

Raus aus der Schublade, rein in die Motivation

Vier Vereine aus dem Landesverband Hannover haben sich erfolgreich beim Bundestrainertag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung und Stiftung Deutscher Spitzenperdesport beworben: Anfang November begrüßten die RSG Royal Rosengarten, der RV Wipshausen und der RFV Bokel die Equipe-Trainer Johnny Hilberath, Sebastian Heinze (Dressur) und Klaus Gärtner (Fahren). Währenddessen war Paradressur-Bundestrainer Bernhard Fliegl in Soltau bei Sarah Naumann zu Gast.



Paradressur-Bundestrainer Bernhard Fliegl unterrichtete Sarah Naumann in Soltau.

Es war Ende August, als der Mut Naumann packte und sie ihr Bewerbungsvideo für eine Einheit bei Paradressur-Bundestrainer Bernhard Fliegl hochlud. Warum ihr dieser Schritt Überwindung abverlangte? Nun, ihr Gleitschirmunfall lag damals ungefähr ein Jahr zurück, gesundheitlich hatte sie seitdem sowohl kleinere als auch größere Sprünge gemacht. „Man sieht es wahrscheinlich nicht auf den ersten Blick, aber das Handicap ist da. Das für alle zugänglich im Internet einzugestehen, dafür musste ich meinen Mut zusammennehmen“, sagt Naumann und schickt hinterher: „Man wird dann ja auch mal in eine Schublade gesteckt.“ So viel sei nun an dieser Stelle aber bereits verraten: Am Ende des Tages bereute Naumann den Schritt keinesfalls. Ganz im Gegenteil...

Mit Handicap im Sattel

Erst beim zweiten Hinschauen fällt auf, dass die 29-Jährige etwas „unrund“ läuft. „Ich habe wenig Kraft in den Oberschenkeln und Probleme in der Wadenmuskulatur. Außerdem bin ich noch gut verschraubt“, erklärt Naumann. Zusätzlich verspürt sie Taubheitsgefühle in dem typischen Besatz einer Reiterhose – der medizinische Fachbegriff dafür lautet tatsächlich Reithosenanästhesie. Beschert hat ihr all das eine Bruchlandung beim Gleitschirmfliegen. Mittlerweile hat die 29-Jährige allerdings gesundheitlich gute Fortschritte gemacht: „Als ich damals im Gras lag, waren meine ersten

FOTOS: NADIG

Gedanken: ‚Rücken tut weh, Beine sind weg‘. Heute sind meine Beine zum Glück wieder weitestgehend da.“

Paradressur-Bundestrainer Fliegl lauscht der Geschichte aufmerksam. Dass sich das eigene Leben von heute auf morgen umkrempeln kann, hat er selbst erlebt, wie er den Zuschauern wenige Minuten später zur Begrüßung erzählen wird. Ein Abszess in seinem Bein platzte auf und bescherte ihm einen längeren Krankenhausaufenthalt sowie mehrere Operationen. Vermutlich darf er sich erst Ende des Jahres wieder in den Sattel schwingen. „Ich habe das Pech jetzt selber erlebt. Aber Reiten ist für mich etwas Schönes und Wichtiges. Und das klappt auch mit einem Handicap. Wenn man sieht, wie das geht, dann ist das faszinierend“, schwärmt Fliegl, „man muss sich und dem Pferd jedoch Zeit geben. Schließlich will man auch lange etwas davon haben.“



Die Trainingseinheit begann an der Longe.

Auf eigene Haltung achten

Unter den Augen des Bundestrainers führt Naumann ihre Stute Romanze erst mal an der Longe durch die große Reithalle. Hetzen lässt dich das Duo dabei keineswegs. Sehr zur Freude von Fliegl: „Schön, dass du dir dafür viel Zeit nimmst und so Bewegung in dein Pferd bringst.“ Bereits in diesen ersten Minuten wird deutlich, welche Details der Bundestrainer mit seinem Auge erspät. Beispiel gefällig? Naumann soll etwa auch auf ihre eigene Haltung beim Longieren achten. Immer wieder beuge sie ihren Oberkörper leicht nach

vorne. „Versuche außerdem, dass du hinter deinem Pferd bleibst“, ruft der Coach in Richtung der 29-Jährigen.

Nach etwas mehr als 20 Minuten naht das Ende der Aufwärmheit: Romanze schnaubt ab und guckt erwartungsvoll. „Dein Pferd hat wohl schon eine innere Uhr“, bemerkt Fliegl lachend. Vorbei ist es jedoch noch lange nicht. Tatsächlich fängt das Training jetzt erst richtig an: Die Studentin dreht auf ihrer Stute einige Runden. Währenddessen steht Fliegl in der Mitte, verfolgt mit seinen Augen den Ritt des Duo. Er schweigt, erst nach ein paar Minuten sagt er: „Mir gefällt deine Haltung, du schwingst gut durch. Du kannst aber ruhig mal strenger sein und deine Gerte auch mal in die linke Hand nehmen, wenn du mit dem Schenkeldruck nicht durchkommst.““

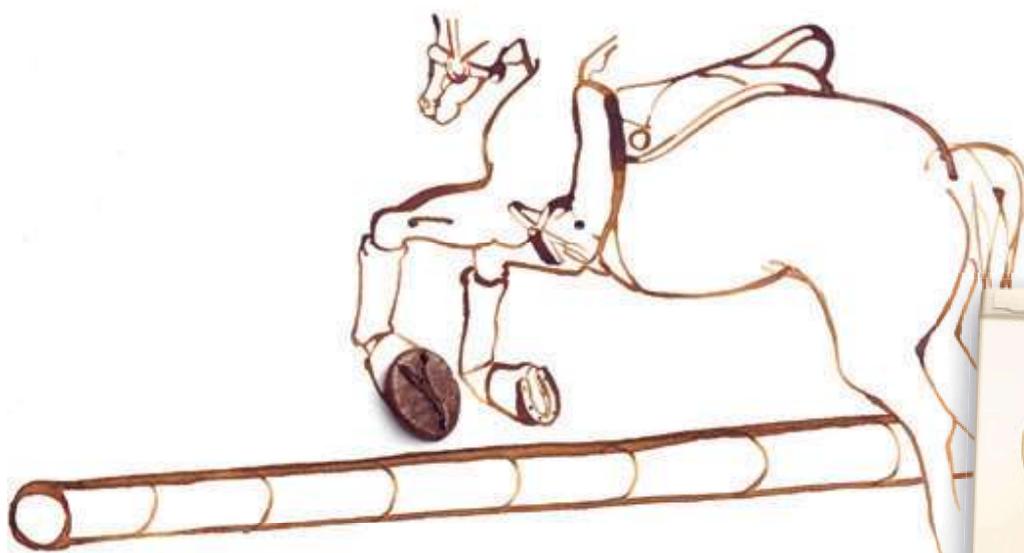
Nachdem Naumann die Tipps

schnell umgesetzt hat, beordert Fliegl die Studentin in die Mitte der Halle – die erste ausführlichere Lagebesprechung. „Mit den treibenden Hilfen kommst du nicht so durch, das kannst du noch verbessern“, analysiert der Bundestrainer. Eine Hilfe könnte der Einsatz von Sporen sein. Ganz wohl ist Naumann dabei allerdings nicht. Warum? Ihre Beine sind derzeit dafür unter anderem zu unruhig, wie die Studentin erklärt. Als Antwort erhält sie vom Bundestrainer prompt Alternativvorschläge: eine zweite Gerte, der vermehrte Einsatz der Stimme oder Unterstützung von unten mit einer Touchiergerte.

Naumann und ihr 17-jähriges ehemaliges Schulpferd überzeugen von Minute zu Minute mehr. „Zu Beginn hat mich gestört, dass ihr sehr brav durch die Bahn geritten seid. Jetzt zum Schluss war dein Pferd aber sehr elektrisch, das hat mir gut gefallen. Du kannst dir

so mild kann anregend sein.

100% mild. 100% koffein.



Schonend verfeinert
IDEE KAFFEE von Darboven

Dank der Darboven Dampfveredelung mit reinem Wasserdampf bietet IDEE KAFFEE milden Genuss bei vollem Koffeingehalt.

IDEE-KAFFEE.com



Hilberath zu Gast in Rosengarten

Die RSG Royal Rosengarten konnte mit ihrem Video den Trainingstag bei Jonny Hilberath gewinnen. Das Ganze fand auf der Reitanlage Anneke Behr in Buchholz in der Nordheide statt - zwölf Vereinsmitglieder hatten unabhängig vom reiterlichen Niveau die Chance, an dem Tag teilzunehmen. Wer teilnehmen durfte, hatte das Los entschieden. In Einheiten à 30 Minuten mit jeweils zwei Reitern nahmen die Teilnehmer wertvolle Tipps für die Winterarbeit mit. Durch den Unterricht mit Mikrofon konnten alle die Anweisungen gut verstehen. Jeder Reiter hatte vorher einen Steckbrief ausgefüllt, anhand dessen der Sprecher Lutz Reinhardt die Pferde und Ziele der Reiter dem Publikum und Jonny Hilberath vorstellte. Highlight des Tages war die Trainingseinheit von Elisa Prigge mit ihrem Dark Dancer – hier konnten die Zuschauer das Training auf Grand Prix Niveau beobachten.

Nach den Trainingseinheiten konnten beim gemütlichen Zusammensitzen noch Fragen an Jonny Hilberath gestellt und der direkte Kontakt aufgenommen werden. Die Reiter zeigten sich am Ende des Tages begeistert, wie schnell Hilberath sie und die Pferde analysieren und ihnen dadurch neue Anregungen mitgeben konnte. Hilberath erklärte, dass die große Bandbreite an Teilnehmern – vom Anfänger bis zur Grand Prix Reiterin – eine Herausforderung für ihn gewesen sei, die ihm viel Spaß machte.

Das Bewerbungsvideo sowie eine Bildergalerie der Veranstaltung ist auf dem Facebook-Account von Royal Rosengarten zu finden.



Der Bundestrainer tag führte Johnny Hilberath zur RSG Royal Rosengarten.

FOTO: PRIVAT

mit deinem Pferd viel gemeinsam erarbeiten“, lobt Fliegl am Ende der Einheit.

Geschenke für Naumann

Ganz zu Ende ist das Training allerdings noch nicht, wengleich Naumann schon ordentlich pustet. Bevor sie und Romanze ihre wohlverdiente Pause erhalten, steht ein kleiner Test auf dem Programm – ein „Bügeltest“. Denn der Bundestrainer hat der Studentin Geschenke mitgebracht: Besondere Clips, mit denen das Wechseln der Bügel erleichtert werden soll, und spezielle Metallbügel – diese muss man sich in etwa wie einen Schuh vorstellen. „Ich habe das Gefühl, dass ich mich dadurch nicht mehr so sehr auf die Stellung meiner Füße konzentrieren muss. Die Kraft und Aufmerksamkeit kann ich für andere Dinge verwenden“, fällt Naumann nach einigen Runden ein erstes Fazit.

Übrigens: Wenn es nach Bundestrainer Fliegl geht, besitzt Naumann durchaus das Potenzial, um sich mal am Leistungssport zu versuchen. „Sie ist eine junge Reiterin, die eine tolle Hand hat. Sie ist wirklich sehr feinfühlig, das hat man nicht oft. Wenn sie sich irgendwann mal ein Nachwuchspferd besorgen sollte, dann kann ich mir da was vorstellen“, sagt der Parasport-Experte. Ein Lob, das die 29-Jährige zum Strahlen bringt. Schließlich kommt es nicht von irgendwem, sondern einem erfahrenen Bundestrainer.

Impulse geben

Fliegls Weg in den Parasport war allerdings ein wenig kurios: Bekannte machten ihn auf die Bundestrainer-Ausschreibung aufmerksam und meldeten ihn einfach direkt an. „Für das Probetraining habe ich mich im Internet dann informiert und war erst mal überrascht, was da alles möglich ist: Reiten ohne Beine und Arme etwa“, erinnert sich Fliegl, der nun seit 2010 den Posten



Spezial-Steigbügel sollen die Arbeit im Sattel erleichtern.

des Bundestrainers innehat. Wie man sich eigentlich seine tägliche Arbeit vorstellen muss? Schließlich betreut er Sportler, die verschiedenste Einschränkungen haben – manche reiten ohne Beine oder Arme, andere wie Naumann haben dagegen vergleichsweise kleinere Einschränkungen. Für Fliegl bedeutet dies, dass er sich natürlich immer wieder auf unterschiedliche Herausforderungen einstellen muss. „Aber meistens habe ich es mit erfahrenen Reitern zu tun, die eine gewisse Grundausbildung bereits besitzen. Außerdem haben sie sich schon mit ihrer Einschränkung auseinandergesetzt“, erklärt Fliegl.

Seine Aufgabe sieht er letztlich darin, den Sportlern Impulse zu geben und bei der Suche nach passenden Hilfsmitteln zu unterstützen. Am Ende muss laut des Trainers ohnehin schlichtweg dasselbe Ergebnis wie im Regelsport herauskommen: ein zufriedenes und losgelassenes Pferd sowie saubere Lektionen.

Para-Sport am Scheideweg

Mit diesem Ansatz hat die deutsche Equipe in der Vergangenheit gute Erfahrungen gesammelt – von den Weltreiterspielen 2018 kehrte das Team mit vier Medaillen zurück. Dieses Jahr verlief

dagegen weniger erfolgreich. Bei der Europameisterschaft glückte kein Medaillengewinn. Und wenn die Reiter an der einen oder anderen Stelle zweifelsohne einfach Pech hatten, legte die EM eben auch die Probleme der Paradressur offen. „Die Konkurrenz schläft nicht. Vor der WM haben sich die Amerikaner vier Toppferde gekauft. Wir haben dieses Potenzial nicht. Viele hier haben Pferde, die im Regelsport – hart gesagt – mehr oder weniger ausgemustert worden sind“, berichtet der Bundestrainer. Genauso fehle es an gut ausgebildeten Trainern für Parasportler.

„Reiten ist für mich etwas Schönes und Wichtiges. Und das klappt auch mit einem Handicap.“

Deshalb wünscht er sich für die Zukunft mehr Sponsoren. Und so ein Bundestrainer tag könne durchaus helfen, den Sport in die Öffentlichkeit zu tragen. „Es ist

eine Möglichkeit. Vielleicht nimmt das Ganze noch größere Ausmaße an“, hofft der Bundestrainer. Grundsätzlich seien die Menschen nämlich immer wieder erstaunt, was trotz aller Einschränkungen möglich ist. Fliegl: „Es ist erstaunlich, wie dankbar die Pferde diesen Sport mitmachen, sie setzen sich damit auch auseinander. Das ist das, was mich dabei hält.“

Er hat zweifelsohne Eindruck bei Naumann hinterlassen – die Studentin wird den Tag jedenfalls in besonderer Erinnerung behalten. Und vielleicht hat er sogar ein Stück weit ihre Zukunft beeinflusst: „Für mich ist es mehr oder weniger egal, wie es gesundheitlich weitergeht. Werde ich wieder komplett gesund, dann habe ich den Regelsport. Wenn sich nichts mehr tut, dann könnte ich in den Parasport – sofern ich mir ein Nachwuchspferd irgendwann mal holen sollte.“ Ein bisschen „angefixt“ ist sie nach dem Bundestrainer tag und Fliegls Lob allemal.

Nico Nadig