



SPRINGAUSBILDUNG

Bei Laune halten

Die Turniersaison läuft wieder – jetzt heißt es, die Pferde zwischen den Turnierwochenenden und im Training weiter zu motivieren. Wie das klappt, mit Youngstern und Routiniers, verrät Springprofi **Tim Rieskamp-Goedeking**

TEXT: LAURA BECKER FOTOS: JACQUES TOFFI

Für erfahrene Pferde gilt: das Training spielerisch gestalten, es muss nicht immer Parcours geritten werden.

ZUR PERSON

TIM RIESKAMP-GOEDeking



Der 38-Jährige mischt seit Kindesbeinen an im Pferdesport mit. Als Nachwuchsreiter war er sowohl im Dressur- als auch Springsattel erfolgreich, später legte er seinen Schwerpunkt in den Parcours. Der Pferdewirtschaftsmeister ging bei Leo König (NRW) in die Lehre, er war zweimal Berufsreiterchampion Springen und hat sich 2008 gemeinsam mit seiner Frau in Steinhagen auf der Anlage von Lutz Gössing mit einem Ausbildungs-, Turnier- und Zuchtstall selbstständig gemacht. www.tim-rieskamp-goedeking.com

Durchatmen auf der Rennbahn

Tipp 1

Ein frischer Galopp auf der Rennbahn – genau das Richtige nach einem Turnier.



Die Turniersaison ist in vollem Gange, wenn auch unter Corona-Auflagen, sowohl für Profis als auch wieder für Amateure. Hat man sich einen Plan für die Saison gemacht und Ziele gesetzt, ist es wichtig, auch an die Phasen zwischen den Turnieren zu denken und das Training so zu gestalten, dass das Pferd die Freude am Springen behält und zugleich konditionell und körperlich fit bleibt. „Grundsätzlich würde ich raten, am Montag nach einem Turnier das Pferd noch einmal locker zu reiten und nicht direkt pausieren zu lassen“, erklärt Springausbilder Tim Rieskamp-Goedeking. „So kann man eventuelle Spannungen im Körper, die so ein Wochenende ja gerne mal mit sich bringt, direkt beseitigen, das Pferd noch einmal durchgymnastizieren und ihm ein gutes Gefühl geben. Am besten ins Gelände reiten oder noch

besser: ein paar Runden auf der Rennbahn drehen. Beim Training auf der Rennbahn kann das Pferd richtig durchatmen und ohne Druck einfach mal galoppieren. Ganz nebenbei verbessere ich dabei die Ausdauer. Am Dienstag nach dem Turnier ist dann ein guter Tag fürs Paddock und/oder die Führmaschine – ein Tag zum Erholen und Entspannen.“
In der darauffolgenden Zeit kann man sich auf die dressurmäßige Arbeit konzentrieren. „Nach einem Turnier sind die Pferde oft etwas auseinandergefallen – deshalb arbeite ich dann daran, sie wieder zu schließen, sie zu versammeln und aufs Hinterbein zu bekommen“, so der Springprof. Er reitet viele Übergänge – Trab-Schritt, Schritt-Galopp-Schritt, Trab-Halten-antraben –, fragt Tempiwechsel ab und reitet viele gebogene Linien und Seitengänge.

Tipp 2

Acht reiten mit Handwechsel: Mit zwei Stangen an der kurzen Seite lässt sich das dressurmäßige Training aufpeppen.



Zwei Stangen für die Losgelassenheit

Nach der reinen dressurmäßigen Arbeit kommen auch wieder Stangen mit ins Spiel: eine Acht über zwei Stangen an der kurzen Seite reiten. „Das gymnastiziert, ich arbeite an Stellung und

Biegung und wechsele kontinuierlich die Hand. So kann ich in kurzen Reprisen das Pferd links und rechts geschmeidig machen, es kommt zurück und galoppiert vermehrt auf dem Hinterbein“, betont der

Springausbilder. Wichtig: Das Pferd außen einrahmen, um den treibenden Schenkel biegen und das innere Hinterbein zum fleißigen Abfußen animieren. Nachgeben am inneren Zügel nicht vergessen!

Training mit Youngstern



Junge Pferde fallen häufig nach drei bis vier Monaten Training in ein Loch, die Entwicklung stagniert. Sie sind den Anforderungen kräftemäßig nicht mehr gewachsen. Deshalb sind Abwechslung und Pausen so wichtig. „Ich darf nicht alles auf einmal abfragen“, gibt Tim Rieskamp-Goedeking zu bedenken. „Wir reiten unsere Vierjährigen nur viermal die Woche, nicht mehr. Im Springtraining absolvieren wir nur Einzelsprünge, solange bis die Abstimmung passt.“



„Eine Kombination mit ein oder zwei Galoppsprüngen springe ich erst kurz vor dem Turnier, wenn alles andere klappt. Ich möchte den Druck möglichst gering halten und die Selbstsicherheit des Pferdes erhalten. Wenn die Abstimmung geregelt ist, lassen sich die jungen Pferde nicht so schnell aus der Ruhe bringen, wenn ein zweiter Sprung gleich hinter dem ersten steht.“

„Ich achte darauf, dass wir mit Spaß zum Turnier fahren und auch mit Spaß wieder nach Hause kommen. Nach dem Turnier sind dann meistens zwei Dressureinheiten dran, in denen wir an der Durchlässigkeit arbeiten. Dann springen wir einen Tag kleine Sachen – dabei geht es darum, die Richtung wieder einzustellen. Wichtig dabei: Alles locker und leicht gestalten!
Vor dem nächsten Turnier übe ich dann nochmal einen ganzen Parcours, etwa sechs bis sieben Sprünge in Folge, um wieder in den Parcoursrhythmus reinzukommen und Routine zu gewinnen.“ Die Höhe der Sprünge ist dabei tendenziell niedriger als auf dem Turnier. Nur Einzelsprünge werden mal höher gebaut. Um an der Abstimmung zu arbeiten, bleiben die Sprünge niedrig. „Ob das Pferd die Höhe prinzipiell kann, habe ich im Gefühl. Das muss ich nicht ständig im Training ausreizen.“

Für einen flüssigen Sprungablauf: Eine Stange links und rechts in der Kombination geben dem jungen Pferd Anlehnung und begrenzen.

Tipp 3

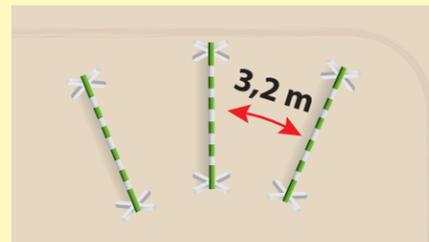
Cavaletti auf dem Zirkel



Drei Cavaletti auf der Zirkellinie: Das gibt Kraft und macht Spaß!

Mit unseren erfahrenen Turnierpferden trainieren wir kaum Parours zuhause“, so Tim Rieskamp-Goedeking. „Wichtiger ist uns, an der Losgelassenheit und Durchlässigkeit zu arbeiten. Und wir wollen das Training spielerisch und abwechslungsreich gestalten. Nur so kann ich die Pferde bei Laune halten, damit die Motivation und der Zug nach

vorn nicht verloren gehen. Wir legen gerne drei hochgestellte Cavaletti auf die Zirkellinie. Das gymnastiziert unheimlich, die Pferde werden locker, ich übe das von links nach links Landen oder umgekehrt und trainiere, das Pferd am inneren Schenkel zu haben und außen einzurahmen. Außerdem bekommen die Pferde durch das schnelle und etwas höhere Abfußen Kraft.“



Tipp 4

Basculé, Geraderichten, Kraft: In einer Gymnastikreihe lassen sich mit niedrigen Sprüngen große Effekte erzielen.



Gymnastik mal vier

Eine Gymnastikreihe mit vier Steilsprüngen: „Das hat den besten Trainingseffekt!“, betont der Springausbilder, der diese Übung regelmäßig in das Training einbaut. „Mit vier Sprüngen habe ich ein gutes Maß an Belastung und ich kann die Reihe mehrmals springen, ohne das Pferd dabei zu überfordern. In der Reihe merke ich, in welche Richtung das Pferd drückt und kann daran arbeiten, es geradezurichten. Der Sprungablauf wird verbessert, er geht mehr durch den Körper, das Pferd springt mit mehr Basculé. Zusätzlich gibt diese Übung Kraft und verbessert Kondition und Ausdauer des Pferdes.“

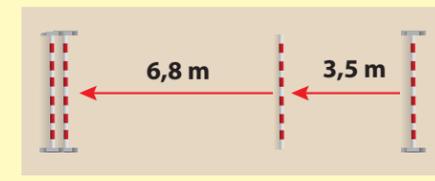
Tipp 5

Probleme bearbeiten



Der Blick geht schon am Einsprung zur Stange dahinter, das Pferd wölbt den Rücken auf.

Als Reiter weiß man, was dem Pferd auf dem Turnier liegt und was vielleicht nicht ganz so gut klappt. „Manche Pferde haben zum Beispiel ein Steil-Oxer-Distanz-Problem“, weiß Tim Rieskamp-Goedeking zu berichten. „Da geht dann häufig der Rhythmus verloren und die Distanz passt nicht. Das würde ich zu Hause einzeln üben und hinter den ersten Sprung eine Stange legen.“ Dadurch wölbt das Pferd über dem Einsprung den Rücken vermehrt auf und es kommt automatisch etwas zurück. Außerdem hilft die Stange, die als „In-Out“ gesprungen wird, gleich nach der Landung dabei, in einen gleichmäßigen Galopprhythmus zu kommen.



Tipp 6

Distanz mit Stangen

Noch ein Tipp für das Training mit Distanzen: eine Oxer-Steil-Distanz reiten mit zwei Galoppstangen (oder auch drei) dazwischen: „So kommen heftige Pferde zurück“, erklärt der Springprofi. „Außerdem lernt das Pferd, in der Distanz am Atmen zu bleiben und vom Kopf her abzuschalten. Das Pferd darf sich nicht in eine Sache hineinsteigern. Wenn die Pferde diese Übung kennen, entspan-

nen sie sich in der Distanz und galoppieren rhythmisch weiter.“ Eines ist Tim Rieskamp-Goedeking ganz grundsätzlich wichtig: „Ich muss dem Pferd im Training immer erst einmal Spaß bieten. Denn das Schlimmste ist, wenn man auf den Reitplatz kommt und merkt, dass das Pferd keine Lust hat. Das Ganze ist eine Sache der Dosierung. Man sollte in Intervallen und mit regelmäßigen Pausen

trainieren, auch mal longieren, das Pferd ohne Reitergewicht arbeiten. Und ich darf eine Übung nicht zu oft bearbeiten, nach drei bis vier Malen sollte ein positives Ergebnis zu sehen sein. Ich muss positiv aufhören und darf mich nicht festfahren. Meine Devise ist: lieber simpel, dafür gut – und am nächsten Tag steigern. Das ist allemal besser als eine Übung mit zu vielen Baustellen zu bearbeiten, bis dann irgendwann gar nichts mehr geht.“