

Sicherheit ist Trumpf

Judith Sommer über das Training von Turnieranfängern

Bei den Olympischen Spielen haben Deutschlands Vielseitigkeitsreiter gerade erst wieder Medaillen geholt und damit dem Sport Aufmerksamkeit verschafft. „Vielseitigkeitsreiten ist ein besonderer Sport“, findet auch Judith Sommer. Sie ist in diesem Jahr Hessenmeisterin geworden. In dieser Folge erklärt sie, wie Turnieranfänger sicher in den Sport starten können.

In ihrer Reitschule auf Gut Waitzrodt bei Kassel unterrichtet die Hessenmeisterin nicht nur den Kader der hessischen Vielseitigkeitsreiter, sie macht auch Turnieranfänger fit für ihre ersten Wettkämpfe. So dürfen ihre Reitschüler mit den Schulponys auf Turnieren starten und erste Erfahrungen sammeln, wie etwa bei den Bundesponyspielen. Vielen von ihnen mache die Vielseitigkeit so viel Spaß, dass sie sich anschließend selbst ein Pferd kauften, um erfolgreich weiterzumachen.

Gerade in der Arbeit mit Anfängern ist Sicherheit für Judith Sommer das A und O. Insbesondere die gefürchteten Rotationsstürze an



Ludwig Lenz ist gut geschützt – Body Protector und splittersichere Sicherheitsreitkappe gehören zur Grundausrüstung. Foto: Kristin Weber

den festen Hindernissen möchte sie verhindern. Einerseits gebe es neue Entwicklungen im Hindernisbau. Andererseits könnten Unfälle durch richtiges Training und effektive Sicherheitsmaßnahmen vermieden werden. „Bei der Sicherheit muss jeder Reiter allerdings bei sich selbst beginnen und zwar mit seiner Ausrüs-



Mit Carbon verstärkte Gamaschen geben guten Halt und verhindern, dass die Pferde sich selbst in die Sehnen treten. Foto: Kristin Weber

tung und der seines Pferdes“, sagt Judith Sommer.

Die Ausrüstung

Das wichtigste Utensil ist – ganz klar – die splittersichere Reitkappe, die niemals fehlen darf. Anfängern rät die Hessenmeisterin, zudem eine Body Protector-Weste mit Schulterpolstern zu tragen. „Der Body Protector darf nicht zu lang sein, sodass er nicht auf den Sattel stößt“, erläutert sie. Westen mit Airbag-Funktion böten noch eine zusätzliche Polsterung beim Sturz. Und die Reithandschuhe sollten am besten so beschaffen sein, dass sie nicht rutschen, wenn die Zügel nass würden. Das könne im Vielseitigkeitsreiten vorkommen.

Vor jedem Ritt solle das Sattelzeug kontrolliert werden, mahnt Judith Sommer. Der Reiter solle darauf achten, dass das Vorderzeug nicht zu lang sei, damit das Pferd dort nicht einfüßen könne. Unerfahrene Reiter könnten einen Halsring verwenden, der ihnen im Notfall Halt anbiete. Bei der Trense solle der Reiter immer überprüfen, ob auch alle Schnallen geschlossen seien. Schließlich sei es wichtig, das Pferd auch „untenrum“ bestens auszurüsten. In der Vielseitigkeit rät Judith Sommer zu geschlossenen Gamaschen, die gut sitzen und nicht rutschen.



Judith Sommer

Die Reiterei wurde Judith Sommer gewissermaßen bereits in die Wiege gelegt. Denn zusammen mit ihrer Schwester Josefa trat sie in die Fußstapfen ihrer Mutter Johanna, die ebenfalls schon Hessenmeisterin in der Vielseitigkeit war. Im Sommer dieses Jahres gewann Judith Sommer dann den Titel, ihre Schwester Josefa reitet im Bundeskader. Seit 2015 ist Judith Sommer zudem Landestrainerin für Vielseitigkeit in Hessen. Sie wohnt in Göttingen und ist von Beruf Lehrerin. Auf Gut Waitzrodt in Immenhausen bei Kassel unterrichtet sie Schüler mit sozial-emotionalen Entwicklungsstörungen der Dietrich-Bonnhöfer-Schule Immenhausen. Außerdem hat sie auf dem Gelände einen Reitschulbetrieb für Vielseitigkeit. Sie veranstaltet Lehrgänge und macht Turnierbetreuung. Ihre kleine Tochter Janne wird ein Jahr alt.

„Vor allem aber dürfen sie kein Wasser aufsaugen“, sagt sie. „In dieser Hinsicht darf man wirklich nicht sparen.“

Das gleiche fordert sie für die Hufglocken, die verhindern sollen, dass das Pferd sich selbst tritt. Auch sie sollten aus einem Material bestehen, das sich nicht mit Wasser vollsaugen kann. Schließlich gelte es, den Witterungsbedingungen entsprechend immer die passenden Stollen auszuwählen. „Die Stollenlänge richtet sich danach, ob der Boden hart oder weich ist“, erklärt sie. „Auf der Hinterhand verwende ich immer etwas längere Stollen.“ Denn auf matschigem Boden kämen die Pferde leicht ins Rutschen. Die Stollen sorgten dafür, dass der Reiter dennoch gut zum Sprung komme, ohne unsicher zu werden. Zuletzt könne man noch einen Stollenschutzgurt am Sattelgurt anbringen. „Das ist sinnvoll, aber es ist kein Muss.“

Die Kondition

Ist die Vorbereitung abgeschlossen und die Ausrüstung überprüft, können Anfänger im Turniersport loslegen. Wichtigstes Ziel müsse es für sie sein, meint Judith Sommer, die Kondition ihres Pferdes aufzubauen, denn in der Vielseitigkeit galoppieren die Pferde lange Strecken in der Geländeprüfung. „Sobald Pferd und Reiter müde werden, geht auch die Konzentration weg“, sagt sie. „Und das ist nicht gut.“ Schon in Klasse E müssten die Pferde für die Goldene Schärpe eine Distanz von 2000 Metern galoppieren. Im Nachwuchschampionat werde dann auch noch die Zeit überprüft. Deshalb hält sie Fitness für entscheidend, die des Pferdes – aber auch die des Reiters. „Ich meine, als Reiter ist man Sportler und sollte



Eine gute Kondition ist wichtig: Auf der Rennbahn kann sich das Pferd im Galopp aufwärmen, lösen und sein Tempo finden – weder zu schnell noch zu langsam.

Foto: Kristin Weber

darauf achten, selbst in guter körperlicher Verfassung zu sein“, sagt sie.

Wichtig sei es dann, dass Pferd und Reiter das für sie richtige Grundtempo fänden. Viele Vielseitigkeitsreiter machten den Fehler, zu langsam zu sein. Manche seien zu schnell. Auf Gut Waitzrodt gibt es eine Rennbahn, auf der die Pferde ins Galoppieren kommen können. Diese nutzt Judith Sommer mit ihren Schülern vor allem am Beginn der Stunde. Im leichten

Sitz geritten, könnten sich die Pferde hier im Galopp lösen. An diesem Vormittag sind es die 15-jährige Lucia Lehnebach mit ihrem jungen Nachwuchspferd sowie der zehnjährige Ludwig Lenz mit einem erfahrenen Pony, die sich mit einer ersten Runde aufwärmen.

Im Training

Die Rittigkeit eines Pferdes sei gerade im Gelände wichtig für ein sicheres Reiten, meint Judith Sommer. Deshalb sieht sie das dressurmäßige Reiten als eine wichtige Basis an. Im Gelände müssten Reiter und Pferd dann auf alle möglichen Situationen vorbereitet sein. „Man sollte jede Situation, die sich auf einer Geländestrecke darstellen kann, im Training schon einmal abgefragt haben“, sagt die Landestrainerin. „Damit niemand nervös wird, wenn etwas Unerwartetes auf ihn zukommt.“ Judith Sommer rät Turnieranfängern deshalb dazu, sich die Geländestrecken der Turnierveranstalter anzusehen und, wenn möglich, darauf zu trainieren.

Auf einem Turnier sollte der Reiter dann zusammen mit einem erfahrenen Helfer die Strecke vor dem Start abgehen, sich mit den herrschenden Bodenverhältnissen vertraut machen – und sich im Kopf bereits einen genauen Plan zurechtlegen. Wichtig sei es, immer zu wissen, wie sich das Pferd in den unterschiedlichen Situationen verhalten werde. Deshalb sei es gut, diese Situationen im Training gemeinsam zu erkunden. Nachdem sie ihre Pferde auf der Rennbahn gelöst haben, springen Lucia und Ludwig deshalb nun in einem Wäldchen verschiedene kleine Hindernisse aus Baumstämmen in wechselnder Reihenfolge.

Junge Pferde werden schrittweise zum Hindernis hingeführt. Bei Hindernissen von sehr geringer Breite, wie sie in der Vielseitigkeit vorkommen, verhindern die Fänge zunächst, dass das Pferd zur Seite ausbricht. Später werden die Fänge weiter abgerückt.

Foto: Kristin Weber

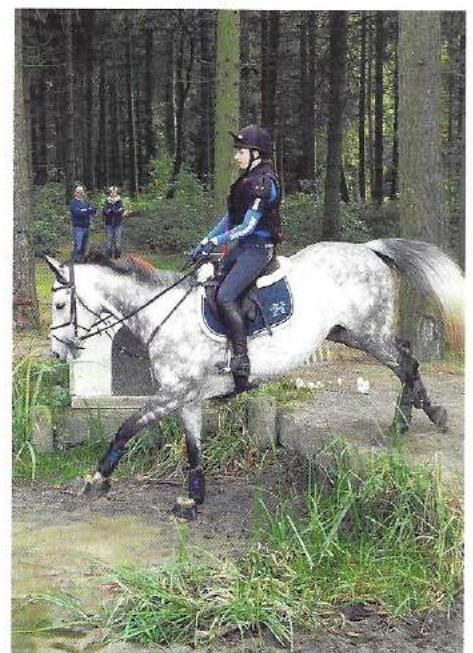




Ist ein Pferd an unterschiedliche Situationen gewöhnt, kann es fast alles springen, auch durch Besen hindurch oder über Holzklötze
Foto: Kristin Weber



Treppauf-Treppab: Wichtig für Anfänger im Vielseitigkeitssport ist es, auf jede Situation vorbereitet zu sein.
Foto: Kristin Weber



Wasser hinter dem Hindernis? Lucia kann auf alles reagieren, wenn sie einen Plan im Kopf hat und weiß, wie sich ihr Pferd verhält.
Foto: Kristin Weber

Die Übung hat auch noch einen anderen Zweck: „Als Reiter muss ich jederzeit Kontrolle über mein Pferd haben“, erklärt Judith Sommer. „Das Tier darf nicht etwa losbrettern, sondern soll ein gleichmäßiges Tempo halten, bei dem ich es jederzeit wieder anhalten kann.“ Ludwig übt genau das auf seinem Pony. Nach dem Hindernis bringt er es zum Stehen, bevor er den Kurs fortsetzen darf. Danach geht Judith Sommer mit ihren Schülern zu den Stufen. In wechselnder Folge und auf unterschiedlichen Anreitetwegen – erschwert durch eine flache Wasserstelle – sollen die Pferde die Stufe hinaufspringen oder von oben ins Wasser hinein.

Gelassener reiten

Die Pferde schrecken keinen Moment lang zurück. Beide Partner verlassen sich aufeinander. Kleine Fehler können die jungen Reiter durch einen guten Sitz ausgleichen. Auf dem Reitplatz liegt dann ein Hindernis vor Lucia, das nicht sehr breit ist, nur 1,5 Meter. Die Schwierigkeit besteht darin, ihrem Jungpferd nicht zu erlauben, ganz einfach an der Seite vorbei auszuweichen. Fänge rechts und links sollen dies zunächst verhindern. Nach und nach werden sie dann immer weiter abgerückt.

Für Turnieranfänger sei der Geländereiterwettbewerb ein sehr guter Einstieg, meint Judith Sommer. In diesem dürften sich nämlich auch die Pferde vor der Prüfung die Geländestrecke ansehen. Sie rät den Reitern jedoch immer dazu, ihre Fähigkeiten umsichtig einzuschätzen. „Wenn ich das Gefühl habe, ein Hindernis ist zu hoch oder ich traue mich nicht, dann sollte ich nicht um jeden Preis reiten“, sagt sie. „Wenn es zu schwer ist, dann lieber nicht

antreten und erstmal wieder zurück ins Training gehen.“

Was die Hessenmeisterin besonders an der Vielseitigkeit schätzt, ist der Zusammenhalt unter den Reitern, den sie beobachtet hat. „In diesem Sport reitet man viel mehr miteinander als gegeneinander“, sagt sie. Auch die Abwechslung sei für sie ein Pluspunkt. „Für mich ist es die Krone der Reiterei. Selbst dann, wenn auf einem Turnier von den drei Disziplinen nicht immer jede gleich gut klappt. Denn ich glaube, genau das macht die Vielseitigkeitsreiter gelassener.“ Auch ihre Pferde seien gelassener und unerschrockener.

Sichere Hindernisse

Gerade für Veranstalter von Vielseitigkeitsturnieren ist Sicherheit ein großes Thema. Auf Gut Waitzrodt erprobt Joachim Sommer unterschiedliche Systeme, die zu mehr Sicherheit führen sollen. Der Vater von Judith Sommer beschäftigt sich eingehend mit diesem Thema. Schräge Kanten etwa seien einfache Mittel, um Hindernisse wie Tische zu entschärfen. Dann könnten die Pferde hinüberraufen statt zu kollidieren.

Moderne Hindernis-Systeme mit Scharnieren gäben nach, sobald eine große Kraft auf sie wirke. Ein Sturz könne so zwar nicht völlig verhindert werden, doch aber stark entschärft. Denn durch das Ableiten der Aufprallenergie komme es nicht zum Rotationssturz, bei dem sich das Pferd überschlage. Das Gefährliche an diesem sei auch, dass der Reiter durch die wirkenden Kräfte am Sattel kleben bleibe. Bei einem Sturz, bei dem das Hindernis nachgebe, blieben Pferd und Reiter hingegen in einer Vorwärtsbewegung, erklärt er.

So könnten Hindernisse mit dem neuen MIM-System nach einem Sturz auch innerhalb von wenigen Minuten wieder zusammengebaut werden. „Sie helfen nicht nur dabei, die Gefahr für die Pferde zu verringern, sondern auch, den Eltern der Reitschüler die Angst zu nehmen“, sagt Joachim Sommer. Zudem könne ein Sturztraining wertvolle Kenntnisse vermitteln.

Kristin Weber

Hindernis mit MIM-System: Durch die Scharniere kann das Hindernis nachgeben, wenn große Kraft auf es einwirkt. Rotationsstürze werden so verhindert.

Foto: Kristin Weber

