

# DREI REITER, DREI ZIELE, EIN OLYMPIA- SIEGER

*Sicherer Sitz, optimales Tempo, ausreichend Erfahrung – um erfolgreich Vielseitigkeit zu reiten, ist es ein langer Weg. Olympiasieger Michael Jung hilft drei Reitern, ihr Ziel im Busch zu erreichen*

TEXT: LAURA BECKER FOTOS: JULIA RAU

## TRAININGSTAG

Drei Reiter haben bei einer Verlosung des Futterherstellers Pavo ([www.pavo-futter.de](http://www.pavo-futter.de)) ein Training bei Michael Jung gewonnen. Nachwuchsreiter Johannes Astor hat sein Pony Felicitas aufgeladen, Anja Habisreutinger ist mit Youngster Amelie angereist und Sabrina Reimer hatte Buschcrack Niveo in Horb dabei.



Foto: Toffi

**Pavo** 



# ZIEL: SICHERER GELÄNDESITZ

Pavo 

*Im Gelände geht es bergauf und bergab, über Baumstämme, offene Gräben, Tiefsprünge und ins Wasser – da ist ein ausbalancierter Sitz gefragt. Den möchte sich Johannes Astor erarbeiten.*

**A**n Mut fehlt es Johannes Astor nicht. Ohne zu zögern überwindet der Zwölfjährige mit Ponystute Felicitas verschiedene Geländehindernisse. Allerdings sitzt er sehr unruhig im Sattel. Der Knieschluss und die Beweglichkeit in der Mittelpositur fehlen. „Ich bin eine Stilgeländeprüfung geritten und habe die schlechte Bewertung nicht verstanden. Ich hoffe, dass Michael Jung mir ein paar Tipps für meinen Sitz geben kann“, erklärt Johannes sein Ziel. Zunächst lässt Michael Jung den Reiter das Pony im Trab und Galopp lösen. Johannes soll zwischendurch immer wieder in den leichten Sitz wechseln. „Du

kannst schon während des Abreitens an deinen Sitzgrundlagen für Springen arbeiten“, erklärt der Olympiasieger seinem Schüler. „Im leichten Sitz kannst du üben, locker in der Bewegung mitzugehen und mit dem Fußgelenk nach unten durchzufedern. So kannst du deine Schenkellage verbessern. Um das Gleichgewicht besser zu halten, kannst du dich etwas am Mähnenkamm abstützen.“ Mit jeder Runde wird Johannes sicherer und es gelingt ihm, besser in der Balance zu bleiben. Dann soll er einen kleinen Baumstamm überwinden. Felicitas zeigt sich routiniert am Sprung. Johannes dagegen verhaspelt sich in der Anreite-



**VORHER**

**Wackelige Angelegenheit: Johannes Astor verliert über dem Sprung die Balance, der Knieschluss fehlt und er wird nach oben katapultiert.**

phase etwas, kommt deshalb nicht optimal in der Bewegung mit und wird nach oben aus dem Sattel gezogen. „Versuche dein Pony vor dem Sprung mehr zusammenzuhalten, dann kannst du besser über dem Sprung mitgehen“, rät Michael Jung. „In der Flugphase musst du mehr im Steigbügel stehen, dann wird dein Knieschluss automatisch

besser. Es ist super, dass du so ein erfahrenes Pony unter dem Sattel hast. Sie macht ja fast alles allein und du hast Zeit, dich auf deinen Sitz und den Bewegungsablauf zu konzentrieren.“ Für das Training zuhause hat der Trainer noch einen Tipp: „Im Gelände kann man wunderbar auf verschiedenen Böden, bergab und bergauf und im Wasser reiten. Das schult nicht nur die Trittfestigkeit des Pferdes, sondern ist auch eine gute Übung, um deinen Sitz zu verbessern, um flexibler und sicherer zu werden. Achte beim bergauf und bergab reiten darauf, dass du den Pferderücken entlastest und trotzdem eine weiche Verbindung zum Pferdemaul hältst. Auf tieferem, schwerem Boden musst du dein Pony eventuell mehr am Schenkel unterstützen. Und im Wasser ist die Bewegung durch den Widerstand etwas verlangsamt – versuche dich darauf einzustellen und in der Balance zu bleiben. Ganz wichtig ist immer: Federe die Bewegung über dein Knie und Fußgelenk mit tiefem Absatz ab – das ist die halbe Miete für einen sicheren Geländesitz.“

## GUTER ABSCHLUSS

**Johannes wird über dem Sprung nicht mehr so übermäßig nach oben katapultiert, allerdings lässt er sich noch sehr mitziehen und bleibt steif in der Mittelpositur.**



**Johannes zieht die Absätze noch immer zu sehr nach oben, aber es gelingt ihm, in der Bewegung zu sitzen und sein Pony nicht zu stören.**



## NACHHER



**Dank der wertvollen Tipps von Michael Jung hat sich Johannes' Sitz schon verbessert: Er hat mehr Halt im Sattel, schließt die Knie vermehrt und bleibt besser am Sattel. Das größte Problem ist nach wie vor die Fußhaltung.**

## REITER & PFERD

Johannes Astor (12) reitet E-Vielseitigkeiten mit seinem Deutschen Reitpony Felicitas. Die 16-jährige Ponystute hat schon viel Erfahrung gesammelt, war u. a. unter ihrer Vorbesitzerin bei der Deutschen Meisterschaft 2007 am Start.

# ZIEL: ERFAHRUNG SAMMELN

*Ihre Stute Amelie kennt Anja Habisreutinger von Geburt an. Sie hat die Sechsjährige in Dressur und Springen ausgebildet. Jetzt will sie wissen: Kann Amelie auch Gelände?*

**O**bwohl die erst sechsjährige Stute Amelie noch keine Geländeerfahrung hat, zeigt sie sich locker und entspannt, als Anja Habisreutinger sie im Trab und Galopp auf der Jung'schen Geländestrecke warmreitet. Völlig unbeeindruckt umrundet sie die Sprünge. Allerdings hat die Reiterin sie etwas tief eingestellt. „Lass die Nase deiner Stute mehr vor“, ermahnt Michael Jung seine Schülerin. „Das Pferd muss lernen, sich selbst auszubalancieren und seinen Hals als Balancierstange zu benutzen. Außerdem soll sie selber darauf achten, wohin sie tritt, wo das nächste Hindernis ist usw. Das kann sie aber nicht, wenn du sie zu tief einstellst. Lass ihr mehr Freiraum, stelle sie am besten überhaupt nicht ein.“ Anja Habisreutinger verringert den Druck auf dem Zügel und lässt Amelie offener in der Kopf-Halshaltung. Prompt wird die Stute aufmerksamer, geht aber trotzdem fleißig vorwärts und lässt sich von ihrer Reiterin

parieren. Um das Gleichgewicht von Reiterin und Pferd weiter zu schulen, lässt Michael Jung das Paar über die Wellenbahn galoppieren. „Gerade für junge Pferde ist der Wechsel zwischen bergauf und bergab super geeignet, um ihre Balance und die Tragkraft der Hinterhand zu verbessern. Das kann man eigentlich nicht oft genug ins Training einbauen.“ So unbeeindruckt wie beim Lösen zeigt sich Amelie auch bei ihren ersten Geländesprüngen. Sie überwindet problemlos einen kleinen Baumstamm. Nur ist der Galopp vor und nach dem Sprung nicht sehr flüssig. „Das liegt an dem Weg, den du wählst“, erklärt der Olympiasieger. „Galoppiere mit Amelie zunächst viel auf langen Wegen vor und nach dem Sprung, dann lernt sie schnell, aus einem höheren Tempo zu springen. Und es fällt ihr leichter, einen Rhythmus zu finden, wenn du sie nicht gleich nach der Landung abwendest.“ Anja Habisreutinger versucht, ihr Tempo zu erhöhen.


**VORHER**
**ZU TIEF**

Anja Habisreutinger soll ihre Stute nicht zu tief einstellen, damit sie sich besser ausbalancieren kann.


**NACHHER**
**OPTIMAL**

Auch bei einer „offenen“ Halshaltung kann die Reiterin genügend Kontakt zum Pferdemaul halten und ihr Pferd gymnastizieren.

Sie muss ziemlich energisch treiben. So richtig „zündet“ Amelie noch nicht. „Keine Sorge“, beruhigt Michael Jung sie. „Der Pepp im Gelände kommt mit dem regelmäßigen Training ganz von allein. Mir ist es lieber, wenn das Pferd etwas ruhiger ist und sich erst einmal alles anschaut, ohne panisch zu werden, als wenn es schon völlig aufgekratzt zu seiner Geländepremiere kommt. Wenn du mit Amelie kontinuierlich wei-

terarbeitest, kann sie ein richtig gutes, verlässliches Geländepferd werden.“

## PFERD & REITER

Anja Habisreutinger (36) hat ihre selbstgezoogene, selbst angerittene und ausgebildete Stute Amelie v. Acordelli zum Training nach Horb mitgebracht. Den Vater der Sechsjährigen hat Michael Jung schon unter dem Sattel gehabt.



**Super Geländepremiere: Mutig und locker absolviert die Stute am Ende des Trainings den Wasserkomplex samt Aussprung.**

**Praktische Demonstration: Michael Jung zeigt, wie eingeschränkt Amelies Sichtfeld bei tiefer Halseinstellung ist.**



## TRAINING

**Durch häufiges Bergauf- und Bergabgaloppieren lernt das Pferd, im Gleichgewicht zu bleiben. Außerdem wird die Hinterhandmuskulatur gekräftigt.**

# ZIEL: OPTIMALES GALOPPTEMPO **Pavo**

*Der Andalusier Wallach Niveo ist ein richtiges Springtalent und im Gelände unerschrocken. Was ihm fehlt: das optimale Tempo. Zeitfehler in Geländeprüfungen sind meist die Folge.*

Sabrina Reimer und Niveo sind ein gut eingespieltes Team im Gelände. Souverän überwinden sie alle Arten von Hindernissen. Die Reiterin hat einen vorbildlichen Sitz. Der Haken? Der Weg zwischen den Sprüngen. „Niveo ist in Prüfungen meist zu langsam“, bringt es Sabrina Reimer auf den Punkt. „Ich weiß nicht so recht, wie ich sein Galopptempo optimieren kann.“ Zunächst lässt Michael Jung sie ein paar Runden galoppieren. „Versuche, am Berg richtig Tempo zu machen. Das Pferd muss sofort auf deinen Schenkel reagieren, ‚elektrisch‘ sein sozusagen. Gib dich nicht damit zufrieden, wenn es keine Reaktion zeigt. Treib energisch mit dem Schenkel. Wenn du konsequent bleibst, kannst du so die Galoppfrequenz generell erhöhen.“ Sabrina Reimer schnalzt mit der Zunge, gibt Niveos Rücken noch mehr frei und treibt auffordernd mit dem Schenkel. Niveo legt die Ohren an und galoppiert energisch nach vorne los. „Außerdem ist wichtig, dass du nicht zu viele kleine Wendungen im Gelände reitest. Wähle immer lange Wege, das gibt automatisch Grundkondition – die Voraussetzung für ein

optimales Galopptempo über einen längeren Zeitraum.“ Am Sprung hat Michael Jung ebenfalls einen Tipp parat: „Warte nach der Landung nicht zu lange mit dem Weitergaloppieren. Das Pferd landet und dann musst du sofort ans Vorwärts denken. So wird es schnell einen besseren Rhythmus finden. Wichtig ist, dass du Niveo nach oben in deine Hand hineingaloppieren lässt, dann wird er nicht zu flach. Und wenn er mehr galoppiert, ist es auch einfacher, ihn am Sprung zu schließen.“ Für das zukünftige Training rät der Olympiasieger: „Nutze beim Reiten jede Anhöhe im Gelände. Wenn möglich, trainiere ein- bis zweimal die Woche am Berg, im Schritt, Trab und Galopp, oder löse das Pferd am Berg, bevor du mit dem Dressur- oder Parcourstraining beginnst – so wird Niveo schnell eine bessere Kondition, mehr Kraft und Ausdauer bekommen.“

## PFERD & REITER

Sabrina Reimer (33) und ihr Andalusier Wallach Niveo (7) sind auf sicherem A-Niveau im Gelände unterwegs. Die Reiterin ist Trainerin B Vielseitigkeit und selbstständige Ausbilderin.



Immer vorwärts ist die Devise. Sabrina Reimer soll schon in der Lösungsphase ein höheres Grundtempo wählen.



Direkt nach der Landung geradeaus vorwärts reiten – gut für den optimalen Rhythmus.

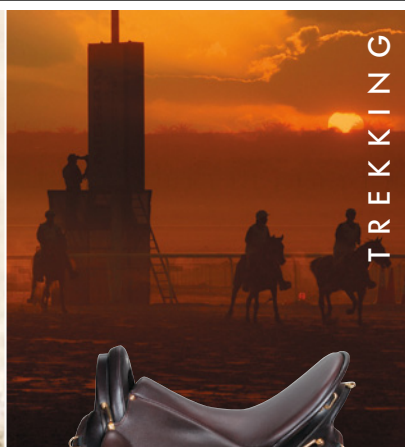


## HARMONISCHES PAAR

Sicher meistern Sabrina Reimer und Niveo auch einen kniffligen Wassereinsprung. Die Reiterin bemüht sich um einen sicheren Sitz, dabei in der Bewegung zu bleiben und das Pferd nicht zu stören, aber trotzdem Verbindung zum Pferdemaul zu behalten.



DRESSUR



TREKKING



SPRINGEN



**SOMMER**

www.sattelmacher.com



facebook.com/SattlereiSommer