



Jörn Warner war mit seinen Berittpferden einige Monate im Ausland, um zu trainieren und neue Impulse zu bekommen.

JÖRN WARNERS BLOG
 ÜBER DAS „BURTON BOOTCAMP“ AUF WWW.ST-GEORG.DE

Foto: Döhle

TRAININGSAUFENTHALT IM AUSLAND

Der Clou steckt im Detail

Pferdewirtschaftsmeister Jörn Warner war für einige Monate bei der Vielseitigkeitsikone **Christopher Burton** in Großbritannien stationiert und hat viele Trainingstipps mit nach Hause gebracht. Er verrät seine Top 6 der eindrucklichsten „Burton-Leitsätze“

Christopher Burton zählt zu den besten und schnellsten Vielseitigkeitsreitern der Welt. Nicht umsonst hat die Eventingszene dem gebürtigen Australier den Spitznamen „The Rocket Man“ – „Der Raketen-Mann“ gegeben. Doch nicht nur seine beeindruckende Serie von Ritten innerhalb der Optimum Time (Bestzeit) zeichnen den 38-jährigen „Burto“ aus, auch sein positiver Sitz im Gelände fällt immer wieder auf. Der Burghley-Sieger und Olympia-Dritte im Team in Rio betreibt den Ausbildungsstall Lower Chapel Marsh Farm in der Grafschaft Dorset in Südengland. Dort war Jörn Warner aus Düsseldorf im vergangenen Jahr für sieben Monate stationiert, um im „Burton Bootcamp“ zu trainieren. Eine tolle Chance für den selbstständigen Pferdewirtschaftsmeister, der sechs Berittpferde mitnehmen konnte.

Er hat in allen drei Disziplinen unter Christopher Burtons Augen trainiert und wertvolle Tipps bekommen. Sechs Trainingsprinzipien waren besonders einprägsam.



ZUR PERSON

JÖRN WARNER

ist selbstständiger Dressur- und Vielseitigkeitsausbilder in Nordrhein-Westfalen. Der 32-Jährige, der mit Bettina Hoy trainiert, hat bei Silke Fütterer-Sommer und Flora Schweppenhäuser gelernt. Er ist Pferdewirtschaftsmeister Reiten sowie Zucht und Haltung – beide Prüfungen hat er mit Auszeichnung

bestanden. Außerdem ist er Richter- und Parcourschefanwärter. Er kann auf Dressurerfolge bis Klasse S verweisen, war Dritter bei der Rheinischen Meisterschaft Vielseitigkeit und erfolgreich bis CCI4*-S. 2018 absolvierte er seinen ersten Nationenpreis-Start.

◆ www.warner-pferdesport.de

Foto: Hopp, Boschen



Durchlässigkeit verbessern: Im Galopp zwei Stangen mit ca. 19 bis 21 Metern Abstand überwinden ...

Foto: Döhle



... und zwischen den Stangen zum Halten durchparieren – mit möglichst wenig Zügeleinwirkung.

„Don't touch the reins!“ – Rühr' die Zügel nicht an!

Genauer gesagt: „Benutze die Zügel nur, wenn du sie wirklich brauchst, aber dann müssen die Pferde auf die leichteste Parade reagieren“, erläutert Jörn Warner das oberste Gebot von Chris Burton. Hinter der knackigen Formulierung steckt pedantische Arbeit an der Durchlässigkeit der Pferde. Idealerweise sollen sie im Gelände nur durch Aufrichten des Oberkörpers zurückkommen – geübt wird das bei „Burto“ auf dem Dressurviereck. Noch bevor es im Training überhaupt Richtung Sprung geht, liegen zwei Stangen oder Planken mit mehreren Galoppsprüngen (drei – im Rennbahntempo! – bis acht Galoppsprünge) Abstand auf dem Boden (ca. 19 bis 21 Meter). Zwischen denen gilt es, das Pferd aus einem frischen Arbeitstempo zum Halten durchzuparieren mithilfe halber Paraden: vermehrtes Einsitzen, gleichbleibend treibende Schenkelhilfe und eine weich anstehende Hand, in die das Pferd „hineingaloppiert“. Anfangs ist der „Bremsweg“ noch relativ lang, aber mit konsequenter Arbeit, kommen die Pferde immer schneller zurück und fangen an, nach der Landung auf ihren Reiter zu warten. Am Ende reicht ein leichtes Zurücknehmen des Oberkörpers.



Der Australier Christopher Burton gilt als Stilist im Sattel – und er gehört zu den schnellsten Buschreitern der Welt.

Foto: Boschen



Passen Distanz und Absprung? Mithilfe von Stangen kann der Reiter sein Auge schulen.

Foto: Döhle

„Open your eyes, open your canter“ Öffne deinen Augen, öffne deinen Galopp...

... damit aus dem Aufnehmen vor dem Sprung kein Rückwärtsreiten resultiert, bis es keine passende Absprungdistanz mehr gibt. Auch für diese Übung muss noch kein Sprung überwunden werden, die zwei am Boden liegenden Stangen (s. oben) reichen aus. Den Galopp öffnen bedeutet, den Fleiß und Durchsprung zu erhalten und nicht rückwärts zu reiten. „Schon vor dem Anreiten entscheide ich, mit wie vielen Galoppsprüngen ich die Distanz überwinden möchte und passe dementsprechend meinen Rhythmus an. Dadurch verschiebt sich natürlich auch der Absprung - und Landepunkt“, beschreibt Jörn Warner. Damit das richtige Maß für jedes Pferd in Fleisch und Blut übergeht, lässt sich die Übung wunderbar in die

tägliche Aufwärmphase einbeziehen. Das geht auch super mit Dressurpferden. Gerade mit den versammlungswilligen Viereckspezialisten ist das Aufnehmen zwischen den beiden Schaumstoffstangen einfacher. Aber ob sie dabei wirklich vor der treibenden Hilfe sind, lässt sich schnell überprüfen, wenn in der nächsten Runde ein Galoppsprung weniger eingeplant wird. Ein guter Nebeneffekt dieser Stangenarbeit: Das Auge für den passenden Absprung wird geschult. Umso früher der Reiter eine Distanz zum Sprung sieht, umso geschmeidiger kann der Galoppsprung verändert werden. Ziel ist es, spätestens drei Galoppsprünge vor dem Absprung die Distanz fertig zu haben und nicht mehr verändernd einwirken zu müssen.

„Pretend you don't sit on their back“ Tue so, als ob du nicht auf dem Pferderücken sitzt

„Das erfordert einen Reiter, der über dem Sprung absolut im Gleichgewicht sitzt“, erklärt der 32-jährige Berufsreiter Jörn Warner. Mit mehreren In-Out-Sprüngen (ca. 3,50 Meter) lässt sich das am einfachsten trainieren. Dabei gilt besonderes Augenmerk drei Punkten: Handhaltung, Unterschenkellage und Position des Oberkörpers. In der Landung richtet sich der Reiter automatisch wieder auf. Das sollte aber unabhängig von der Zügelhand passieren. Gerade in schnellen Hindernisabfolgen entsteht sonst häufig eine „springende Verbindung“ zum Maul, die falsche Informationen an das Pferd liefert. Das stellt den Reiter vor die Herausforderung, die rückwärts wirkende Fliehkraft auf den Oberkörper nicht in den Armen ankommen zu lassen. Das Ziel: eine tiefe Hand mit weicher Verbindung, die in der Landung schon die Richtung zum nächsten Sprung angeben kann. An den Unterschenkeln zieht die Fliehkraft in der Landung ebenfalls. Da kann nur ein tiefer Absatz einen sicher liegenden Unterschenkel als stabiles Fundament des Sitzes gewährleisten und den Reiter auch in brenzlichen Situationen in der Balance halten – „Toes to the Nose“, wie der Engländer sagt – Zehen zur Nase. Damit das Pferd sein Gleichgewicht an verschiedenen Geländehindernissen behalten kann, darf der Reiter seinen eigenen Schwerpunkt am Sprung nicht zu viel zu verändern. Gerade in In-Out-Sprüngen lässt

sich gut üben, quasi über dem Pferd zu schweben, mit nur leichtem Kontakt des Gesäßes zum Sattel. „Das hört sich jetzt alles sehr technisch an, ist es sicherlich auch. Aber es ist genauso lernbar. Ich kann nur sagen, dass ich nach der ersten Sitzschulung seit langem wieder einen ordentlichen Muskelkater hatte“, erinnert sich Jörn Warner.



„Über dem Pferd quasi schweben“ – das lässt sich in In-Out-Reihen üben.

Foto: Döhle

„Never produce a run-out in training“ Riskiere niemals eine Verweigerung im Training



Auch auf dem Springplatz lassen sich Gelände-Elemente üben.

Foto: Döhle

Tip Nummer vier hat es in sich. Gemeint ist damit, niemals die Anforderungen an das Pferd zu schnell nach oben zu schrauben, denn sonst beginnt das Gewohnheitstier Pferd gegen den Reiter zu arbeiten. Hat das Pferd einmal aus einer Unsicherheit heraus an einer bestimmten Aufgabe verweigert, kann sich der Reiter niemals sicher sein, dass es nicht wieder die gleiche Entscheidung trifft. Ein Beispiel: eine angeschrägte Kombination. Erst wenn das Pferd an einem halblangen Zügel die beiden Sprünge sicher überwindet, kann der Winkel der beiden Hindernisse zueinander allmählich spitzer werden – das kann man auf dem Spring- und auf dem Geländeplatz trainieren.

So wird die Souveränität erarbeitet, Aufgaben alleine zu erkennen und absolvieren zu können. Jörn Warner definiert ein klares Ziel: „Im Training wollen wir möglichst selten bis am liebsten nie auf die Hilfe unserer Pferde angewiesen sein, damit sie uns auf dem Turnier in heiklen Situationen mutig unterstützen.“



Foto: www.sportfotos-lafrentz.de



Foto: Boschen

Schräggestellte Hecken – klappt so eine Aufgabe zuhause perfekt, ist man gut vorbereitet fürs Turnier.

„Better well trained, than badly competed“ Lieber gut im Training als schlecht im Wettkampf

Auf der Lower Chapel Marsh Farm ist der Geländeplatz das Herzstück der Anlage. Das passt zu Christopher Burtons Trainingsphilosophie: „Better well trained, than badly competed.“ Und damit geht es ans Geländetraining, das unter dem Credo „Vertrauen schaffen“ stattfindet. Es ist wichtig, die kleinste Unsicherheit seines Sportpartners zu kennen und in einer bekannten Umgebung auf guten Böden daran zu arbeiten. Eine gestellte Aufgabe, die unter kontrollierten Bedingungen nicht zu 100 Prozent funktioniert, wird in einer Stresssituation niemals abrufbar sein. Lieber viele kurze und sichere Einheiten an der gleichen Fragestellung absolvieren, als einen kompletten Kurs unsicher hinter sich zu bringen. „Das Pferd ist ein Gewohnheitstier. Das machen wir uns im Training zu Nutze und lassen es insoweit für uns arbeiten, als dass bestimmte Aufgaben auf jeder Strecke abgefragt werden und beinahe immer gleich zu lösen sind“, erklärt Jörn Warner. Bestes Beispiel dafür sind schräggestellte Kombinationen aus Hecken, Ecken, Tischen oder Trapezen. Der Aufbau mag variieren, aber die gestellte Aufgabe bleibt für das Pferd gleich. Hat es im Training sicher gelernt, diese zu absolvieren, wird es in einer Prüfung kaum ins Zweifeln geraten.

„Stick to your plan in training!“ Halte dich im Training an deinen Plan!

Auch wenn das Üben zu Hause super läuft und es einem in den Fingern juckt, etwas Neues auszuprobieren. Unvorbereitete und unüberlegte Schnellschüsse können schiefgehen und einen Rattenschwanz an negativen Erfahrungen für Pferd und Reiter nach sich ziehen. Genauso wie Leitsatz Nummer sechs für das Training im Allgemeinen gilt, bezieht er sich aber auch auf einzelne Situationen. „Wenn ich mich entscheide, zwischen den beiden Planken fünf Galoppsprünge zu machen, dann muss ich alles so vorbereiten, dass ich auch mit fünf Galoppsprüngen da durch

komme“, macht Jörn Warner deutlich. In Prüfungssituationen müssen gerade im Gelände oft schnelle Entscheidungen getroffen werden. Im Training ist ausreichend Zeit, die

Vorbild in Sachen Geländesitz:
Christopher Burton.

einzelnen Sprünge optimal vorzubereiten und nicht noch einen sechsten Galoppsprung einzubauen, weil das Grundtempo beim Anreiten zu niedrig war. Das setzt eine fast schon brutale Ehrlichkeit des Reiters zu sich selber voraus. Aber nur wer gewillt ist auch die kleinsten Details des eigenen Trainings zu hinterfragen, kann besser werden. Denn: „The secret of good riding, is paying attention to details.“ – Das Geheimnis guten Reitens ist, auf Details zu achten.

Petra Boschen



Ein Plan für das Training ist wichtig, vor allem, sich auch daran zu halten.

Foto: Boschen