

Inga Wolframm

Springen für Einsteiger





Einleitung	6		
Der Springsport – eine spannende Geschichte			
1. Das ideale Pferd	11		
Pferd und Reiter – passt es oder passt es nicht?	12		
Springpferde-Exterieur: Garantien gibt es keine, aber jedes bisschen hilft	13		
<i>Gebäude</i>	14		
<i>Rücken</i>	15		
<i>Hals</i>	16		
<i>Hinterhand</i>	16		
<i>Extremitäten</i>	17		
Die inneren Werte zählen	17		
So sieht gutes Springen aus	20		
Ausnahmen bestätigen die Regel	22		
2. Sattel, Trense & Co.	23		
Wie man sattelt, so sitzt man	24		
Die richtige Verbindung zwischen Pferdemaul und Reiterhand	24		
<i>Englisches Reithalfter</i>	25		
<i>Hannoversches Reithalfter</i>	25		
<i>Martingal</i>	26		
Gebisse	26		
Einfach oder doppelt gebrochen?			
<i>Wassertrense und Olivenkopftrense</i>	28		
<i>Pelham</i>	28		
<i>Ungebrochene Mundstücke (Stangengebisse)</i>	29		
»No foot, no horse«	29		
Und zu guter Letzt ...	30		
3. Eine gute Basis: Der Sitz und die Hilfen	31		
So stimmt die Basis – der richtige Sitz	32		
<i>Der Dressursitz</i>	32		
<i>Der leichte Sitz</i>	32		
<i>Der Springsitz</i>	34		
Wenn's mal richtig wackelt	35		
Am allerwichtigsten: unabhängig sitzen!	36		
<i>Übung: Unabhängig sitzen</i>	37		
Mit dem Sitz die Richtung beeinflussen	37		
Die Hilfen	38		
<i>Takt</i>	38		
<i>Losgelassenheit</i>	39		
<i>Anlehnung</i>	39		
<i>Schwung</i>	39		
<i>Geraderichten</i>	39		
<i>Versammlung</i>	39		
Wie Pferde lernen	41		
4. Stangenarbeit und Springdressur	43		
Abwechslung ist der Schlüssel zum Erfolg	44		
Die Grundlage: eine einzelne Stange	44		
<i>Übung: Maß halten</i>	46		
Durchlässigkeit trainieren	47		
<i>Übung: Galoppstange auf der Geraden</i>	47		
<i>Übung: Traben auf dem Zirkel</i>	47		
Zwischen zwei Stangen: Dressur zwischen den Sprüngen	47		
<i>Übung: Rhythmus finden</i>	48		
<i>Übung: Vor und zurück</i>	49		
Gute Wendung = guter Sprung	50		
Reiten von gebogenen Linien	50		



Reiten von Wendungen	51	»Passend« reiten – was ist das?	69
<i>Übung: An den Hilfen</i>		Schwierig, schwierig ...	71
<i>durch die Wendung</i>	51	Für gehobene Ansprüche:	
<i>Übung: Hat es in sich –</i>		Springtraining für Fortgeschrittene	71
<i>Galoppieren auf dem Zirkel</i>	52	<i>Übung: Vor und zurück –</i>	
		<i>aber diesmal mit Hindernissen</i>	72
		<i>Übung: Springen auf dem Zirkel</i>	72
		<i>Übung: Springen in einer Acht</i>	72
		<i>Übung: Gymnastikreihen</i>	72
		<i>Übung: In-Out-Reihen</i>	74
5. Jetzt geht's richtig los:		7. Der erste Parcours:	
Die ersten Sprünge	53	Präzision und Reitkunst	75
Wie fliegen, nur schöner	54	Abgehen des Parcours	77
Die ersten kleinen Sprünge:		Übungsparcours	79
Haltung bewahren!	54	Vielfalt im Parcoursbau	80
1. Das Anreiten	56		
<i>Aus dem Trab</i>	56		
<i>Aus dem Galopp</i>	57		
2. Vor dem Hindernis	57		
3. Der Absprung	57		
4. Die Schwebephase	57		
5. Die Landung	57		
6. Das Wegreiten	58		
Stange und Kreuz geben den Ton an	59		
<i>Übung: Stange und Kreuz</i>	59		
<i>Übung: Stange und Steilsprung</i>	60		
<i>Übung: Eine Stange zum Abfangen</i>	60		
Checkliste: Der perfekte Sprung	62		
		8. Das erste Turnier	82
		Formalitäten vorweg	83
		Das »Springalphabet«	84
		Am Turniertag	85
		<i>Nennung</i>	85
		<i>Ankommen</i>	85
		<i>Parcours abgehen</i>	85
		<i>Abreiten</i>	85
		<i>Einreiten und Grüßen</i>	87
		<i>Parcours reiten</i>	88
		<i>Das Pferd</i>	88
6. Und so geht's weiter:		6. Wenn es mal schief geht	90
Reiten von Kombinationen,		Übung macht den Meister	91
Hindernisfolgen und		Ein Sturz vom Pferd	91
»das Auge« trainieren	63	Verweigerung und Vorbeilaufen	91
Hindernisse: viel und vielfältig	64	Bocken und Steigen	92
Was für Hindernisarten gibt		Noch einmal ganz zum Schluss ...	93
es eigentlich?	65		
<i>Steilsprung</i>	65		
<i>Oxer</i>	65		
<i>Triplebarre</i>	65		
<i>Wassergraben</i>	66		
Kombinationen: 1 + 1 = 2	66		
Hindernisfolgen	68	Autorenportrait	94

Das ideale Pferd





Tipp von Niels Brussen



»Am Ende entscheidet das Exterieur nicht, ob es ein gutes oder schlechtes Springpferd ist. Für mich ist allerdings besonders wichtig, dass das Pferd gerade steht. Pferde mit Fehlstellungen sind stärker gefährdet, was Abnutzungserscheinungen bzw. Verletzungen angeht.

Auch die Hinterhand spielt eine wichtige Rolle. Ein Springpferd sollte in der Hinterhand »Power« haben. Je länger die Muskulatur der Hinterhand, umso mehr Kraft kann ein Pferd entwickeln. Ein Pferd mit kurzer Muskulatur in der Hinterhand wird vergleichsweise weniger Kraft entwickeln können und somit oft weniger Vermögen am Sprung zeigen.«

Rücken

Die meisten Springferde stehen eher im rechteckigen Modell. Hans Horn, ehemaliger Nationaltrainer der Niederlande, kommentierte dies mit den Worten: »Länge hat etwas mit Vermögen zu tun.« (Elmar Pollmann-Schweckhorst (2002). **Springferde-Ausbildung heute**, Warendorf: FN-Verlag). Damit meinte er wohl, dass ein Pferd mit einem etwas längeren Rücken häufig durchlässiger ist, weil der Rücken leichter mitschwingt. Und nur ein Pferd, welches mit losgelassenem Rücken läuft, kann auch den Schwung und die nötige Balance entwickeln, um sicher und fehlerfrei durch einen Parcours zu kommen. Allerdings ist es hier wichtig, dass der Rücken kräftig genug ist und die Lenden nicht zu schwach ausgebildet

Ein gutes Beispiel eines modernen, gut proportionierten Springferdes.



Pelham benutzen zu müssen, sollte zuallererst an der Rittigkeit des Pferdes und der eigenen Reitfertigkeit arbeiten.

Ungebrochene Mundstücke (Stangengebisse)

Die meisten modernen Stangengebisse sind nicht mehr ganz gerade gefertigt, sondern werden mit einem kleinen Bogen dem Pferdemaul angepasst. Stangengebisse wirken hauptsächlich auf Zunge und Maulwinkel ein und werden vor allem bei Pferden benutzt, die schwierig im Maul und unruhig in der Anlehnung sind. Allerdings ist diese Art von Gebiss auf längere Sicht von wenig Vorteil. Da das Mundstück ungebrochen ist, ist eine einseitige Zügelhilfe schwierig, denn sie wirkt sich sowohl auf die jeweilige Seite des Unterkiefers als auch auf die gegenüberliegende Seite des Oberkiefers aus. Außerdem lernen viele Pferde, sich dem Druck des Gebisses zu entziehen, indem sie die Zunge im Maul zurück oder sogar über das Gebiss ziehen.

»No foot, no horse«

Das englische Sprichwort »No foot, no horse« (Keine Hufe, kein Pferd) lässt sich ebenso auf Pferdebeine übertragen. Die Verletzungsgefahr an Sehnen und Bändern ist im Springen relativ hoch, daher sollte kein Pferd ohne Schutz über Hindernisse geritten werden. Moderne Springgamaschen (für Vorderbeine) sind anatomisch der Form des Pferdebeins angepasst und traditionell an der Vorderseite »offen«. Das bedeutet, dass hauptsächlich Sehnen und Bänder an der Hinterseite des Pferdebeines geschützt sind, während der Verschluss an der Vorderseite entlangführt und somit wenig Schutz bietet. Dies erleichtert einerseits die Kühlung der bean-



Wassertrense – doppelt gebrochen.



Olivenkopftrense – einfach gebrochen.



Pelham.



4. Stangenarbeit und Springdressur

In Kapitel 4 wird der Reiter mit Hilfe von Stangenarbeit an die wichtigsten Elemente des Springens herangeführt. Hierbei steht im Vordergrund, den richtigen Rhythmus, erst im Trab und später auch in der Galopparbeit, beizubehalten. Dem Reiter soll besonders die Wichtigkeit eines durchlässigen, rittigen Pferdes, das sowohl auf der Geraden als auch in der Wendung an den Hilfen steht, vermittelt werden. Denn nur wer in der Basisarbeit gute Grundlagen legt, wird auch später beim Springen erste Erfolge ernten können.

Abwechslung ist der Schlüssel zum Erfolg

Genau wie alle anderen Disziplinen im Pferdesport (und eigentlich wie so ziemlich alles im Leben) will Springen erst einmal gelernt werden. Aller Anfang kann schwer sein, muss aber nicht! Wer sein Pferd gut an den Hilfen hat und sich mit Hilfe von Stangenarbeit konsequent an die verschiedenen Ansprüche im Springsport herangetastet hat, dem steht eigentlich nichts mehr im Wege! Aber ganz besonders hier gilt, dass Abwechslung den Schlüssel zum Erfolg darstellt. Drillen Sie Ihr Pferd nicht tagein, tagaus mit denselben Übungen. Gehen Sie stattdessen mit Ihrem Pferd öfter mal ins Gelände – schließlich ist der Springsport ein Nachkomme des Jagdreitens in freier Natur. Im Wald, Feld oder Wiese lassen sich Rittigkeitsübungen genauso gut trainieren wie in der Reitbahn. Nutzen Sie Pfützen am Wegesrand und gewöhnen Sie Ihr Pferd von Anfang an an Wasser. Kurzum, je vielseitiger und abwechslungsreicher Sie das tägliche Training

gestalten, umso ausgeglichener und arbeitswilliger wird Ihr Pferd sein.

Die Grundlage: eine einzelne Stange

Der Schein trügt ... das ist auch im Reitsport oftmals nicht anders als im normalen Leben. Eine einzelne Stange am Boden sollte eigentlich für die meisten Reiter kein großes Problem darstellen. Jedoch ist es häufig schwieriger als gedacht, so eine einzelne Stange im gleichmäßigen Tempo und Rhythmus zu überwinden. Unerfahrene Pferde und Reiter kommen entweder ins Stocken oder treiben übermäßig bzw. kommen ins Rennen. Im Trab wird das Pferd häufig eiliger, indem es die Frequenz der Tritte erhöht, was oft mit mehr Impuls verwechselt wird. Allerdings entwickelt das Pferd nicht gleichzeitig mehr Schub aus der Hinterhand, nur weil es die

Tipp von Niels Brussen

»Springen bedeutet Stangenarbeit. Beginnen Sie mit Stangen- bzw. Cavalettiarbeit und geben Sie sich und Ihrem Pferd Zeit, sich an die neue Herausforderung zu gewöhnen. Je intensiver Sie sich mit der Basisarbeit beschäftigen und je mehr Ihr Pferd bei der Arbeit mit Stangen entspannt bleibt und doch an den Hilfen steht, desto mehr Spaß und Erfolg werden Sie im Springsport ernten.«



Entspannt und doch aufmerksam in Trab und Galopp über eine Stange.

Frequenz erhöht. Im Gegenteil, häufig fällt das Pferd auf die Vorhand und entzieht sich somit den treibenden Hilfen des Reiters. Nach der Stange fällt es dem Reiter viel schwerer, das Pferd wieder aufzunehmen. Im Galopp »rettet« sich das Pferd oft mit einem großen Satz über die Stange. Auch hier präsentiert sich das soeben geschilderte Problem: Das Pferd entzieht sich den treibenden Hilfen des Reiters, fällt auf die Vorhand und nimmt mit der Hinterhand weniger

Last auf. Doch genau das ist der »springende« Punkt im Springsport. Um im gleichmäßigen Tempo zum, über den und weg vom Sprung galoppieren zu können, muss sich das Pferd tragen können, also Last mit der Hinterhand aufnehmen. Daher ist die Übung mit der Stange elementar.

Wichtig: Im Springsport wird gerne vom richtigen oder »guten« Rhythmus und Tempo gesprochen. Der Rhythmus ist der Takt, in dem das Pferd



Stange und Kreuz geben den Ton an

Fast jede Springstunde, jedes Warmspringen beginnt für die meisten Reiter auf die gleiche Art und Weise, nämlich mit einer Vorlegestange und einem Kreuzsprung. Je nach Ausbildungsstand des Pferdes werden die ersten Sprünge einer Trainingseinheit im Trab oder aus dem Galopp angeritten. Jedoch ist es eigentlich nie verkehrt, das Pferd erst einmal aus dem Trab springen zu lassen. Besonders auf fremden Turnierplätzen hat es im Trab die Gelegenheit, sich mit der neuen Umgebung vertraut zu machen. Auf diese Weise fasst das Pferd auch bei neuen Aufgaben schneller Vertrauen, sowohl in den Reiter als auch in die eigenen Fähigkeiten. Nach zwei, drei Sprüngen aus einem lockeren, entspannten Trab kann dann zur Arbeit aus dem Galopp übergegangen werden.

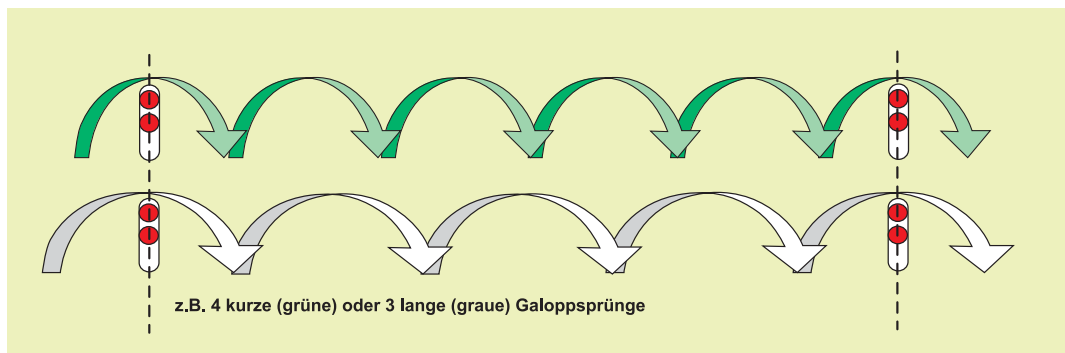
Einsteiger in den Springsport sollten sich anfangs auf Sprungübungen konzentrieren, die es dem Pferd leicht machen, Hindernisse korrekt und sicher zu überwinden. Die folgenden Übungen sind verschiedene Varianten von einfachen

Sprüngen, wobei eine oder mehrere Vorlegestangen sehr hilfreich sind, um Reiter und Pferd zu helfen, den korrekten Absprungpunkt zu finden.

Übung: Stange und Kreuz

Im Grunde ist diese erste Übung eine Erweiterung der Stangenübungen aus Kapitel 4. Beginnen Sie aus dem Trab und legen Sie drei oder vier Trabstangen im Abstand von 1,30 m auf den Boden. Am Ende dieser Stangenreihe bauen Sie im Abstand von 2,50 m ein kleines Kreuz auf. Die Trabstangen vor dem Sprung helfen, Rhythmus und Tempo zu finden und zu halten.

Für Sprünge aus dem Galopp erweitern Sie die Abstände zwischen den Stangen auf 3 m bis 3,50 m, abhängig von der Galoppade Ihres Pferdes. Der Abstand der letzten Stange zum Sprung sollte ebenso zwischen 3 m und 3,50 m betragen. Auch hier schult das Anreiten über Stangen das Gefühl für den Rhythmus und das Tempo des Pferdes am Sprung.



Vor und zurück mit Hindernissen.

des Springreitens zu bewältigen. Auch hier gilt wieder: Lassen Sie es langsam angehen! Es geht nicht darum, die Höhe eines Hindernisses zu trainieren, sondern die korrekte Hilfengebung, den Gehorsam des Pferdes und den richtigen Absprungpunkt.

Übung: Vor und zurück – aber diesmal mit Hindernissen

In Kapitel 4 haben Sie bereits einiges an Vorarbeit geleistet. Sämtliche Übungen mit den Stangen können Sie jetzt selbstverständlich auch mit niedrigen Hindernissen absolvieren. Bauen Sie die Übungen langsam auf – es geht vor allem darum, dass Sie die Kontrolle zwischen den Sprüngen behalten und Ihr Pferd an den Hilfen steht.

Übung: Springen auf dem Zirkel

In Kapitel 4 haben Sie bereits geübt, auf dem Zirkel über Stangen zu traben und zu galoppieren. Der nächste Schritt ist jetzt, niedrige Sprünge auf der Zirkellinie aufzubauen. Versuchen Sie, diese Sprünge im gleichbleibenden Tempo zu nehmen. Diese Übung trainiert ganz besonders gut das Reiten von Wendungen bzw. gebogenen Linien.

Übung: Springen in einer Acht

Das Springen in einer Acht verbindet das Üben von gebogenen Linien und Wendungen mit Richtungswechsel. Achten Sie darauf, dass Ihr Pferd immer wieder auf dem richtigen Bein landet. Wenn Sie also z. B. eine Wendung nach rechts reiten wollen, sollte Ihr Pferd bereits auf dem rechten Bein landen.

Übung: Gymnastikreihen

Gymnastikreihen sind drei, vier oder mehr Hindernisse hintereinander, im Abstand von meistens einem Galoppsprung zwischen den Hindernissen. Hindernisse regen das Pferd zur vermehrten Rückentätigkeit an. Gleichzeitig kann sich der Reiter ganz auf das ausbalancierte Reiten konzentrieren, da Abstände schon vorbestimmt sind, das Pferd also passend von Sprung zu Sprung kommt. Obwohl zur Gymnastizierung bereits niedrigere Hindernisse genügen, dürfen die letzten Hindernisse auch etwas erhöht werden. Da dem Pferd der korrekte Absprungpunkt vorgegeben wird, wird das Springen erleichtert. Die Zeichnung zeigt, wie aus verschiedenen Elementen anspruchsvolle Gymnastikreihen gebaut werden können.