können! Sollte man eine Linie nicht so gut treffen oder sich gar verreiten, gilt: Sofort auf das konzentrieren, was vor einem liegt und nicht darüber ärgern, was gerade nicht so gut gelaufen ist!

Das können Sie tun: Besser vorbereiten! Verfassen Sie im Kopf oder auf Papier Ihr persönliches Aufgaben-Drehbuch. Da steht dann zum Beispiel: „Einreiten, früh abwenden. Linie treffen, etwas Gas geben, rechtzeitig Parade zum Halten.“ Oder: „Achtung, Zirkel – Ecke abrunden, Zirkelpunkt anpeilen und drauf zureiten!“ Gehen Sie auf diese Weise die gesamte Aufgabe durch und prüfen Sie schon im Training zu Hause, was Sie damit verbessern können.



Übergänge am Punkt reiten – das gibt Pluspunkte.

SITZ – im Schritt die Note 10,0!

So soll es sein: Ganz ehrlich: Wer im Schritt nicht die Note 10,0 für seinen Sitz bekommt, macht was falsch! In Trab und Galopp gilt: Nicht jede Bewegung des Pferdes kann man elastisch mitmachen und dabei aussehen wie gemalt. Aber besonders in einer A-Dressur sollte man viel Wert auf einen korrekten Sitz legen.

Das kann passieren: Im Schritt schaffen Sie das schon! Stürmt das Pferd aber im Trab eilig durch die Bahn und Sie

kommen „aus dem Takt“, entscheiden Sie schnell, was hilft: kurz leichttraben? Hauptsache Sie sitzen schnell wieder korrekt!

Das können Sie tun: Die nächste Ecke für einen Ganzkörpercheck nutzen. Gerade sitzen, Kopf hoch, Hacken tief – manchmal helfen die guten alten formalen Forderungen ja doch! Konzentrieren Sie sich auf gut Sichtbares, z.B. die korrekte Handhaltung oder einen gut federnden Absatz. Testen Sie zu Hause, was Ihnen leicht fällt!



Galoppsprünge verlängern – Achtung: Pferd geradehalten!



Das gibt Abzüge: Diese Galoppverstärkung ist eher misslungen.

SETZEN SIE *sich selbst* in Szene!

So soll es sein: Jede Dressuraufgabe bietet eine breite Palette von Chancen, sich selbst im besten Licht darzustellen. Man muss sie aber suchen und dann bewusst herausarbeiten. Bei dem einen ist es der sehr gute Schritt, beim nächsten die tolle Trabverstärkung, wieder ein anderes Paar brilliert durch eine super gerade Galoppverstärkung an der langen Seite. Überlegen Sie mit Ihrem Trainer, wo Sie Schwerpunkte setzen können und zeigen Sie, was Sie können!

Das kann passieren: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt – das heißt aber auch, dass mal die super Trabverstärkung in einem Angaloppieren mündet oder man beim Schenkelweichen übers Ziel hinausschießt. Nicht schlimm, aus Erfahrung wird man klug und man lernt auf diese Weise, wo die Grenzen des Machbaren sind.

Das können Sie tun: Schwächen kaschieren und Stärken betonen – machen Sie in jeder sich bietenden Situation Werbung für sich. Zeigen Sie, dass Sie in der Prüfung nicht nur „Beifahrer“ sind, sondern aktiv die Dinge in die Hand nehmen. Fassen Sie bei jeden Richtungswechsel den neuen inneren Zügel nach, solche Kleinigkeiten machen Eindruck! Bei Korrekturen gilt grundsätzlich: Ruhe bewahren und zeigen, dass Sie Herr(in) der Lage sind! Das hilft nicht nur dem Pferd, sondern auch Ihnen. Und sei es „nur“ für die Sympathiepunkte, die Sie bei den Richtern bekommen!

VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS – *bitte immer im Takt!*

So soll es sein: Die Ausbildungsskala ist das Maß aller Dinge und da steht der Takt über allem. Heißt: In Trab, Galopp und Schritt muss der Reiter zeigen, dass er bis zwei, drei und vier zählen kann ... Ab Klasse A** gilt das auch fürs Rückwärtsrichten!

Das kann passieren: Schritt wird zu Pass, der Trab ist übereilt und damit untaktmäßig, im Galopp entsteht Vierschlag – da müssen Sie sofort handeln!

Das können Sie tun: Tendiert Ihr Pferd zum Pass, sollten Sie versuchen, es durch einige Meter schultervorartiges Reiten in den Takt zurückzubringen. Eiliger Trab: Einmal tief durchatmen, fühlen Sie nach, ob das Pferd noch über den Rücken geht. Galopp: Viertakt entsteht meist, wenn man zu langsam reitet bzw. zu wenig treibt. Da hilft nur eins: Drücken Sie aufs Gaspedal! Was echt gut hilft: Zählen Sie leise im Takt mit!



Wird zu Hause zu selten trainiert: Korrektes Rückwärtsrichten.

SCHENKELWEICHEN ohne Verwerfen!

So soll es sein: In den Ein-Sterne-A-Dressuren wird Schenkelweichen im Schritt geritten, in den Zwei-Sterne-Prüfungen im Trab. Das Pferd soll sichtbar kreuzen und gegen die Bewegungsrichtung gestellt (nicht gebogen!) sein.

Das kann passieren: Der Fehler-Klassiker bei dieser Lektion ist das Verwerfen. Klarer Reiterfehler, zu viel innere Hand, zu wenig äußerer Zügel.

Das können Sie tun: Im Training und auf dem Turnier muss das in Fleisch und Blut übergegangen sein: Linker Schenkel, rechter Zügel und rechter Schenkel, linker Zügel! In Ihrem persönlichen „Drehbuch“ brauchen Sie hier die Notiz: mehr äußerer Zügel!



Da fehlt der äußere Zügel – prompt verwirft sich das Pony.



Zulegen – im Training neue Wege wählen!

VERSTÄRKUNGEN An anderen Punkten üben!

So soll es sein: In den Ein-Sterne-A-Dressuren ist keine Rede von Mitteltrab oder Mittelgalopp – da sollen nur die Tritte und Sprünge verlängert werden. Heißt: Es geht mehr um die Rahmenerweiterung als um das Lampenaustreten.

Das kann passieren: Wer die Aufgabe zu oft so übt, wie sie später auch geritten wird, hat oft mit einem voreiligen Pferd zu kämpfen. Sie haben dann das Problem, dass Sie den übermotivierten Vierbeiner kaum noch halten können!

Das können Sie tun: Üben Sie die Aufgabenstellung zu Hause, aber wählen Sie andere Punkte als in der Aufgabe. Legen Sie zum Beispiel erst ab Mitte der langen Seite zu und runden die erste Ecke der kurzen Seite ab, beenden Sie die Verstärkung erst Mitte der kurzen Seite. Auf diese Weise trainieren und prüfen Sie, ob das Pferd seinen Job nur „abspult“ oder ob es wirklich an den Hilfen steht!

ZÜGEL AUS DER HAND KAUFEN LASSEN Hier kann man punkten!

So soll es sein: So viel Zügel wie der Reiter nachgibt, nimmt sich das Pferd. Die Verbindung bleibt bestehen, das Genick kommt etwas tiefer, und ganz wichtig: Das Pferd muss sich in der Ganasche öffnen!

Das kann passieren: Statt sich nach vorwärts-abwärts zu dehnen, rollt sich das

Pferd einfach nur ein, entzieht sich der Reiterhand und wird, wenn's richtig schlecht läuft, auch noch schneller.

Das können Sie tun: Zentimeter für Zentimeter prüfen, wie weit Sie nachgeben können. Zu Hause unter Aufsicht täglich diese Lektion trainieren!



Besonderes Augenmerk legen die Richter auf die Ganasche des Pferdes.

ZUR PERSON

Marcus Hermes

Nach Abitur und Ausbildung zum Tiererzhelfer folgte Marcus Hermes seiner wahren Leidenschaft – dem Reiten. Er lernte bei Reitmeister Hubertus Schmidt, bestand sowohl die Pferdevirt- als auch die Meisterprüfung mit Auszeichnung. Zwei Jahre arbeitete Hermes dann bei Rudolf Zeilinger, bevor er im Oktober 2014 auf den Freiburger Hof nach Nottuln, Westfalen, wechselte. Sportliche Erfolge u.a.: Goldenes Reitabzeichen 2012, Deutscher Meister der Berufsreiter 2014, West Meister Dressur 2015 und 2016. Als Trainer ist Marcus Hermes ebenfalls sehr erfolgreich: Unter anderem führte er Lucie-Anouk Baumgürtel 2016 bis zu den Pony-Europameisterschaften, wo sie dreifach Gold gewann (Team, Einzel, Kür).

