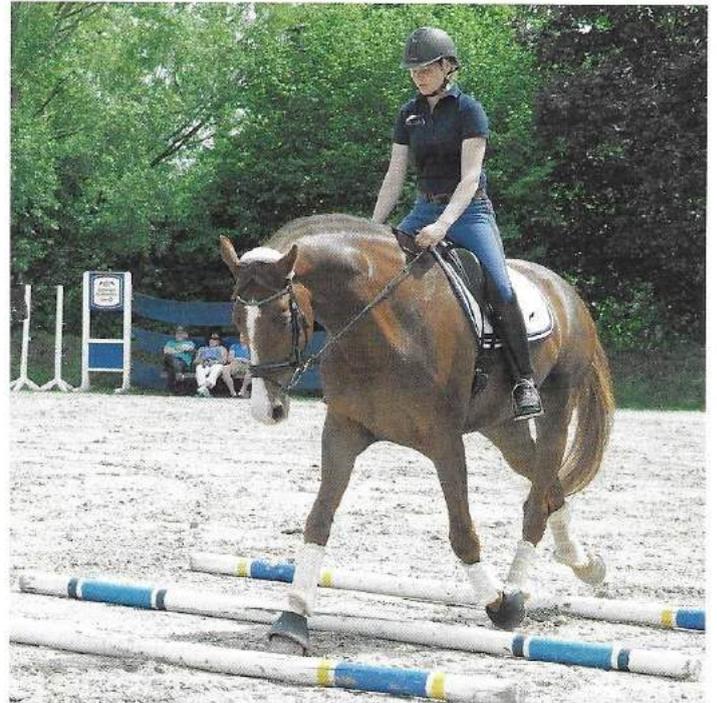


Lockerheit durch Ruhe

Alexander Ax über die gymnastische Springarbeit zwischen den Turnieren

Ruhe ist das oberste Gebot bei Alexander Ax. Denn in der Ruhe liegt die Kraft. Das beginnt für ihn schon bei der Kommunikation. Seine Stunden gibt der Reitlehrer über ein portables Mikrofonsystem. Jeder Schüler hat einen Stecker im Ohr. „Der Vorteil ist, dass ich im Unterricht in ganz normaler Lautstärke reden kann“, sagt Alexander Ax. „Ich erkläre sehr viel. Und das ist auf diese Weise auch für die Schüler sehr viel angenehmer.“

Er muss nicht rufen, das schont Stimme und Nerven, auf beiden Seiten. Der einzige Nachteil: Wer beim Unterricht zuschauen möchte, braucht ebenfalls einen Ohrstecker, da er sonst der Stunde nicht folgen kann. Doch diese läuft dadurch – wie gesagt – ganz ruhig und entspannt ab. In seiner Reitstunde nutzt Alexander Ax einen ausgeklügelten Aufbau aus Trabstangen, Galoppstangen, Cavalettis als In-Out-Reihe und einzelnen Sprüngen, die sich in der Distanz an die Reihe anschließen. Die gymnastische Arbeit verleihe den Pferden die Lockerheit und Kraft, die sie für den Turniersport benötigen, erklärt er. Sie sei ideal zum Training der Bewegungsabläufe und der Muskulatur. Die Pferde sollten aber spielerisch trainieren, damit sie die Lust am Springen nicht verlören. „Die hauptsächlichsten Quellen für Fehler im



Über den Trabstangen kommt Cäpt'n Cuk von allein etwas mit dem Kopf nach unten. Er tritt federnd über die Stangen. Die Trabstangen fördern die Losgelassenheit des Pferdes. Seine Oberlinie stabilisiert sich.
Foto: Kristin Weber

Alexander Ax

Der Berufsreiter Alexander Ax wurde 1976 in Augsburg geboren. Bereits sein Stiefvater war Dressur- und Springreiter, so dass der Weg von Ax in den Turniersport seit seinem achten Lebensjahr schon vorgezeichnet war. 1992 absolvierte er seine Ausbildung zum Pferdewirt im Haupt- und Landgestüt Marbach. Im Springsport ritt er erfolgreich bis Klasse S*** auf internationalen Turnieren. Nach Anstellungen in Baden-Württemberg und Sachsen kam er 2007 als Bereiter nach Hessen in den Stall von Axel Abhau. Heute ist Alexander Ax erfolgreich als selbstständiger Trainer im Reitsport. Seine Pferde stehen in Eschwege und in Wanfried in Nordhessen, wo er seine Frau Carola Ax, eine erfolgreiche Dressurreiterin, kennenlernte und heiratete. Alexander Ax bietet Reitstunden und Lehrgänge an, hilft bei der Arbeit mit „Problempferden“, macht Reiter-Pferd-Analysen per Video, bietet Beritt, Korrektur und Turniervorstellung von Pferden an, bereitet aber auch auf Leistungsprüfungen, Körungen und Championate vor – und er trainiert natürlich seine Schüler für Hallen- oder Freilandturniere. Über 500 Siege und Platzierungen konnten diese allein im Jahr 2015 erzielen.

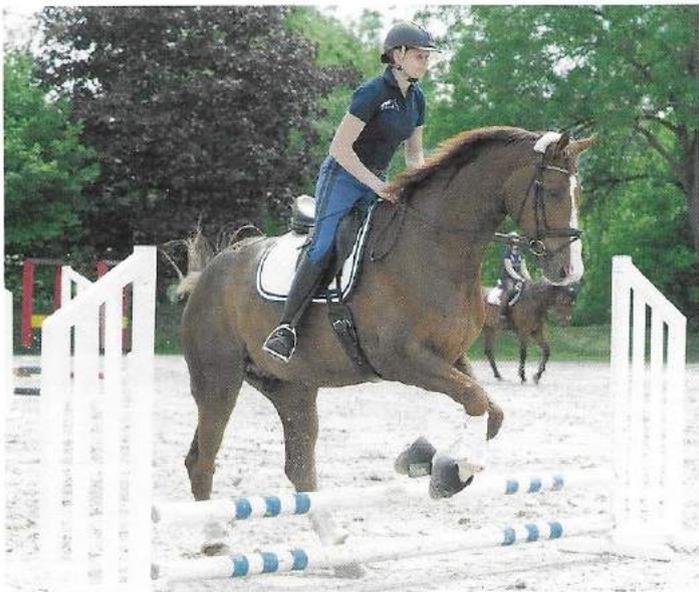


Springparcours sind Kraftmangel und Unrittigkeit des Pferdes“, sagt er. „Gerade über den Cavalettis müssen die Pferde jedoch mehr arbeiten.“

Den Aufbau seiner gymnastischen Arbeit beginnt Alexander Ax mit Trabstangen zum Aufwärmen. Trabstangen setzt er im Springtraining wie auch im Dressurtraining ein – und das in allen Leistungsklassen. In der Reitstunde, mit der er sein Modell erklärt, ist Jessica Hühnert mit dem elfjährigen Diego dabei. Sie soll in dieser Saison ihr erstes L-Springen reiten. Anna-Lena Becker startet mit dem neunjährigen Montanus in Springprüfungen der Klassen A und L. Carola Ax, Kreismeisterin in der Dressur bis Klasse M, trainiert ihr achtjähriges Dressurpferd Cäpt'n Cuk. Sie alle reiten zunächst einzeln über die Trabstangen. „Bei dieser Übung geht es darum, die Pferde zuerst möglichst federnd über die Stangen traben zu lassen“, erklärt Alexander Ax. „Dadurch wird ihre Oberlinie stabiler, während sie mit dem Kopf allmählich nach unten kommen.“

Losgelassenheit ist das Ziel

Die Pferde sollen ganz leicht über die Stangen fußen, wobei die Reiterinnen eine leichte Verbindung zu ihrem Pferd aufbauen sollen, in der sie es mit der Nase etwas vorlassen. Die Losgelassenheit im Körper des Pferdes sei das Ziel. Die Pferde sollen über den Stangen mit dem Kopf nach unten kommen – nicht aber über die Hand des Reiters. Alexander Ax möchte von seinen Schülern die Dehnungshaltung des Pferdes sehen. Höchster Punkt ist das Genick, die Nase steht auf Bughöhe eine Handbreit vor der Senkrechten. „In dieser Haltung trägt das Pferd sich selbst und läuft nicht weg“, sagt er. Wenn das Pferd dann auch noch nach unten abschnaube, sei es das Zeichen für den Reiter, dass er auf dem richtigen Weg sei.



Das Dressurpferd soll durch die gymnastische Reihe der In-Out-Sprünge vor allem Kraft in der Hinterhand entwickeln. Foto: Kristin Weber

„Das Turnierreiten selbst ist ja im wesentlichen Routine“, sagt Alexander Ax. „Das kann man im Grunde nicht trainieren. Was die Reiter trainieren müssen, sind die Voraussetzungen. Die Basis muss stimmen. Wenn die Basis nicht stimmt, braucht man gar nicht erst mit einem Parcours anzufangen.“ Für ihn mache es aber auch keinen Sinn, im Training einen ganzen Parcours aufzubauen und diesen dann Sprung für Sprung durchzuspringen. Das führe beim Pferd zu Abstumpfung und beim Reiter zu Fehlern, die sich nach und nach einschlichen. Er rät deshalb, nur einzelne Ausschnitte des Parcours aufzubauen. „Wenn ich von einem Turnier nach Hause komme, baue ich die Stellen nach, die mir Probleme bereitet haben“, sagt er. „Vor allem geht es mir nach dem Turnier aber darum, das Pferd wieder locker zu machen.“ Nach dem Turnier ist vor dem Turnier. Und diese Lockerheit erreicht er hauptsächlich über die gymnastische Arbeit.

Ruhigen und gleichmäßigen Galopp anlegen

So werden aus den Trabstangen nun Galoppstangen, denn durch Übergänge zwischen Trab und Galopp würden die Pferde dazu animiert, in der Oberlinie weiter loszulassen. Sie sollen sich ganz entspannen. „Je mehr Losgelassenheit ich in der Oberlinie erreiche, umso leichter kann ich das Pferd im Parcours vor mir halten“, sagt Alexander Ax. „Keinesfalls darf ich das Pferd zum Hindernis hinschieben.“ Die Galoppstangen sollen die Pferde dazu bringen, so entspannt zu laufen, dass sie einen ruhigen, gleichmäßigen Galopp anlegen. Es funktioniert: Bei Dressurpferd Cäpt'n Cuk führt die spielerische Übung sogleich dazu, dass er über den Stangen im Galopp lockerlässt und sich dadurch automatisch mehr versammelt.

Im Anschluss sind nach einem niedrigen Übungssprung zum Einspringen die Cavalettis an der Reihe. Drei stehen hintereinander als In-Out-Sprünge. Auch bei dieser Übung macht das Dressurpferd mit. Für Cäpt'n Cuk gehe es darum, durch die Sprünge über die Cavalettis Kraft in der Hinterhand zu entwickeln. Diese benötige er dann in der Galopparbeit im Viereck. Und er hat Spaß daran, über die In-Out-Reihe zu springen. Die Springpferde hingegen sollen neben dem Krafttraining vor allem lernen, ruhig und gleichmäßig zu galoppieren und sich über den Stangen gut auszubalancieren. Ideal sei ein lockerer, leichter und schnurgerader Kurs über die gereihten In-Out-Sprünge.

Der Reitlehrer lässt seine Schülerinnen die Reihe aus der Ecke oder aus einer Wendung heraus anreiten und dann durch die Diagonale der Bahn geradeaus springen. Zwei Reihen von jeweils drei Cavalettis stehen



Auch die Springpferde trainieren über den Cavalettis Kraft und Ausdauer. Über den Stangen lernen sie, sich auszubalancieren und ihr Tempo zu finden. Foto: Kristin Weber

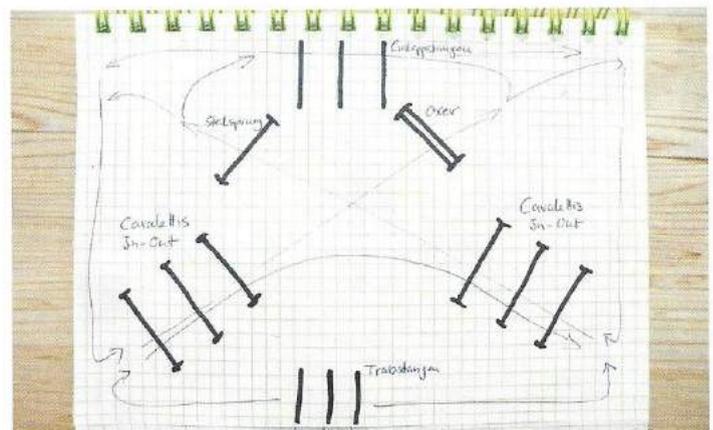
sich dabei gegenüber – und zwar in einem flachen Winkel. Diese Reihen können nun aus jeder beliebigen Richtung angeritten werden. Sie können durch einen Bogen verbunden auf der gleichen Hand geritten werden oder auch in Form einer liegenden Acht mit einem Handwechsel. Dabei sollen die Pferde in einer leichten Verbindung gehalten werden. „Als Reiter muss ich das Pferd leicht vor mir halten“, sagt Alexander Ax. „Wird ein Pferd jahrelang festgehalten, macht es sich hinten eng.“

Schöne Linien gefragt

Die Springreiter gehen nun in einer geraden Linien über die Reihe der In-Out-Sprünge, dann sollen sie das Pferd weich durch eine Wendung führen und dann wieder eine gerade Linie reiten. Sie sollen auch darauf achten, „schöne Linien“ zu reiten. Als Anna-Lena, aus der Wendung kommend, zu viel innen einwirkt, weicht Montanus in der In-Out-Reihe prompt über die Schulter nach außen aus. Das soll nicht sein. Sie soll ihn am äußeren Zügel führen und über der Reihe ganz gerade bleiben. „Wenn ich in der Wendung nicht weich bin, schwimmt mir das Pferd nach außen weg“, erklärt Alexander Ax.

Durch die Übung entwickeln die Reiterinnen ein Gefühl dafür, wann der richtige Moment ist, um abzuwenden, um optimal vor das Hinder-

Der schematische Plan des Aufbaus in der Reitbahn. Die Pfeile zeigen es an: Abwechslung macht den Pferden Spaß. Foto: Kristin Weber





Hektische Pferde können in der gymnastischen Reihe Ruhe und Kontrolle zurückgewinnen. In leichter Anlehnung hält die Reiterin das Pferd vor sich.
Foto: Kristin Weber



Die Pferde springen ruhig, in gleichmäßigem Tempo und schnurgerade durch die Reihe, ohne dass ein Stocken erkennbar ist oder sie weglaufen.
Foto: Kristin Weber

nis zu kommen. Auch wenn Pferd oder Reiter Fehler machen, behält Alexander Ax immer die Geduld. „Im Reiten geht es nicht von heute auf morgen. Pferde dürfen nicht in Stress geraten, weil sie etwas nicht verstehen“, sagt er. Auch hier gilt wieder sein oberstes Gebot: Ruhe bewahren. „Reiten muss locker und leicht sein, und die Pferde müssen sich dabei wohlfühlen“, ergänzt er.

Aufmerksamkeit der Pferde erhalten

Das bedeute auf der anderen Seite natürlich nicht, dass sie so entspannt sind, dass sie nur in der Gegend herumträumen. Deshalb lässt Alexander Ax die Reiterinnen den Kurs über die gymnastischen Reihen ständig variieren. „Die Pferde sollen immer aufmerksam und wach sein und

Der Sprung schließt in der Distanz an die Reihe an. Wenn die Pferde über dem Sprung gut ausbalanciert sind, können sie jede Höhe springen.
Foto: Kristin Weber



immer schauen, was als nächstes passiert.“ Diego geht schließlich ganz locker und in einem gleichmäßigen Takt über die In-Out-Reihe. Den Kopf trägt er tief und entspannt, und er streckt erkennbar bei jedem Sprung seinen Körper. Kaum ist er aus der Reihe heraus, schnaubt er nach unten ab.

Als Steigerung wird die Reihe der Cavalettis nun jeweils um einen Sprung in der Distanz ergänzt. Wenn sich das Pferd dabei gut in der Balance halte, könne es einen perfekten Sprung machen. Vor und hinter dem Sprung ist wieder die leichte Verbindung ganz wichtig. Die Übung ist so aufgebaut, dass der Steilsprung nun mit drei Galoppssprüngen Zwischenraum, aber ohne eine Steigerung des Tempos gesprungen werden soll. Auf der anderen Seite der liegenden Acht steht ein Oxer, für den vier Galoppssprünge Zwischenraum zur Verfügung stehen. „Das Pferd soll, aus der In-Out-Reihe kommend, ganz locker weitergaloppieren“, erklärt Alexander Ax. „Es soll dabei in seinen Bewegungen kein Stocken erkennbar sein.“ Und auf das Hindernis losgehen soll es schon gar nicht.

Stimmt die Basis, spielt die Höhe keine Rolle

Schließlich können die Sprünge nach Belieben erhöht werden. „Doch im Grunde ist es egal, wie hoch die Sprünge sind“, sagt er. „Wenn Pferd und Reiter die Basis beherrschen, können sie jede Höhe springen.“ Der Übungsaufbau aus Trabstangen, Galoppstangen, Cavalettis und Sprüngen in der Distanz steigert die Anforderungen während der Stunde immer ein Stück. Der Vorteil des Aufbaus ist, er kann ebenfalls ganz frei variiert werden. „Wenn ein Pferd vor dem Sprung zu hektisch wird, geht man wieder einen Schritt zurück“, rät Alexander Ax, „und benutzt die gymnastischen Reihen wieder dazu, um Ruhe und Kontrolle zurückzugewinnen.“

Ganz wichtig ist ihm beim Training auch, dass die Pferde am Ende nicht übersäuert sind. Die Pferde sollen nach der Stunde zwar geschwitzt, aber nicht unbedingt klatschnass sein. „Damit das Pferd motiviert ist, sollte ihm das Training Spaß machen, es soll auf keinen Fall überfordert werden, sondern mit einem zufriedenen Gefühl nach Hause gehen“, sagt er. Der Trainer nimmt dabei auch auf die Tagesform der Pferde Rücksicht. „Wenn das Pferd einmal erkennbar schlecht drauf ist, dann soll man das Training auch schon mal gut sein lassen. Es muss nicht mit aller Macht trainiert werden.“ Ziel sei es, die Leistung des Pferdes – mit Spaß – über die ganze Saison hin konstant zu halten, sodass es zu keinen Leistungseinbrüchen komme.
Kristin Weber