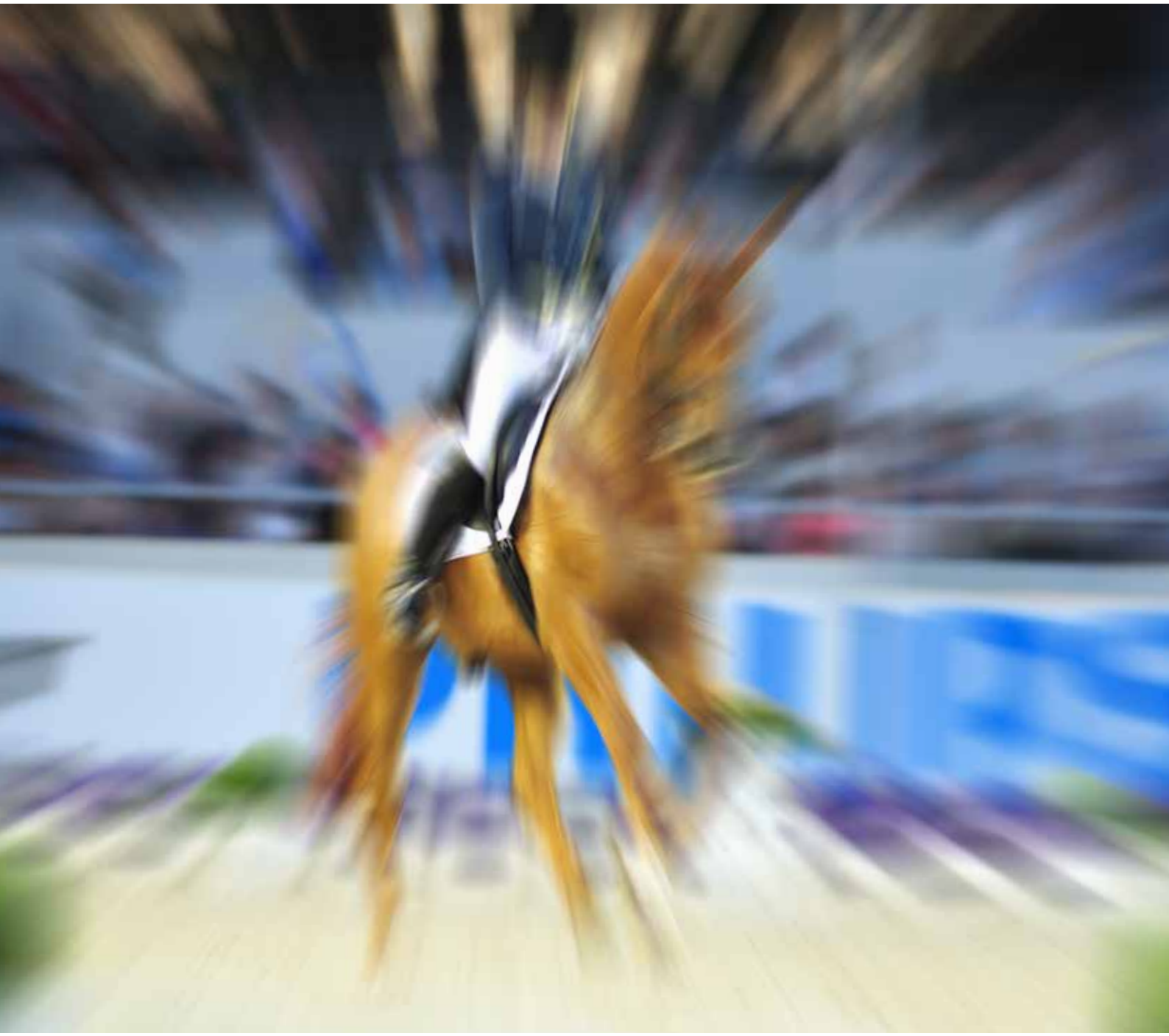
# Rahmentrainingskonzeption

im Reitsport des Deutschen Olympiade-Komitees
für Reiterei e.V. (DOKR)

# DRESSUR



Erarbeitet vom Bundestrainer Bildung des DOKR
in Zusammenarbeit mit der
Abteilung Ausbildung
der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e. V. (FN)

**August 2023**


| | | |
|---|---|---|
| Leitung: | **Kai Vorberg** | Bundestrainer Bildung |
| Mitarbeit: | **Lena Heinze** | DOKR Koordinatorin |
| | **Sabrina Finke** | FN, Abteilung Ausbildung |
| | **Lina Otto** | FN, Abteilung Ausbildung |
| | **André Schoppmann** | DOKR Disziplin-Koordinator Dressur und Springen |
| | **Philine Ganders-Meyer** | DOKR Disziplin-Koordinatorin Vielseitigkeit, Leiterin Nachwuchsleistungssport |
| | **Friederike Plagmann** | FN, Prozessmanagerin Trainerausbildung |
| | **Dr. Christian Peiler** | Zentrum für Physiotherapie Bielefeld |
| | **Daniel Kaiser** | IMPRESSIONS, Sportjournalismus Delitzsch |
| Redaktion: | **Dr. Dennis Peiler** | DOKR/FN Geschäftsführer Sport |
| | **Thies Kaspareit** | FN Leiter Abteilung Ausbildung |


Herausgeber: **DOKR, FN-Verlag**

# Inhaltsverzeichnis


1 Vorwort ..... 6

2 Einleitung ..... 7

2.1 Zielsetzung einer Rahmentrainingskonzeption im Reitsport ..... 7

2.2 Besonderheit des Pferdesports durch die Zusammenarbeit mit dem Pferd ..... 8

2.3 Ethische Grundlage für die Sportausübung mit Pferden ..... 10

3 Sportfachliche Grundlagen ..... 11

3.1 Situations- und Anforderungsanalyse ..... 11

3.2 Organisationsstruktur im Pferdesport ..... 12

3.2.1 Aufgaben von „FN“ und „DOKR“ als Spitzenverband ..... 12

3.2.2 Kaderstruktur des DOKR ..... 13

3.2.3 Kaderkriterien des DOKR ..... 13

3.2.3.1 Kaderkriterien des DOKR für die Disziplin Dressur ..... 13

3.2.3.2 Kaderkriterien des DOKR für die Disziplin Springen ..... 16

3.2.3.3 Kaderkriterien des DOKR für die Disziplin Vielseitigkeit ..... 18

3.2.4 Kadersichtungs- und Talentfindungskonzept ..... 19

3.2.4.1 Dressur: Piaff-Förderpreis, Perspektivgruppe Dressur und U-25 Europameisterschaften ..... 21

3.2.4.2 Springen: U-25 Springpokal und Perspektivgruppe Springen ..... 23

3.2.4.3 Vielseitigkeit: Perspektivgruppe Vielseitigkeit und U-25 Förderpreis ..... 23

3.2.5 Weitere involvierte Institutionen ..... 24

3.2.5.1 Vereine, Betriebe, Ausbildungsstätten und Trainingsstätten ..... 24

3.2.5.2 Kreisreiterverband ..... 25

3.2.5.3 Landesverbände im Pferdesport mit ihren Landesleistungsstützpunkten und Fachschulen ..... 25

3.2.5.4 Zentraler Bundesstützpunkt in Warendorf ..... 25

3.2.5.5 Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ..... 26

3.3 Ausbildungssystem des Deutschen Spitzenverbandes ..... 26

3.3.1 Grundlagenwerk für die Ausbildung: Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1-6 ..... 26

3.3.2 Regelgrundlage für die Ausbildung Ausbildungs-Prüfungs-Ordnung (APO) ..... 27

3.3.3 Abzeichen-System zur Hinführung zum Turniersport ..... 27

3.3.4 Trainerqualifizierung ..... 29

3.3.5 Berufsausbildung im Pferdesport ..... 31

3.3.5.1 Pferdewirt ..... 31

3.3.5.2 Pferdewirtschaftsmeister ..... 31

3.3.5.3 Diplom-Trainer ..... 31

3.3.6 DOKR-Trainerakademie und DOKR-Trainerkongress ..... 32

3.4 Turnierstruktur national ..... 33

3.4.1 Regelgrundlage Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO) ..... 33

3.4.2 Regelgrundlage Aufgabenheft ..... 33

3.4.3 Regelgrundlage Kriterienkatalog für den Vorbereitungsplatz ..... 34

3.5 Turnierstruktur international ..... 34

3.5.1 Der internationale Spitzenverband „FEI“ ..... 34

3.5.2 Altersstruktur des internationalen Nachwuchsleistungssports und Spitzensports ..... 35

3.5.3 Zielwettkämpfe im Nachwuchsleistungssport ..... 36

3.5.4 Zielwettkämpfe und internationale Veranstaltungsformate im Spitzensport ..... 38

3.5.5 Internationale Regelwerke ..... 38

4 Der Reiter im Pferdesport – ein ungewöhnlicher Athlet ... 41
4.1 Spezielle Bedeutung des Partners Pferd zur Leistungsentwicklung ... 41
4.2 Aufgabenfelder im Umfeld des Reiters im Pferdesport ... 42
4.2.1 Trainer ... 42
4.2.2 Leitlinien für Trainer ... 42
4.2.2.1 Heimtrainer ... 43
4.2.2.2 Stützpunkttrainer ... 43
4.2.2.3 Landestrainer ... 44
4.2.2.4 Bundestrainer ... 44
4.2.3 Eltern ... 44
4.2.4 Pferdebesitzer, Mäzene, Sponsoren ... 45
4.2.5 Medien und Kommunikation – Pferdesportler als Botschafter ... 45
4.3 Voraussetzungen des Reiters in den drei olympischen Disziplinen im Pferdesport ... 46
4.3.1 Motorische und physische Grundlagen ... 46
4.3.2 Sportmotorischer Test für Reiter und apparative Leistungsdiagnostik für Kaderreiter ... 49
4.3.3 Video-Analyse, „Clipmyhorse.tv" + „Coach´s Eye" ... 49
4.3.4 Belastungssteuerung und Belastungsverteilung ... 50
4.3.5 Trainingsperiodisierung ... 51
4.3.6 Individuelle Trainingsplanung ... 52
4.3.7 Entwicklung mentaler Stärke ... 53
4.3.8 Reittechnische Grundlagen ... 56
4.3.8.1 Reittechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Dressur/Dressursitz ... 56
4.3.8.2 Reittechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten im Springen/Springsitz ... 61
4.3.8.3 Reittechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Vielseitigkeit/Geländesitz ... 66

5 Die Trainingsphasen in der Langzeitentwicklung eines Reiters ... 70
5.1 Interesse wecken (altersunabhängig) ... 73
5.2 Aktiver Beginn (0-6) ... 74
5.3 Grundlagen-Schulung (5-10) ... 76
5.4 Grundlagen-Training vielseitig (8-12) ... 78
5.5 Aufbau-Training (12-16) ... 81
5.6 Anschluss-Training 1 (14-18) ... 84
5.7 Anschluss-Training 2 (16-21) ... 86
5.8 Spezialisiertes Hochleistungstraining 1 (U-25) ... 88
5.9 Spezialisiertes Hochleistungstraining 2 (altersoffen) ... 90
5.10 Reiter fürs Leben (altersunabhängig) ... 92

6 Die Herausforderungen der internationalen Altersklassen nach FEI in der Disziplin Dressur ... 94
6.1 Spezifische Einordnung der Disziplin Dressur ... 94
6.1.1 Spezielle konditionelle und koordinative Anforderungen in der Dressur ... 94
6.2 Dressurreiter vom Nachwuchsleistungssport bis zum Spitzensport ... 101
6.3 Aufbau-Training Altersklasse U-14 Dressur (Children) / Altersklasse U-16 Dressur (Pony) ... 104
6.3.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Children/Pony ... 104
6.3.2 Bedeutung des Pferdes/Ponys in Children/Pony ... 111
6.3.3 Bedeutung der Etappe Children/Pony ... 111
6.4 Anschluss-Training 1 Altersklasse U-18 Dressur (Junioren) ... 112
6.4.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Junioren ... 112
6.4.2 Bedeutung des Pferdes Junioren ... 113
6.4.3 Bedeutung der Etappe Junioren ... 113
6.5 Anschluss-Training 2 Altersklasse U-21 Dressur (Junge Reiter) ... 115
6.5.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Junge Reiter ... 115

6.5.2 Bedeutung des Pferdes Junge Reiter ..... 117
6.5.3 Bedeutung der Etappe Junge Reiter ..... 118
6.6 Spezialisiertes Hochleistungstraining 1 Altersklasse U-25 Dressur ..... 119
6.6.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten U-25 ..... 119
6.6.2 Bedeutung des Pferdes U-25 ..... 122
6.6.3 Bedeutung der Etappe U-25 ..... 122
6.7 Spezialisiertes Hochleistungstraining 2 altersoffen Dressur (Senioren) ..... 124
6.7.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten altersoffen ..... 124
6.7.2 Bedeutung des Pferdes altersoffen ..... 125
6.7.3 Bedeutung der Etappe altersoffen ..... 127

Abbildungsverzeichnis ..... 130

QR-Code Verzeichnis ..... 131

Quellen / Literaturangaben ..... 132

- **Im Text finden sich an verschiedenen Stellen sog. QR-Codes, mit deren Hilfe man direkt auf weiterführende Informationen, vertiefende Dokumente, Literaturhinweise oder zu themenspezifischen Videos gelangt. Dazu ist ein QR-Code Reader nötig, der als App auf das Smartphone geladen wird. Alternativ sind die Symbole der QR-Codes ebenfalls verlinkt, so dass auch per Mausklick die gleiche Quelle erreicht werden kann.**

- **Die Rahmentrainingskonzeption bündelt Informationen und gibt einen Überblick über die thematische Vielfalt im Pferdesport.**
  **Zur weiteren Vertiefung können bei Bedarf sämtliche Werke des FN-Verlags, Informationen der Internet-Präsenz und Inhalte des FN-Trainerportals dienen.**
  **FN-Verlag:** www.fnverlag.de
  **FN/DOKR:** www.pferd-aktuell.de
  **FN-Trainerportal:** www.pferd-aktuell.de/trainerportal/trainerportal

- **Alle Fotos in der Rahmentrainingskonzeption, wenn nicht ausdrücklich anders erwähnt, mit freundlicher Genehmigung von Daniel Kaiser, kaiser-impressions Sportfotografie – www.kaiser-impressions.com**

- **Alle in der Rahmentrainingskonzeption im Reitsport erwähnten Personenbezeichnungen gelten für Frauen und Männer, auch wenn sie lediglich in der männlichen Sprachform ausgedrückt sind. Alle erwähnten Bestimmungen gelten für Pferde und Ponys, sofern für Ponys nicht ausdrücklich eine andere Regelung aufgeführt ist.**

# 1 Vorwort

Das Pferd hat wie kein anderes Tier die Entwicklungsgeschichte des Menschen beeinflusst. Bis zur Einführung des Autos war das Pferd Transportmittel Nummer eins. Heute hat sich die Beziehung gewandelt und wir sprechen nicht mehr vom Arbeitstier, sondern von einem Partner für Sport, Freizeit und Therapie. Pferde leisten Bemerkenswertes und bieten dort, wo sie eingesetzt werden, einen besonderen gesellschaftlichen Wert, wie zum Beispiel im Leistungssport.

Im sportlichen Miteinander ist allerdings die Verpflichtung des Menschen, sich einer Ausbildung zu unterziehen, unbedingte Handlungsmaxime, um dem Pferd und seinen Bedürfnissen als Mitgeschöpf und Sportpartner gerecht werden zu können.

An dieser Stelle leisten die Richtlinien für Reiten und Fahren der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e. V. als Standardwerk für die Ausbildung von Pferd und Reiter einen wichtigen Beitrag und ich möchte die Bedeutung eines oftmals gebrauchten Zitats hier nochmal unterstreichen:

„Richtige Ausbildung ist praktizierter Tierschutz!“

Die vorliegende Rahmentrainingskonzeption setzt da an, wo der Reiter vermehrt im Mittelpunkt steht. Die Skizzierung von systematischen Ausbildungsschritten versetzt den Reiter in die Lage, sein sportliches Potential langfristig voll entfalten zu können. Gelingt dieses hohe Ziel im Verlauf einer Leistungssportkarriere, dann steigert der Reiter damit nicht nur die Wahrscheinlichkeit für den sportlichen Erfolg, sondern erreicht auch die größtmögliche Harmonie zwischen Mensch und Pferd.

Mit Erarbeitung dieser Rahmentrainingskonzeption soll vorhandenes Praxiswissen gebündelt und unter Einbeziehung der Anforderungen des Nachwuchsleistungssports und des Spitzensports ein Beitrag dazu geleistet werden, im Reitsport ein erweitertes Bewusstsein für das zielgerichtete und systematische Training eines Reiters zu schaffen. Nur ein gut trainierter Reiter kann einem Pferd alle Möglichkeiten bieten, gleichermaßen seine Leistung zu entfalten und so auch dafür Sorge tragen, dass das Tierwohl im Sport stets an erster Stelle steht.

Daher ist die Rahmentrainingskonzeption im Reitsport ein wichtiges Mittel, um Leistung zu steuern, Erfolge für Pferd und Reiter besser planbar zu machen und auch in Zukunft Deutschlands Ausnahmestellung in der Welt des Pferdesports zu erhalten und weiter auszubauen.

**Dr. Dennis Peiler**
Geschäftsführer DOKR /
FN Bereich Sport

*Richtlinien für Reiten und Fahren, Band 1*

# 2 Einleitung

## 2.1 Zielsetzung einer Rahmentrainingskonzeption im Reitsport

Im Pferdesport ist die Deutsche Reiterliche Vereinigung e. V. (FN) als Dachverband aller Reiter, Fahrer, Voltigierer und Züchter zuständig, welcher wiederum in Belangen des Spitzensports vom Deutschen Olympiade Komitee für Reiterei e. V. (DOKR) unterstützt wird. Im hauseigenen Verlag der FN sind zahlreiche Werke zu beziehen, die sich umfassend mit zahlreichen Trainings- und Ausbildungsthemen beschäftigen.

Die klassische Reitlehre, welche bis heute als Maßstab für pferdegerechtes Reiten gilt und in den Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1-6 gebündelt ist, geht aus der Heeresdienst-Vorschrift von 1912 (HDV 12) hervor.

Bereits damals wurde der gesammelte Erfahrungsschatz aus Jahrhunderten in der Ausbildung von Reiter und Pferd in der klassischen Reitlehre bewahrt und immer wieder dem Wandel angepasst und modifiziert. Die heutige Reitlehre geht zurück auf diesen Wissensfundus und wird noch heute immer wieder wissenschaftlich überprüft. Diese Grundlage für das Training mit Mensch und Pferd wird auch im Standardwerk der FN, den „Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 – 6“ stets neu überarbeitet und weiterentwickelt. Daneben vertreibt der FN Verlag viele Autorenbücher, die sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten in der Ausbildung von Reiter und Pferd tiefgehender auseinander setzen.

In der vorliegenden Rahmentrainingskonzeption (RTK) wird an entsprechender Stelle auf die einzelnen Werke hingewiesen, wenn die jeweiligen Inhalte in den Literaturhinweisen noch weiterführend behandelt werden. Die RTK soll einer idealtypischen, am Alter orientierten Trainingsplanung gerecht werden, in deren Verlauf sich ein Athlet in seiner Sportart/Disziplin entwickelt. Gleichzeitig ist sie ein umfassendes Hilfsmittel für Athleten und ihre Trainer, um im Reitsport in systematischen Schritten zur Höchstleistung zu kommen – und um, im besten Falle, den Traum einer Medaille bei Olympischen Spielen, Welt- oder Europameisterschaften zu verwirklichen. Diese Rahmentrainingskonzeption im deutschen Reitsport richtet sich an Trainer und Athleten, aber auch an Eltern, Lehrer und sonstige Personen im Umfeld eines Nachwuchsleistungssportlers oder Spitzensportlers, die einen praxisnahmen Zugang zum Reitsport erlangen wollen. Die RTK gilt als Fundament der leistungssportlichen Entwicklung. Tragender Leitgedanke ist der durchdachte und langfristig geplante Leistungsaufbau von den ersten Schritten in der Sportart bis zur internationalen Spitzenleistung im Erwachsenenalter in der jeweiligen Disziplin. Mit der RTK können sowohl die Gesamtlaufbahn eines Reiters, als auch konkrete Trainingsinhalte besser planbar gemacht werden. Sie soll den Rahmen bilden für die gesamte Karriere eines Pferdesportlers – vom ersten Kontakt mit dem Pferd, bis hin zu internationalem Top-Niveau. Die Aspekte „langfristig“ und „systematisch“ stehen dabei im Mittelpunkt. Denn Erfolg soll im Leistungssport kein Zufall sein, sondern bei entsprechendem Talent und günstigen Rahmenbedingungen systematisch planbar sein.

Die Entwicklung, die Ausbildung und das Training eines Athleten sollen steuerbar gemacht werden, um die individuellen physischen und psychischen Veranlagungen und Grundvoraussetzungen entsprechend berücksichtigen zu können. Erst dann lassen sich Prozesse des Erlernens von Einzellektionen, Hindernisfolgen oder allgemein technisch anspruchsvolle Bewegungsabläufe trainieren und können nachhaltig gefestigt werden. Wichtig dabei ist das methodische Verständnis für altersgerechte Belastungsintensitäten, technische Ausführung und ein hohes Maß an Sozialkompetenz des Trainers, um den Schüler auf motivierende und nachhaltige, einem modernen Lehrverständnis entsprechende Art und Weise auszubilden. Das auf Leistungssport ausgerichtete Training zu professionalisieren, Eltern und Athleten zu integrieren und Impulse für das Heimtraining zu geben, sind wesentliche Bestandteile und Aufgaben der Rahmentrainingskonzeption. Sie unterstützt dabei systematisch, die nötigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Athleten in einer logischen, methodisch sinnvollen Reihenfolge aufzubauen und somit eine langfristige und kontinuierli-

che Entwicklung sicherzustellen. Außerdem gibt sie als gedankliches Modell Anhaltspunkte, wie lange es bei optimalen Bedingungen dauern kann, die Weltspitze im Reitsport zu erreichen und welcher Umfang an Training dafür erforderlich ist. Die Trainingskennzahlen sind dabei insgesamt in erster Linie auf den Nachwuchsleistungssport und den Spitzensport ausgerichtet, sie können aber in einzelnen Teilaspekten auch als fundamentale Leitlinie für die Ausbildung und das Training im allgemeinen Turniersport dienen. Wichtig für das Gesamtverständnis des langfristigen Leistungsaufbaus ist, dass Nachwuchstraining vordergründig einen perspektivischen Charakter hat und nicht ausschließlich auf Wettkampfhöchstleistung in jungen Jahren ausgerichtet ist. Im besten Falle ergänzen sich beide Aspekte in sinnvoller Art und Weise.

## 2.2 Besonderheit des Pferdesports durch die Zusammenarbeit mit dem Pferd

Der Pferdesport gründet auf einer Partnerschaft des Menschen mit seinem Sportpartner Pferd. Vielen Laien ist nicht bewusst, wie sehr die Leistungserbringung und der sportliche Erfolg auch vom Pferd, seiner Qualität und seiner Ausbildung abhängen. Jedes Pferd hat seine charakterlichen Eigenheiten und besonderen Merkmale. Diese sind es auch, die in besonderem Maße den Erfolg im Pferdesport ausmachen. Jeder Reiter ist auf die Leistungsentfaltung seines Pferdes im Wettkampf angewiesen, trotzdem gibt es Qualitätsunterschiede im Bewegungsablauf, im Vermögen oder sonstigen Eigenschaften von Pferden, wodurch die sportliche Leistung und somit der sportliche Erfolg zu einem sehr großen Teil beeinflusst werden. Wenngleich ein guter, gefühlvoller und effektiver Reiter die Qualitäten eines Pferdes besonders herausstellen oder Schwächen auch besonders geschickt verdecken kann, so muss man feststellen, dass mit einem Pferd von geringerer Bewegungsqualität oder geringerem Vermögen auch der beste Reiter nicht auf die vorderen Plätze bei internationalen Championaten wird reiten können.

Unabhängig davon, in welcher Situation sich ein Reiter bezüglich seiner für den Sport zur Verfügung stehenden Pferde befindet, sollte trotzdem immer der Anspruch sein, die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern, Fehler nicht beim Pferd zu suchen und die Leistungsfähigkeit des Pferdes in dem ihm möglichen Rahmen zu verbessern.

Der Pferdesport muss stets, unabhängig von der Disziplin, unter Beachtung des Wohls des Partners Pferd ausgeübt werden. Dabei ist es legitim, sich auf Turnieren in Wettkämpfen zu messen und zu ermitteln, wer der Beste ist. Diese sportlichen Wettkämpfe sind Ansporn für die Reiter, Fahrer und Voltigierer, ihre Fähigkeiten immer weiter zu verbessern, um dem Ziel, der bestmöglichen Harmonie immer näher zu kommen. Nirgends kann ein Pferdesportler so viele Eindrücke und Erfahrungen dazu gewinnen, wie auf einem Turnier. Er lernt, wo er und sein Pferd in der Ausbildung stehen und was es noch zu verbessern gilt, damit er sich immer besser auf seinen Partner einstellen kann. Gerade im Turniersport kommen die individuellen Anlagen des jeweiligen Pferdes in besonderem Maße zum Tragen. Nur ein seinen Talenten entsprechend eingesetztes Pferd hat Freude an der Arbeit. Ein in seiner Individualität und seinem gesamten Wesen eingeengtes und falsch eingesetztes Pferd ist nicht in der Lage auf Dauer sportliche Leistungen zu erbringen.

Die heutige Beschäftigung mit dem Pferd und die Ausprägung des Pferdesports ist ein gesellschaftliches Phänomen geworden, das nicht zuletzt auch einen großen Bildungsauftrag in sich trägt. Die Ausübung des Sports mit Pferden verlangt vom Menschen eine besondere Ausbildung, damit er sich pferdegerecht mit dem Sportpartner Pferd beschäftigen kann. Diese Tatsache trägt dazu bei, dass aus Reitern verantwortungsvolle und dem Pferd gegenüber faire Sportler werden. Aus diesen Erfahrungen können sich positive Eigenschaften entwickeln, wie zum Beispiel Selbstdisziplin, Verantwortung, Geduld oder Einfühlungsvermögen, welche Pferdesportler auch für die Gesellschaft im Allgemeinen sinnstiftend einbringen können.

Für erfahrene Pferdesportler scheint es oft völlig natürlich zu sein, mit einem Pferd Sport zu treiben. Durch die alltägliche, intensive Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem Sportpartner Pferd rückt bei ihnen oft in den Hintergrund, welch besondere Momente ein Pferd einem Menschen schenken kann. Als Reiter sollte man sich glücklich schätzen, wenn man mit diesen wunderbaren Geschöpfen seinen Lebensweg beschreiten und seine sportlichen Herausforderungen gemeinsam teilen kann.

Es wird in Kreisen des Pferdesports als Selbstverständlichkeit angesehen, dass ein Mensch, dem ein Pferd anvertraut wird, sich einer Ausbildung zu unterziehen hat. Pferd und Reiter sind als Einheit zu

betrachten. Ihre Leistungserbringung hängt immer miteinander zusammen und bedingt sich gegenseitig.

Die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen von Pferd und Reiter sind je nach Situation zu unterschiedlichen Anteilen an der sportlichen Leistung im Wettkampf und somit am sportlichen Erfolg beteiligt. So kann ein besonders versierter Reiter mit Hilfe seiner Fähigkeiten die Leistung eines Pferdes positiv beeinflussen, während ein Pferd mit einem schwächeren Reiter nicht sein ganzes Leistungspotenzial entfalten wird. Genauso wird ein besonders gutes Pferd auch reiterliche Schwächen ausgleichen können. Man muss sich der Tatsache bewusst sein, dass sportliche Leistung und sportlicher Erfolg im modernen Pferdesport ganz entscheidend von der Grundqualität des Pferdes abhängen. Daher ist es sicher auch ein Alleinstellungsmerkmal des Reitsports, dass durchaus auch Reiter, die als Quereinsteiger in den Sport gekommen sind und nicht die Karriereleiter im Nachwuchsleistungssport durchlaufen haben, im Ausnahmefall später noch bis in den Spitzensport hinein hocherfolgreich sein können.

Bei Pferden ist eine solche Entwicklung eher unwahrscheinlich. Da der Markt für Spitzenpferde schon in frühem Alter der Pferde hart umkämpft ist, wird eine Entdeckung im Laufe eines Pferdelebens immer seltener. Vielmehr ist es so, dass bei Pferden im Reitsport die Talentidentifizierung schon besonders früh ansetzt, so dass vorrangig Reiter, die auch über entsprechende Finanzierungsmöglichkeiten aus ihrem sportlichen Umfeld heraus zur Anschaffung von Top-Pferden verfügen, günstigere Voraussetzungen für Erfolg auf Spitzensport-Niveau haben.

Gelingt diese Identifizierung geeigneter Pferde und können diese auch in Deutschland gehalten und langfristig an Spitzenreiter gebunden werden, so wächst die Chance, dass ein Reiter sein eigenes Leistungspotential auch ausschöpfen kann. Der beste Reiter ist immer nur so gut, wie sein Pferd.

Dies ist sicherlich die Besonderheit des Reitsports, weshalb sich die vorliegende RTK auch nicht nur bis zu einem begrenzten Alter mit der Entwicklung von Höchstleistung befasst. Sie trägt durchaus auch dem Lebensgefühl vieler Reiterinnen und Reiter, die sich sportlich betätigen und bis ins hohe Alter noch mit ihrem individuellen Pferd leistungsfähig sind, Rechnung.

## 2.3 Ethische Grundlage für die Sportausübung mit Pferden

Die Tatsache, dass das Mitgeschöpf Pferd gesellschaftlich, in emotionalen und in wirtschaftlichem Sinne, heutzutage überhaupt noch einen solch großen Stellenwert genießt, ist unter anderem auch dem Sport zu verdanken, durch den viele Menschen ein Interesse entwickeln, das Pferd als Tierart und als Kulturgut entsprechend zu schützen. Deshalb ist es auch im Zusammenhang mit der RTK unerlässlich, sich diese Besonderheit und die Pflichten, die sich daraus für einen Reiter im Spitzensport ergeben, bewusst zu machen.

▸ **„Unser Sport gibt den Pferden Lebensraum und Lebensinhalt."**

Dieses Zitat trifft heute in vielen Teilen der Welt zu. Dabei ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, dass aus ethischer Sicht empfindungsfähige Lebewesen um ihrer selbst willen vor Beeinträchtigungen ihres Wohlbefindens durch unangemessene äußere Einflüsse zu schützen sind. Darüber hinaus geht es um die Beachtung der individuellen Bedürfnisse eines Pferdes und dessen individuelle charakterliche Eigenarten, denen gegenüber sich der Mensch stets respektvoll und wohlwollend zu verhalten hat.

Diese Eigenheiten sollen sich bei jedem Pferd individuell entfalten können und diese Entfaltung darf nicht durch den fordernden, unsachlichen und unangemessenen Zugriff des Menschen verstellt, verhindert oder gar gebrochen werden.

Der Mensch muss diese Forderung nach Individualität ernst nehmen und in der Arbeit mit Pferden immer bestrebt sein, für die jeweilige Individualität Wege und Lösungen zu finden, damit er dem jeweiligen Pferde-Individuum gerecht wird.

Der Sport kann bei der Entfaltung dieser charakterlichen Eigenarten helfen, hält er doch für ein Pferd viele spannende Situationen und Erfahrungen bereit, in deren Erleben es lernt, bestimmte Anforderungen zu meistern, die ihm Sicherheit, Selbstvertrauen und ein, soweit für ein Tier dieser Begriff überhaupt zutreffend ist, erfülltes Leben geben können. Dabei ist es unerlässlich, dass der Respekt vor ihnen als Tiere und Mitgeschöpfe im Sport und auch im Umgang jederzeit gewahrt bleibt.

Diese ethische Grundhaltung ist für den Pferdesport und seine Akteure eine Selbstverständlichkeit, die weiterführend in den **„Ethischen Grundsätzen des Pferdefreundes"** der Deutschen Reiterlichen Vereinigung erläutert wird. Die ethischen Grundsätze stellen eine Verpflichtung dar, der gerecht zu werden, sich jeder Reiter, Fahrer und Voltigierer jeden Tag erneut stellen muss. Den kritischen Stimmen oder dem Pferdesport gänzlich unbeteiligten Gesellschaftsgruppen gegenüber sollte diese Geisteshaltung gelebt werden. Zum einen, um auch in Zukunft als Pferdesport generell wohlwollenden Respekt genießen zu dürfen, zum anderen aber vor allem aus tierethischer Sicht und dem eigenen Anspruch heraus.

Der Respekt vor dem Mitgeschöpf Pferd muss in der durchgängigen Ausrichtung allen Handelns des Menschen auf seinen Partner Pferd zum Ausdruck gebracht werden. Denn letztlich ist der Mensch dem Pferd aufgrund seiner ihm zur Verfügung stehenden Handlungsalternativen überlegen und genau deswegen schuldet er ihm größtmögliche Sorgfalt und Rücksicht.

Kommt der Mensch diesem Auftrag nach, so stellen der Sport mit Pferden im Allgemeinen und auch der Leistungssport im Speziellen eine Bereicherung für ein Pferdeleben dar.

Die fachgerechte Aus- und Weiterbildung des Pferdes kann zu einer Förderung und Entfaltung seiner charakterlichen Eigenheiten und der Befriedigung seiner Bedürfnisse in besonderer Weise beitragen.

Neben allen Bedürfnissen, die schon in der Haltung eines Pferdes ohnehin Berücksichtigung finden müssen, ist der Sport Garant für eine den natürlichen Talenten und Neigungen entgegenkommende Befriedigung des Bewegungsbedürfnisses, für eine ganzheitliche Gymnastizierung des Pferdekörpers und somit für eine langfristige Gesunderhaltung.

Nur dann kann das Pferd auch für sportliche Höchstleistungen eingesetzt werden. Und nur, wenn dieser Anspruch auch von den beteiligten Personen gelebt wird, kann ein Reiter sich im Nachwuchsleistungssport oder im Spitzensport entwickeln.

*Verweis Ethische Grundsätze*

# 3 Sportfachliche Grundlagen

## 3.1 Situations- und Anforderungsanalyse

Reitsport erfordert eine eigene, adaptierte Methodik im Erlernen von Bewegungen, im Absorbieren der Bewegungen des Pferdes und wiederum dem Nutzen dieser Bewegungen für die eigenen Körperaktionen. Einem reitenden Athleten müssen diese Komponenten bewusst sein. Weltweit werden Trainingsprozesse zunehmend optimiert und strukturiert. Immer mehr Aspekte der methodischen Ausbildung nach den deutschen Richtlinien für Reiten und Fahren (FN Verlag) fließen in den Sport, da viele Pferde und auch viele Trainer aus der führenden Pferdesport-Nation Deutschland als Trainer im Ausland tätig sind. Immer mehr Nationen können sowohl auf Grundlage der Qualität der Pferde als auch der Fähigkeiten und Fertigkeiten ihrer Spitzenreiter im Kampf um die Medaillen mitmischen. Mit einer vielschichtigen, sinnvoll geplanten Trainingsgestaltung kann der Nachwuchs mit seinen Pferden weiterhin den Weg bis an die internationale Spitze schaffen. Quer- und Späteinsteigern wird es künftig immer schwerer fallen, mit den langfristig aufgebauten Athleten mitzuhalten. Allerdings ist auch dies eine Besonderheit des Pferdesports, dass, wie eingangs erwähnt, bei einer gelungenen Reiter-Pferd-Paarung auch durchaus ein Reiter im späteren Verlauf seiner Karriere noch Leistungssprünge verzeichnen kann.

Generell gilt aber, dass möglichst alle Trainingsbausteine in der Ausbildung frühzeitig einbezogen werden sollten, damit Defizite im weiteren Verlauf möglichst vermieden werden. Was Bewegungsgefühl und Anwendung der reittechnischen Hilfen betrifft, ist auch da eine Ausprägung der richtigen Bewegungsmuster im Jugendalter zur effektiven Hilfengebung besonders sinnvoll.

Im Reitsport, ganz gleich ob Dressur, Springen oder Vielseitigkeit, kann das Hochleistungsalter der Athleten im Allgemeinen auch noch weit über 30, 40 oder sogar 50 Jahren liegen. Da Reiten aber eine Sportart ist, die sich im Spitzensport auf höchst komplexer, koordinativer Ebene abspielt, ist gerade die frühe Gewöhnung an die Bewegungsmuster des Pferdes in späteren Jahren ein nicht zu unterschätzender Erfolgsfaktor. Eine zielgerichtete, aber genügend vielseitige Grundlagenausbildung in jungen Jahren ist deshalb unerlässlich. In der Praxis bedeutet das eine Beschäftigung mit dem Pferd auf vielen Ebenen, in vielfältigen Sitz-, Übungs-, und Spielformen.

Das Wissen und das Verständnis um die Komplexität der jeweiligen Disziplin ist enorm wichtig im Kontext des täglichen Trainings und erfordert eine detaillierte Auseinandersetzung in Bezug auf einzelne Trainingseinheiten, Wochentrainingspläne und langfristig angelegte Trainingsperiodisierung

Reiter, Trainer und Eltern sollten diese Komplexität auch als Chance verstehen. Denn die Motivation, den Sport auszuüben, kann aufgrund der Vielschichtigkeit aus sehr unterschiedlichen Bereichen stammen. Bei Mädchen in jungem Alter stellen oftmals der Bezug zum Pferd und der Wunsch nach Kontakt und Umgang mit dem lebenden Tier die Initialzündung zum Beginn des Pferdesports dar. Bei Jungs ist häufig eher der Drang nach Bewegung und nach körperlicher Betätigung der Ausschlag für den Beginn einer reitsportlichen Karriere.

Die Aufgabe des Trainers besteht in jeder Entwicklungsstufe darin, die Motivation zu fördern und die unterschiedlichen Aspekte der Disziplin in die Trainingsarbeit zu integrieren.

Auch Eltern sollten über die Komplexität des Sportes informiert sein und in Trainingsplanungen einbezogen werden. Wobei zu beachten ist, dass ein einzelnes Pferd meist nicht alle Bereiche abdecken kann, in denen ein Reiter in bestimmten Phasen seiner Entwicklung umfassend geschult und trainiert werden muss. Dies muss Eltern von Nachwuchs-Talenten schon frühzeitig verdeutlicht werden, damit keine falsche Erwartungshaltung an ein einzelnes Pferd und seine Leistungsgrenzen entsteht.

Eine ausgewogene Kombination aus den einzelnen Komponenten des Trainings zu gestalten (Grundlagenausdauertraining, Athletiktraining, Stabilisationstraining, Beweglichkeit, Techniktraining im Reittraining, Reiten „in allen Sätteln“, Entwicklung eines Bewusst-

seins des Gesundheitsmanagements des Pferdes, Pferdepflege, Ausgleichssport, etc...), ist sehr zeitintensiv. Häufig wird ein großer Teil dieser Arbeit in der Praxis von Trainern, Eltern oder Hilfspersonal geleistet. Diese Personen, vor allem die Erziehungsberechtigten, müssen zusätzlich zu den Athleten oftmals auch motiviert und „mitgenommen" werden.

Genauso gehört es aber im Pferdesport dazu, den Ehrgeiz der Eltern in gesundem Maße zu kontrollieren. Schon im Nachwuchsleistungssport geht es häufig um große Summen, wenn ein erfolgversprechendes Pferd den Besitzer wechselt. Bei aller finanziellen Abhängigkeit von den Elternteilen, muss vor allem beim Reiter im Nachwuchsleistungssport der Fokus auf der langfristigen Entwicklung liegen.

In diesen Aspekten ist Deutschland weitestgehend gut bis sehr gut aufgestellt. Im Nachwuchsleistungssport zeigen das sowohl die alljährlichen Erfolge bei internationalen Wettkämpfen wie auch die Medaillenausbeute der jährlichen Championate. Auch im Spitzensport wurde dieser Trend in den letzten Jahren bestätigt, wenngleich eingestanden werden muss, dass häufig deutsche Spitzenpferde ins Ausland verkauft werden, da finanzkräftige Geldgeber aus aller Welt in den internationalen Sport in allen olympischen Disziplinen investieren.

Die Vormachtstellung des deutschen Pferdesports konnte zum Beispiel bei den Weltreiterspielen 2018 im US-amerikanischen Tryon/ North Carolina wieder eindrucksvoll bestätigt werden.

Es zeigt sich, dass sich das deutsche Ausbildungssystem für Pferd und Reiter durchsetzt und mittlerweile von vielen Nationen, teils durch deutsches Trainerpersonal und auf in Deutschland ausgebildeten Pferden, erfolgreich nachgeahmt wird.

Für die Zukunft wird die Herausforderung sein, deutsche Spitzenreiter auch weiterhin mit deutschen Pferden in der Spitze zu halten und gleichzeitig Reiter aus dem Nachwuchsleistungssport so aufzustellen, dass sie die Möglichkeit erhalten, sich mit Top-Pferden zu beweisen und sich so langfristig ihre Existenz im Spitzensport selbst sichern können.

## 3.2 Organisationsstruktur im Pferdesport

### 3.2.1 Aufgaben von „FN" und „DOKR" als Spitzenverband

Die Deutsche Reiterliche Vereinigung – nach ihrer internationalen Bezeichnung Fédération Equestre Nationale, kurz FN, genannt – ist der Dachverband aller Züchter, Reiter, Fahrer und Voltigierer in Deutschland. Der Verband setzt sich aus 17 Landesverbänden, 25 Zuchtverbänden, 58.879 Persönlichen Mitgliedern und neun Anschlussorganisationen zusammen. Die FN ist damit Interessenvertreter von 3.709 Mitgliedspferdebetrieben und 7.521 Reitvereinen mit 687.036 Vereinsmitgliedern sowie rund 80.000 Züchtern. Die Aufgaben und Tätigkeiten der FN als achtgrößter deutscher Sportverband sind so vielfältig wie die Zahl ihrer Mitglieds- und Anschlussorganisationen. Der satzungsgemäße Zweck der FN ist die Förderung des Sports, der Zucht, des Tierschutzes sowie des Naturschutzes, der Landschaftspflege und des Umweltschutzes. Neben der Förderung des Breiten- und Spitzensports ist der Turniersport ein wesentliches Aufgabenfeld. Sämtliche Daten und Ergebnisse der mehr als 3.500 Turniere jährlich sowie ihrer knapp 70.000 Prüfungen und fast 1.500.000 Turnierstarts werden bei der FN erfasst, dokumentiert und ausgewertet. Der Verband kümmert sich um die Ausbildung von Reitern, Fahrern, Voltigierern und Pferden, setzt sich für gute Rahmenbedingungen in der Pferdezucht ein und tritt aktiv für den Tierschutz und die entsprechende fachgerechte Nutzung von Pferden ein.

Zuständig für den Spitzensport ist das Deutsche Olympiade-Komitee für Reiterei (DOKR), das seit 1968 nicht mehr eigenständig ist, sondern zum Zentralverband Deutsche

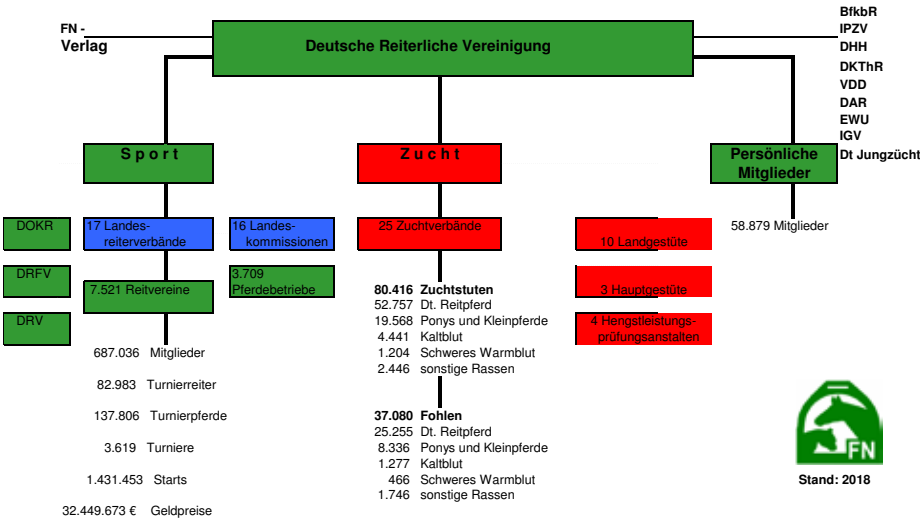



*Abb. 1: Organisationsstruktur von Pferdesport und Pferdezucht (FN/DOKR)*

Reiterliche Vereinigung (FN) gehört. Um optimale Voraussetzungen für Spitzensportler und den talentierten Nachwuchs zur Vorbereitung auf Championate in den Disziplinen Dressur, Springen, Vielseitigkeit, Fahren, Voltigieren, Reining und Para-Dressur zu bieten, gibt es bereits seit 1970 den Bundesstützpunkt (BSP, früher Bundesleistungszentrum-BLZ) als Trainingsstätte in Warendorf.

### 3.2.2 Kaderstruktur des DOKR

Die pferdesportlichen Disziplinen werden von der FN in einem Kadersystem gefördert, welches an die Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) angelehnt ist. Die Zuständigkeit für den Spitzensport und Nachwuchsleistungssport liegt, wie bereits erwähnt, innerhalb der FN beim Deutschen Olympiade Komitee für Reiterei (DOKR).

Im Auftrag des Dachverbandes nimmt das DOKR in Zusammenarbeit mit dem BSP folgende Aufgaben wahr:

- Es wählt Reiter und Pferde für die Teilnahme an offiziellen internationalen Prüfungen, Championaten und Olympischen Spielen aus und bereitet die Paare vor.

- Es beruft mithilfe der verschiedenen Arbeitsgemeinschaften der unterschiedlichen Disziplin-Ausschüsse mit Haupt- und Ehrenamt gemeinsam die Kadermitglieder, die durch die vom DOKR eingesetzten Bundestrainer sportfachlich betreut werden. Weiter führt der Verband talentierte Nachwuchsreiter an den Hochleistungssport heran.

Die Kaderberufungen erfolgen auf Grundlage der Kaderkriterien, welche stets aktuell auf der Kaderinformationsseite, eingebettet in die Homepage des Verbandes, einsehbar sind.

*Kaderinformationen*

### 3.2.3 Kaderkriterien des DOKR

Die Kaderkriterien dienen als Richtlinie für die Bildung der Disziplinkader. Die Berufung in die Kader erfolgt durch die zuständige Arbeitsgruppe des DOKR-Ausschusses (AG Nachwuchs oder AG Spitzensport) der jeweiligen Disziplin auf Vorschlag des zuständigen Bundestrainers. Die Kriterien für die Kaderberufungen werden -soweit erforderlich- jährlich für das folgende Kalenderjahr vom DOKR-Ausschuss überarbeitet und bei Änderungen entsprechend veröffentlicht. Hauptkriterium der Berufung in den Olympia-, Perspektiv- oder Nachwuchskader ist die herausragende Leistungsperspektive der Kombination von Reiter und Pferd im Hinblick auf eine erfolgreiche Teilnahme im internationalen Spitzensport. Die Berufung in den Olympia-, Perspektiv- oder Nachwuchskader des DOKR erfolgt unter Berücksichtigung der Leistungsperspektive für die kommende Saison. Dabei müssen für die jeweilige Kaderberufung die genannten Voraussetzungen des Leistungsstandes als eine Beurteilungsgrundlage erfüllt sein.

Änderungen in der Zusammensetzung der Kader können aufgrund neuer Erkenntnisse zu jeder Zeit vorgenommen werden. In begründeten Ausnahmefällen ist es der zuständigen AG vorbehalten, Berufungen auch dann vorzunehmen, wenn die Kriterien nicht erfüllt sind, oder Berufungen abzulehnen, bzw. zu widerrufen, wenn die Kriterien erfüllt sind. Als begründeter Ausnahmefall für eine Berufung kommt insbesondere eine besondere (herausragende) Leistungsperspektive in Betracht. Eine Ablehnung oder ein Widerruf als begründeter Ausnahmefall sind insbesondere eine nach FEI- Reglement oder LPO ausgesprochene Ordnungsmaßnahme, ein Verstoß gegen die Grundsätze des Tierschutzes oder des Ansehens des Pferdesports oder ein Verstoß gegen vertraglich mit dem DOKR vereinbarte Verhaltensregeln, z.B. Rahmenvereinbarung zur Kaderberufung, Handlungsrichtlinien, etc. Kaderausschlüsse aus den oben genannten Gründen werden durch den DOKR-Exekutivausschuss ausgesprochen.

Wer durch einen Verstoß gegen die Bestimmungen der Kaderkriterien benachteiligt ist, ist zum Einspruch berechtigt. Der Einspruch ist an das DOKR zu richten. Die Vorschriften für Einsprüche gegen die FN (§§ 910 ff LPO) gelten entsprechend. Der Einspruch hat jedoch abweichend von § 915 Ziffer 4 LPO keine aufschiebende Wirkung. Jeder Kaderangehörige muss die Rahmen- und die Schiedsvereinbarung zur Kaderberufung unterzeichnen.

#### 3.2.3.1 Kaderkriterien des DOKR für die Disziplin Dressur

*(Stand 07.03.2022)*

Zur Bildung der Kader werden neben der Leistungsperspektive die Erfolge im zu Ende gehenden Jahr für die Kader des darauffolgenden Jahres wie folgt als eine Beurteilungsgrundlage herangezogen:

### Olympiakader (OK)

In den OK können in der Regel bis zu 8 Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die bei dem zurückliegenden Championat des Vorjahres Weltspitzenleistungen oder bei anderen Veranstaltungen vergleichbare Weltspitzenleistungen erbracht haben und/oder den Leistungstand für die erfolgreiche Teilnahme an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften erwarten lassen. Als Weltspitzenleistungen werden u.a. definiert:

- bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften Platz 1 bis 8 in der Einzel- oder Platz 1 bis 5 in der Teamwertung
- bei Europameisterschaften Platz 1 bis 3 in der Einzel- oder Teamwertung
- mehrfach mehr als 75% bei CDI/CDIO4/5*, CDI-W in den für die Mannschaftswertung relevanten Aufgaben
- Platz 1 bis 10 auf der FEI Weltrangliste Dressur

### Perspektivkader (PK)

Es wird zwischen erfolgs- und perspektivorientierten Berufungen unterschieden. Insgesamt können bis zu 12 Reiterinnen und Reiter mit ihren Pferden berufen werden.

Perspektivkader (PK) – erfolgsorientiert, erweiterte Weltspitze

Im PK können in der Regel bis zu 4 Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die am zurückliegenden Championat bzw. Weltcup-Finale teilgenommen haben oder vergleichbare erweiterte Weltspitzenleistungen erbracht haben. Dies sind:

- die Teilnahme an Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften
- Athleten mit Finalpotential für die nächsten Olympischen Spiele
- Athleten mit der Leistungsperspektive im aktuellen Zyklus in den Olympiakader aufzusteigen
- mehrfach mehr als 73% bei CDI/CDIO4/5*, CDI-W in den für die Mannschaftswertung relevanten Aufgaben

Die Verweildauer im PK (erfolgsorientiert, erweiterte Weltspitze) beläuft sich auf max. 4 Jahre.

Perspektivkader (PK) - perspektivisch

Im perspektivischen PK können in der Regel bis zu 8 Reiterinnen und Reiter berufen werden, die die mittel- bzw. langfristige Perspektive für die erfolgreiche Teilnahme am internationalen Spitzensport haben und vorrangig der Altersklasse U25 angehören.

Maßgeblich sind die Ergebnisse beim Piaff-Förderpreis und bei CDIU25 und CDI3* oder höher. Dies sind:

- die Teilnahme am U25 Championat
- mehrfach mehr als 70% bei CDIU25 (intern. U25 GP), CDI3* und höher.

In den Olympia- und Perspektivkader können in Summe bis zu 20 Reiter berufen werden.

### Nachwuchskader 1 (NK 1) U21 - Junge Reiter

In den NK 1 U21 können jährlich in der Regel bis zu 6 Junge Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der U21 (Junge Reiter) und an hochrangigen internationalen Prüfungen ihrer Altersklasse haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel- und Teammedaillengewinner der Europameisterschaften des vergangenen Jahres sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe U21 angehören und entsprechend beritten sind.

Für die Berufung in den Kader werden die Ergebnisse des laufenden Jahres der „Sichtungsturniere zum Preis der Besten“, des „Preises der Besten“, der Sichtungsturniere/-maßnahmen zur EM und die erfolgreiche Teilnahme an CDIY und CDIOY, im Hinblick auf eine Championatsteilnahme vorrangig berücksichtigt. Darüber hinaus können perspektivisch sehr gute Leistungen einzelner Reiter/Pferd-Paare im Rahmen von DOKR-Lehrgangsmaßnahmen unter der Leitung des zuständigen Bundestrainers für eine Kaderberufung berücksichtigt werden.

### Nachwuchskader 1 (NK 1) U18 - Junioren

In den NK 1 U18 können jährlich in der Regel bis zu 6 Junioren mit ihren Pferden berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der U18 (Junioren) und an hochrangigen internationalen Prüfungen ihrer Altersklasse haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel- und Team-Medaillengewinner der Europameisterschaften des vergangenen Jahres sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe

U18 angehören und entsprechend beritten sind.

Für die Berufung in den Kader werden die Ergebnisse des laufenden Jahres, der „Sichtungstermine zum Preis der Besten“, des „Preises der Besten“, der Sichtungsturnieren/-maßnahmen und die erfolgreiche Teilnahme an CDIJ und CDIOJ, im Hinblick auf eine Championatsteilnahme vorrangig berücksichtigt. Darüber hinaus können perspektivisch sehr gute Leistungen einzelner Reiter/Pferd-Paare im Rahmen von DOKR-Lehrgangsmaßnahmen unter der Leitung des zuständigen Bundestrainers für eine Kaderberufung berücksichtigt werden.

### Nachwuchskader 1 (NK1) U14 – Children

In den NK1 U14 können jährlich in der Regel bis zu 6 Reiter im Alter bis zu 14 Jahren mit ihren Pferden berufen werden, welche die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft haben oder im besonderen Maß für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel- und Team-Medaillengewinner der Europameisterschaften des vergangenen Jahres sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe U14 angehören und entsprechend beritten sind.

Für die Berufung in den Kader werden die Ergebnisse des laufenden Jahres, der „Sichtungsturniere zum Preis der Besten“, des „Preises der Besten“, der Sichtungsturniere/-maßnahmen zur EM und die erfolgreiche Teilnahme an CDICH und CDIOCH, im Hinblick auf eine Championatsteilnahme berücksichtigt. Darüber hinaus können perspektivisch sehr gute Leistungen einzelner Reiter/Pferd-Paare im Rahmen von DOKR-Lehrgangsmaßnahmen unter der Leitung des zuständigen Bundestrainers für eine Kaderberufung berücksichtigt werden.

### Nachwuchskader 1 (NK 1) U16 - Pony

In den NK 1 U16 können in der Regel bis zu 6 Reiter bis zum Alter von 16 Jahren mit ihren Ponys berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft und an hochrangigen internationalen Prüfungen ihrer Altersklasse haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel- und Team-Medaillengewinner der Europameisterschaften des vergangenen Jahres sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe U16 angehören und entsprechend beritten sind.

Für die Berufung in den Kader werden die Ergebnisse des laufenden Jahres, der „Sichtungsturniere zum Preis der Besten“, des „Preises der Besten“, der Sichtungsturniere/-maßnahmen zur EM und die erfolgreiche Teilnahme an CDIP und CDIOP im Hinblick auf eine Championatsteilnahme vorrangig berücksichtigt. Darüber hinaus können perspektivisch sehr gute Leistungen einzelner Reiter/Pony-Paare im Rahmen von DOKR-Lehrgangsmaßnahmen unter der Leitung der zuständigen Bundestrainerin für eine Kaderberufung berücksichtigt werden.

In die Nachwuchskader 1 können in Summe 32 Reiter berufen werden.

### Nachwuchskader 2 (NK 2) - U21/ U18/U16/U14

Hauptkriterium der Berufung in den NK 2 ist die Leistungsperspektive der Kombination von Reiter und Pferd im Hinblick auf eine spätere Aufnahme in einen Bundeskader.

Über die Kaderberufung in den NK 2 entscheidet die AG-Nachwuchs des DOKR-Ausschusses Dressur auf Vorschlag der zuständigen Bundestrainer. Eine Rücksprache mit dem zuständigen Landestrainer/Landesverband wird vor der Kaderberufung vorausgesetzt.

In den NK 2 können in der Regel jährlich bis zu 12 Reiter im Alter bis zu 21 Jahren mit ihren Pferden/Ponys berufen werden.

Folgende Kriterien sind für eine Berufung in den NK 2 entscheidend:

- Die Leistungsperspektive im Hinblick auf eine Berufung in einen Bundeskader im laufenden bzw. nächsten Jahr. Hierzu zählen auch Reiter, die altersbedingt aus einem Bundeskader ausscheiden und die Aufnahme in den Bundeskader der nächst höheren Altersklasse im nächsten bzw. laufenden Jahr vermuten lassen
- Mögliche Championats-Teilnahme
- Talent, Entwicklungsfähigkeit und besondere Förderungswürdigkeit
- Erfolgreiche Teilnahme an CDICHPJY/CDIOCHPJY

Aussagekraft für die Kaderberufung der jeweiligen Reiter-Pferd-Kombination sind die Ergebnisse der „Sichtungsturniere zum Preis der Besten“, des „Preises der Besten“ des laufenden Jahres, sowie die erfolgreiche Teilnahme an CDI-CH-P-J-Y/CDIO-CH-P-J-Y.

Auch die Ergebnisse des „Bundesnachwuchschampionat Pferde“ (Children) und des „Bundesnachwuchschampionat Pony“ können für die Kaderberufung herangezogen werden. Darüber hinaus können perspektivisch sehr gute Leistungen einzelner Reiter/Pferd bzw. Reiter/Pony-Paare im Rahmen von DOKR-Lehrgangsmaßnahmen unter der Leitung des zuständigen Bundestrainers/der zuständigen Bundestrainerin für eine Kaderberufung berücksichtigt werden.

#### Ergänzungskader (EK)

Dem EK gehören Reiterinnen und Reiter an, die keinem der zuvor genannten
Kader zugehörig sind und eines der folgenden Kriterien erfüllen:

- Bundeswehr (Sportfördergruppe)
- Perspektivgruppe
- Teilnahme am Nationenpreis (temporäre Aufnahme für den Nationenpreis)

### 3.2.3.2 Kaderkriterien des DOKR für die Disziplin Springen

*(Stand 09.03.2022)*

Zur Bildung der Kader werden neben der Leistungsperspektive die Erfolge im zu Ende gehenden Jahr für die Kader des darauffolgenden Jahres wie folgt als eine Beurteilungsgrundlage herangezogen:

#### Olympiakader (OK)

In den OK können in der Regel bis zu 10 (im Olympiajahr bis zu 8) Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die bei dem zurückliegenden Championat des Vorjahres Weltspitzenleistungen oder bei anderen Veranstaltungen vergleichbare Weltspitzenleistungen erbracht haben und/oder den Leistungstand für die erfolgreiche Teilnahme an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften erwarten lassen.

Als Weltspitzenleistungen werden u.a. definiert:

- bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften Platz 1 bis 8 in der Einzel- oder Platz 1 bis 5 in der Teamwertung
- bei Europameisterschaften Platz 1 bis 3 in der Einzel- oder Teamwertung
- Top 10 Platzierung beim Weltcup-Finale
- Platz 1 bis 10 auf der FEI-Weltrangliste Springen
- erfolgreiche Teilnahme an Nationenpreisen CSIO5* mit 0 Strafpunkten in beiden Umläufen
- Top 3 Platzierungen in Großen Preisen bei CSI5* und CSIO5*

#### Perspektivkader (PK)

Es wird zwischen erfolgs- und perspektivorientierten Berufungen unterschieden. Insgesamt können bis zu 13 Reiterinnen und Reiter mit ihren Pferden berufen werden.

Perspektivkader (PK) - erfolgsorientiert, erweiterte Weltspitze

Im PK können in der Regel bis zu 5 (im Olympiajahr bis zu 4) Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die am zurückliegenden Championat bzw. Weltcup-Finale teilgenommen haben oder vergleichbare erweiterte Weltspitzenleistungen erbracht haben. Dies sind:

- erfolgreiche Teilnahme an Nationenpreisen CSIO5* mit max. 4 Strafpunkten in beiden Umläufen
- Platzierungen in Großen Preisen bei CSI5* und CSIO5*

Die Verweildauer im PK (erfolgsorientiert, erweiterte Weltspitze) beläuft sich auf max. 4 Jahre.

Perspektivkader (PK) U25/perspektivisch

In den PK können in der Regel bis zu 8 Reiter berufen werden, die die mittel- bzw. langfristige Perspektive für die erfolgreiche Teilnahme am internationalen Spitzensport haben und vorrangig der Altersklasse U25 angehören.

In den Olympia- und Perspektivkader können in Summe bis zu 23 (im Olympiajahr bis zu 20) Reiter berufen werden.

#### Nachwuchskader 1 (NK 1) U21 - Junge Reiter

In den NK 1 U21 können jährlich in der Regel bis zu 8 Junge Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der U21 (Jungen Reiter) haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Für die Berufung werden die Ergebnisse des „Preises der Besten“ sowie der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres sowie die Ergebnisse hochrangiger nationaler und internationaler Turniere (der jeweiligen Altersklasse und höher) des laufenden Jahres nach Maßgabe der AG-Nachwuchs Springen vorrangig berücksichtigt.

#### Nachwuchskader 1 (NK 1) U18 - Junioren

In den NK 1 U18 können jährlich in der Regel bis zu 8 Junioren mit ihren Pferden berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der U18 (Junioren)

haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Für die Berufung werden die Ergebnisse des „Preises der Besten“ sowie der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres sowie die Ergebnisse hochrangiger nationaler und internationaler Turniere (der jeweiligen Altersklasse und höher) des laufenden Jahres nach Maßgabe der AG-Nachwuchs vorrangig berücksichtigt.

### Nachwuchskader 1 (NK 1) U16 - Pony

In den NK 1 U16 können in der Regel pro Disziplin bis zu 8 Reiter bis zum Alter von 16 Jahren mit ihren Ponys berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Für die Berufung werden die Ergebnisse des „Preises der Besten“ sowie der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres sowie die Ergebnisse hochrangiger nationaler und internationaler Turniere (der jeweiligen Altersklasse und höher) des laufenden Jahres nach Maßgabe der AG-Nachwuchs Springen vorrangig berücksichtigt.

### Nachwuchskader 1 (NK 1) U14 - Children

In den NK 1 U14 können jährlich in der Regel bis zu 8 Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die eine Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der U14 (Children) haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Für die Berufung werden die Ergebnisse des „Preises der Besten“ sowie der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres sowie die Ergebnisse hochrangiger nationaler und internationaler Turniere (der jeweiligen Altersklasse und höher) des laufenden Jahres nach Maßgabe der AG-Nachwuchs Springen vorrangig berücksichtigt.

In die Nachwuchskader 1 können in Summe 32 Reiter berufen werden.

### Nachwuchskader 2 (NK 2) - U21/ U18/U16/U14

Hauptkriterium der Berufung in den NK2 ist die Leistungsperspektive der Kombination von Reiter und Pferd im Hinblick auf eine spätere Aufnahme in einen Bundeskader.

Über die Kaderberufung in den NK2 entscheidet die AG-Nachwuchs des DOKR-Ausschusses Springen auf Vorschlag der zuständigen Bundestrainer. Eine Rücksprache mit dem zuständigen Landestrainer/Landesverband wird vor der Kaderberufung vorausgesetzt.

In den NK2 können in der Regel jährlich bis zu 12 Reiter im Alter bis zu 21 Jahren mit ihren Pferden berufen werden.

Folgende Kriterien sind für eine Berufung in den NK2 entscheidend:

- Die Leistungsperspektive im Hinblick auf eine Berufung in einen Bundeskader im laufenden bzw. nächsten Jahr. Hierzu zählen auch Reiter, die altersbedingt aus einem Bundeskader ausscheiden und die Aufnahme in den Bundeskader der nächst höheren Altersklasse im nächsten bzw. laufenden Jahr vermuten lassen
- Mögliche Championats-Teilnahme innerhalb der nächsten zwei Jahre
- Talent, Entwicklungsfähigkeit und besondere Förderungswürdigkeit

### Ergänzungskader (EK)

Dem EK gehören Reiterinnen und Reiter an, die keinem der zuvor genannten

Kader zugehörig sind und eines der

folgenden Kriterien erfüllen:

- Bundeswehr (Sportfördergruppe)
- Perspektivgruppe
- Teilnahme am Nationenpreis (temporäre Aufnahme für den Nationenpreis)

**3.2.3.3 Kaderkriterien des DOKR für die Disziplin Vielseitigkeit**
*(Stand 02.03.2022)*

Zur Bildung der Kader werden neben der Leistungsperspektive die Erfolge im zu Ende gehenden Jahr für die Kader des darauffolgenden Jahres wie folgt als eine Beurteilungsgrundlage herangezogen.

#### Olympiakader (OK)

In den OK können in der Regel bis zu 10 (im Olympiajahr bis zu 8) Reiterinnen und Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die bei dem zurückliegenden Championat des Vorjahres Weltspitzenleistungen oder bei anderen Veranstaltungen vergleichbare Weltspitzenleistungen erbracht haben und/oder den Leistungsstand für die erfolgreiche Teilnahme an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften erwarten lassen.

Als Weltspitzenleistungen werden u.a. definiert:

- bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften Platz 1 bis 8 in der Einzel- oder Platz 1 bis 5 in der Teamwertung
- bei Europameisterschaften Platz 1 bis 3 in der Einzel- oder Teamwertung
- Platz 1 bis 10 auf der FEI-Weltrangliste Vielseitigkeit
- Sportartspezifisches Sonderfallkriterium: Paare, die mehrfach und beständig hochplatziert in CCI4*/CCI5* (Olympia-Qualifikationswettkämpfe) waren und beim Championat durch Weltspitzenleistungen aktiv zu einer Mannschaftsmedaille beigetragen haben bzw. dies erwarten lassen (Zählergebnis)

#### Perspektivkader (PK)

Perspektivkader (PK) – erfolgsorientiert/erweiterte Weltspitze

In den PK– erfolgsorientiert/erweiterte Weltspitze können in der Regel bis zu 5 (im Olympiajahr bis zu 4) Reiterinnen und Reiter mit ihren Pferden berufen werden, die am zurückliegenden Championat teilgenommen haben oder vergleichbare erweiterte Weltspitzenleistungen erbracht haben und eine mittelfristige Championatsteilnahme erwarten lassen (d.h. für das Championat qualifiziert sind bzw. die Qualifikation erwarten lassen).

Als erweiterte Weltspitzenleistungen werden u.a. definiert:

- CCI5*-L oder OS/WM/EM erfolgreich beendet
- Hochplatziert in CCI4*-L/-S sowie CCIO4*-L/-S Nationenpreisen

#### Perspektivkader (PK)-perspektivisch

Im PK-perspektivisch können in der Regel bis zu 8 Reiterinnen und Reiter berufen werden, die die mittel- bzw. langfristige Perspektive für die erfolgreiche Teilnahme am internationalen Spitzensport (insbesondere die erfolgreiche Teilnahme an CCI4*-L erwarten lassen) und erfolgreicher Championatsteilnahme haben und vorrangig der Altersklasse U25 angehören.

Folgende Leistungen sind u.a. Berufungskriterium:

- CCI4*-L hochplatziert waren und die Qualifikation für CCI5*-L haben bzw. erwarten lassen.
- CCI3*-L hochplatziert bzw. EM Junge Reiter teilgenommen/ platziert.
- CCI4*-S/ CNC4*/ U25-Förderpreis-Serienwertung platziert.

In den Olympia- und Perspektivkader können in Summe 23 (im Olympiajahr bis zu 20) Reiter berufen werden.

#### Nachwuchskader 1 (NK1) U21 - Junge Reiter

In den NK1 U21 können jährlich in der Regel bis zu 8 Junge Reiter/innen mit ihren Pferden berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der Jungen Reiter haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel- und Team-Medaillengewinner der Europameisterschaften des laufenden Jahres sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe Junge Reiter angehören und entsprechend beritten sind.

Für die Nominierung weiterer Kaderanwärter werden die Ergebnisse der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres (u.a. die Ergebnisse des „Preises der Besten“, der DJM und weiterer hochrangiger internationaler Turniere auf dem Niveau CCI3*-L/-S und höher) vorrangig berücksichtigt.

#### Nachwuchskader 1 (NK1) U18 - Junioren

In den NK 1 U18 können jährlich in der Regel bis zu 8 Junioren/innen

mit ihren Pferden berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft der Junioren haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel und Team-Medaillengewinner der Europameisterschaften sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe Junioren angehören und entsprechend beritten sind

Für die Nominierung weiterer Kaderanwärter werden die Ergebnisse der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres (u.a. die Ergebnisse des „Preises der Besten", der DJM und weiterer hochrangiger internationaler Turniere auf dem Niveau CCI2*-L/-S und höher) vorrangig berücksichtigt.

#### Nachwuchskader 1 (NK 1) U16 - Pony

In den NK 1 U16 können in der Regel pro Disziplin bis zu 8 Reiter/innen bis zum Alter von 16 Jahren mit ihren Ponys berufen werden, die die Leistungsperspektive für die erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft haben oder im besonderen Maße für eine entsprechende Förderung geeignet sind.

Die Einzel- und Team-Medaillengewinner der Europameisterschaften des vergangenen Jahres sind für den Kader des neuen Jahres gesetzt, sofern sie noch der Altersgruppe Ponyreiter angehören, entsprechend beritten sind.

Für die Nominierung weiterer Kaderanwärter werden die Ergebnisse der Championats- Sichtungsprüfungen des laufenden Jahres (u.a. die Ergebnisse des „Preises der Besten" und weiterer hochrangiger nationaler und internationaler Turniere auf dem Niveau VL/CCI2*-S/-L /CCIP2) sowie ggf. der DM Pony vorrangig berücksichtigt.

In die Nachwuchskader 1 können in Summe 32 24 Reiter berufen werden.

#### Nachwuchskader 2 (NK 2) - NK2 U21/U18/U16/U14

Hauptkriterium der Berufung in den NK 2 ist die Leistungsperspektive der Kombination von Reiter und Pferd im Hinblick auf eine spätere Aufnahme in einen Bundeskader.

Über die Kaderberufung in den NK 2 entscheidet die AG-Nachwuchs des DOKR-Ausschusses Vielseitigkeit auf Vorschlag der zuständigen Bundestrainer. Eine Rücksprache mit dem zuständigen Landestrainer/Landesverband wird vor der Kaderberufung vorausgesetzt.

In den NK 2 können in der Regel jährlich bis zu 14 Reiter im Alter bis zu 21 Jahren mit ihren Pferden berufen werden.

Folgende Kriterien sind für eine Berufung in den Nachwuchskader 2 entscheidend:

- Die Leistungsperspektive im Hinblick auf eine Berufung in einen Bundeskader im laufenden bzw. nächsten Jahr. Hierzu zählen auch Reiter, die altersbedingt aus einem Bundeskader ausscheiden und die Aufnahme in den Bundeskader der nächst höheren Altersklasse im nächsten bzw. laufenden Jahr vermuten lassen.
- Mögliche Championats-Teilnahme innerhalb der nächsten zwei Jahre, Talent, Entwicklungsfähigkeit und besondere Förderungswürdigkeit.

Die höchste Aussagekraft über die Kaderberufung haben die Ergebnisse des „Preises der Besten", der Championatssichtungen, der Deutschen Meisterschaften sowie weiterer internationaler Prüfungen auf dem jeweiligen Championatsniveau des laufenden Jahres.

#### Ergänzungskader (EK)

Dem EK gehören Reiterinnen und Reiter an, die keinem der zuvor genannten Kader zugehörig sind und eines der folgenden Kriterien erfüllen:

- Bundeswehr (Sportfördergruppe)
- Perspektivgruppe
- Teilnahme am Nationenpreis (temporäre Aufnahme für den Nationenpreis).

### 3.2.4 Kadersichtungs- und Talentfindungskonzept

Durch die unterschiedlichen Anforderungen in den Einzeldisziplinen, haben sich auch unterschiedliche Sichtungs- und Talentfindungskonzepte etabliert.

Neben der formalen Kaderstruktur unterhält das DOKR in verschiedenen Disziplinen zum Beispiel sogenannte Perspektivgruppen. Dieses Eliteförderprogramm soll den Übergang in den internationalen Spitzensport unterstützen. Die Perspektivgruppen sind ein DOKR-Förderprogramm, in dem besonders talentierte Reiterinnen und Reiter der Altersgruppe U-25 auf den Spitzensport vorbereitet werden sollen. Die Aktiven erhalten in Aus- und Fortbildungen, durch zielgerichtetes Training sowie durch weitere Unterstützungsmaßnahmen das Rüstzeug, um im internationalen Spitzensport Fuß fassen zu können. Die Mitglieder dieser Förderprogramme erhalten besondere För-

derung und werden vom Verband zur Mitwirkung bei wissenschaftlichen Projekten oder besonderen Veranstaltungen ermutigt und bei Startvergaben für internationale Turniere bevorzugt berücksichtigt. Darüber hinaus gibt es verschiedene Serien oder Sichtungsveranstaltungen, in deren Rahmen sich die Reiter präsentieren und für weitere Aufgaben empfehlen können.

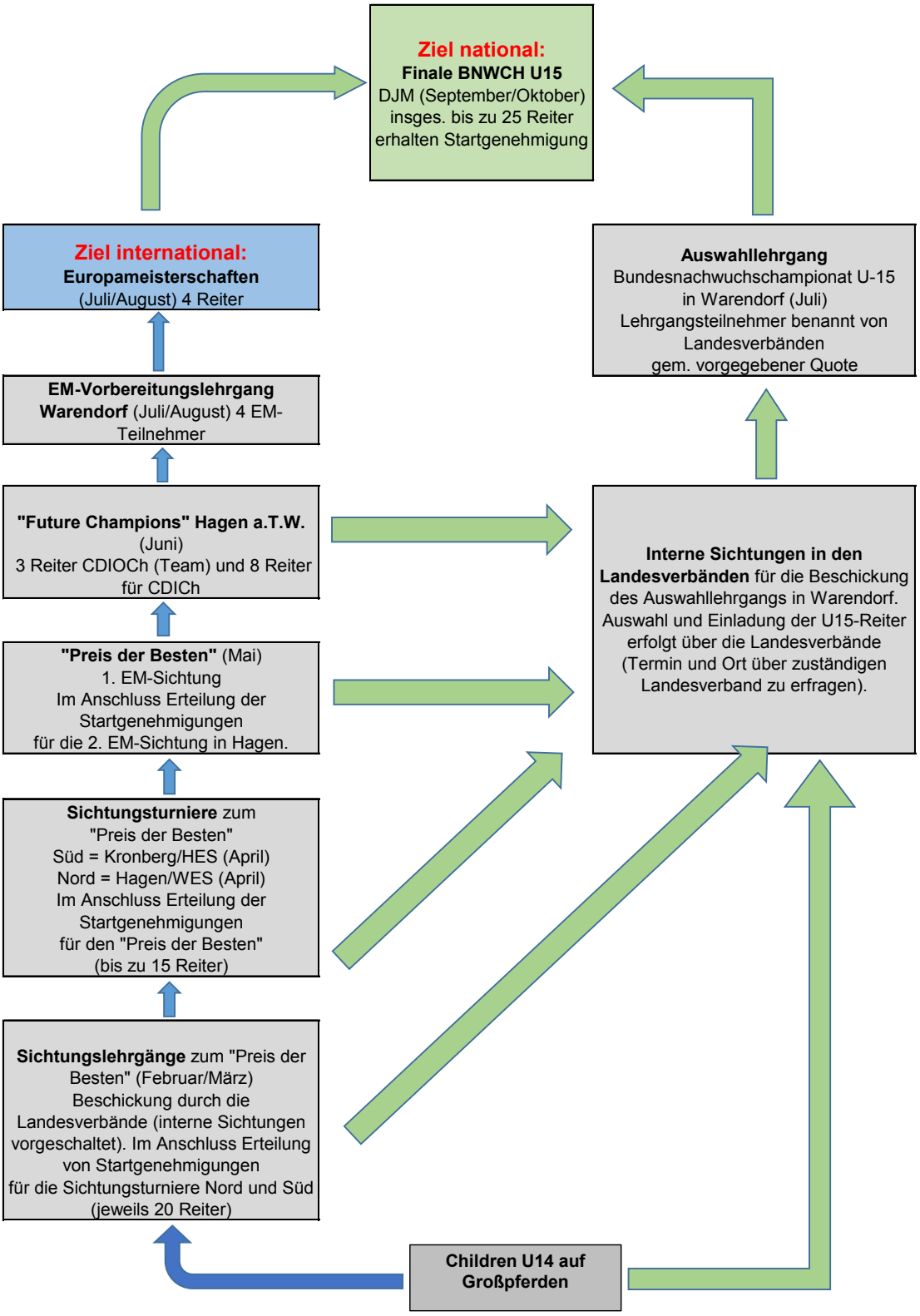



*Abb. 2: Talentsichtung am Beispiel des Bereichs U-14 (Children) Dressur*

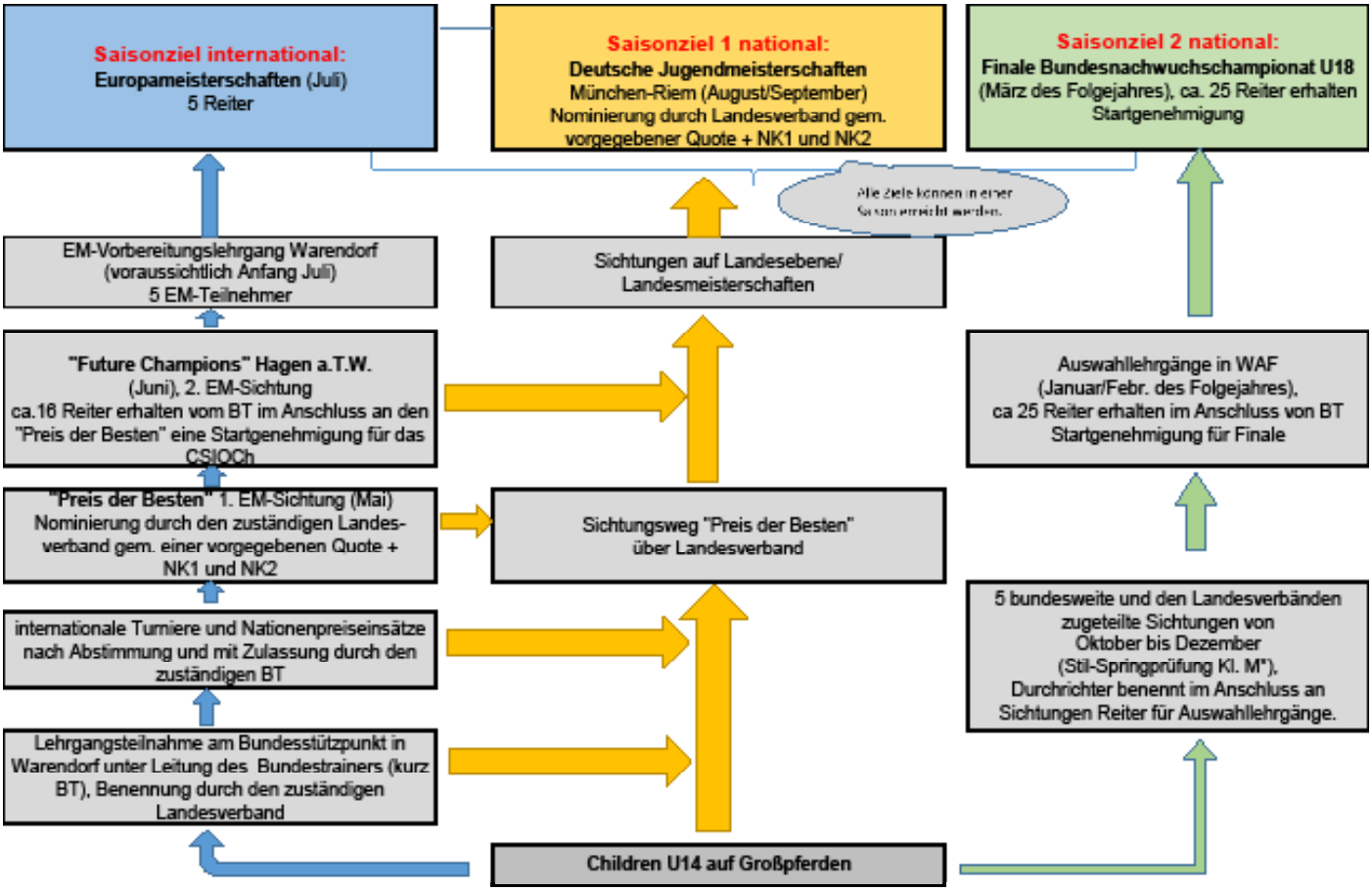



*Abb. 3: Talentsichtung am Beispiel des Bereichs U-14 (Children) Springen*

### 3.2.4.1 Dressur: Piaff-Förderpreis, Perspektivgruppe Dressur und U-25 Europameisterschaften

#### Piaff-Förderpreis

Seit dem Jahr 2000 gibt es den Piaff-Förderpreis, eine Nachwuchsserie für Reiter der Altersklasse U-25. Diese Serie soll den Nachwuchsreitern den Übergang von der Altersklasse U-21 in den Spitzensport erleichtern. Es nehmen nicht selten Reiter der Altersklasse U-18 an dieser Serie teil.

Sowohl das Konzept des Piaff-Förderpreises als auch der Perspektivgruppe Dressur unterliegt einer ständigen Überprüfung, bei der die internationalen Entwicklungen berücksichtigt werden.

Zu Beginn des Jahres 2017 wurde festgelegt, dass die Prüfungen an einzelnen Wettkampforten ohne Gerte, d.h. nach internationalen Standards, geritten werden. Im Jahr 2018 wurden die ausgeschriebenen Wettkampfaufgaben den internationalen Vorgaben angepasst. Im Jahr 2019 wird erstmals eine Station des Piaff-Förderpreises im Rahmen eines internationalen Wettkampfes ausgetragen. Der Piaff- Förderpreis wird auf vier hochkarätigen Turnierveranstaltungen ausgeschrieben und hat seinen Höhepunkt im Finale, der acht punktbesten Reiter aus den Qualifikationsprüfungen. Zu Beginn eines jeden Jahres werden die jungen Dressurreiter von ihren zuständigen Landesverbänden für den dreitägigen Piaff- Förderpreis-Auswahllehrgang, nach Warendorf an den BSP nominiert. Während des Auswahllehrganges trainieren die Reiter zwei Tage unter Anleitung ihrer Heimtrainer, unter Aufsicht der Leitenden Bundestrainerin und des U-25 Bundestrainers. Am dritten Lehrgangstag wird die internationale Aufgabe des U-25 Grand Prix geritten. Ein Gremium, bestehend aus einem internationalen Richter und der Bundestrainer, beruft ca. 15 Teilnehmer, welche an den Qualifikationen zum Piaff- Förderpreis-Finale des jeweiligen Jahres teilnehmen dürfen. Zur Vorbereitung auf die „grüne Saison“ finden im April Trainingsmaßnahmen für die ausgewählten Reiter statt. Zusätzlich wird den nichtnominierten Reitern eine Lehrgangsmaßnahme zur Verbesserung ihrer Leistungen angeboten. Die Bundestrainer können im Verlauf des Jahres einzelne Reiter, die durch gute Leistungen aufgefallen sind, als Quereinsteiger für die Serie berufen. Zur Vorbereitung auf das Finale im Rahmen der Stuttgart Masters, wird im November ein Speziallehrgang in Warendorf am BSP unter

der Leitung der Bundestrainerin durchgeführt. Darüber hinaus dient der Piaff- Förderpreis als Teil des Sichtungsweges für die U-25 Europameisterschaften. Die Startplätze für das CDIO U-25 im Rahmen des CHIO in Aachen werden ebenso aus den Teilnehmern des Piaff- Förderpreises und der Mitglieder des NK1 U-25 Kaders berufen. Als unterstützende Maßnahme werden die Prüfungen des Auswahllehrganges, der Qualifikationen und des Finales auf Video aufgezeichnet und durch den Bundestrainer für die Reiter kommentiert.

*Weitere Infos Piaff-Förderpreis*

### Perspektivgruppe Dressur

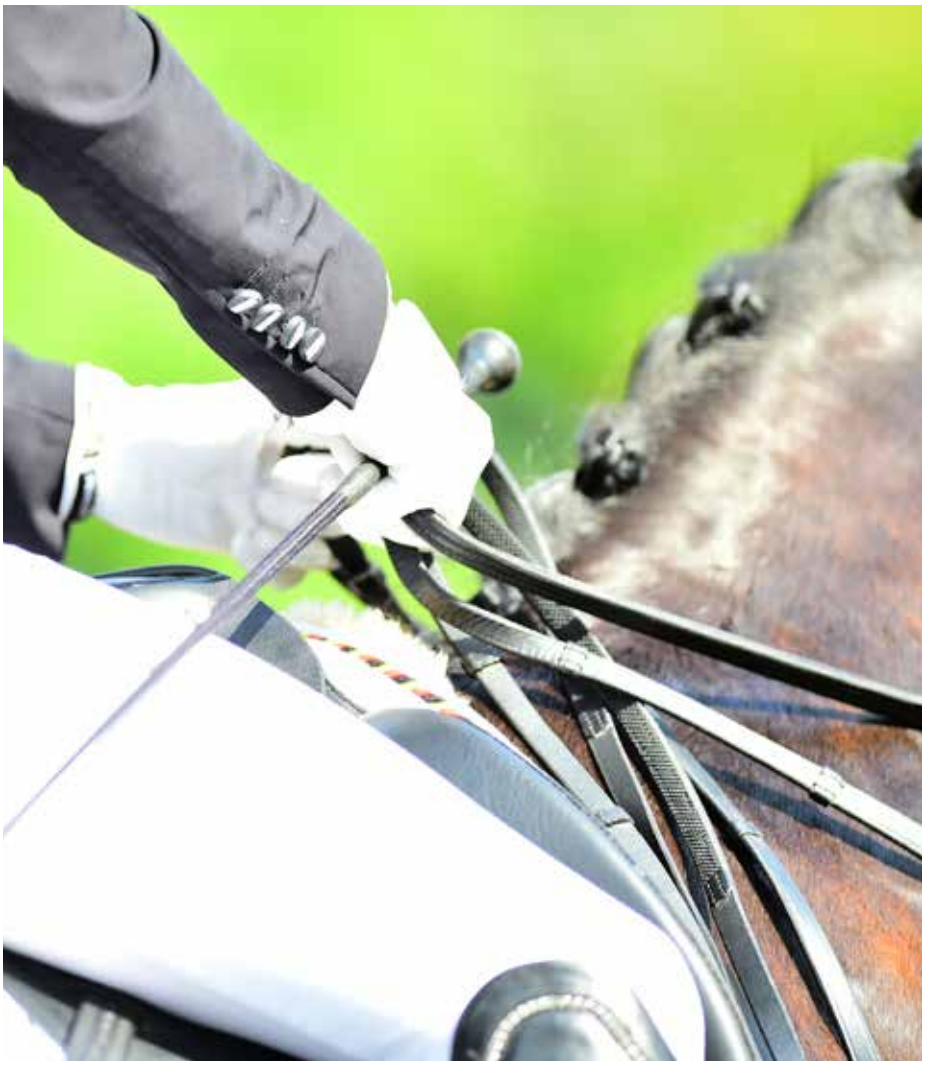
Auf Wunsch der Bundestrainer und auf Beschluss des Geschäftsführenden Vorstandes wurde im November 2005 die Perspektivgruppe Dressur in das Ausbildungssystem implementiert. Ausgewählte Reiter wurden über mehrere Jahre sportfachlich durch die Bundestrainer trainiert und beraten. Sie wurden mehrmals im Jahr zu Trainingslehrgängen zum BSP nach Warendorf eingeladen. Im Rahmen dieser Lehrgänge wurden stets theoretische Fortbildungen angeboten.

Seit dem 01. Februar 2018 ist die Perspektivgruppe Dressur fest am BSP angebunden. Es sollen stets drei bis fünf Reiter der Altersklasse U-25 über einen Förderzeitraum von drei bis fünf Jahren in ihrer sportlichen Entwicklung unterstützt und betreut werden. Das Ziel ist die langfristige Aus- und Fortbildung der Reiter mit dem erfolgreichen Einstieg und der Teilnahme am Grand Prix Sport. Nach Ablauf der Ausbildungs-/Perspektivgruppenzeit sollten die Reiter Mitglied im Perspektiv- oder Olympiakader sein. Die Ausbildung von Nachwuchspferden mit der Zielsetzung der Heranführung an den Spitzensport ist ebenfalls Bestandteil des Projektes. In regelmäßigen Gesprächen mit den Mitgliedern der Perspektivgruppe wird über die Projektinhalte, sowie die Veränderungen der sportlichen und persönlichen Situation und den sportlichen Zielsetzungen beraten.

Kristina Bröring-Sprehe, Fabienne Lütkemeier und Matthias Alexander Rath waren Mitglieder der Perspektivgruppe und konnten bereits Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften erringen. Sie haben alle sehr erfolgreich am Piaff-Förderpreis teilgenommen. Kristina Bröring-Sprehe und Matthias Alexander Rath konnten ihn sogar zweimal gewinnen.

### U-25 Europameisterschaften Dressur

Die U-25 Europameisterschaften werden vom Weltverband FEI seit 2016 ausgetragen. Seitdem konnte Deutschland bereits dreimal die Teamwertung für sich entscheiden und die Goldmedaille erringen.
Im deutschen Team standen unter anderem auch Mitglieder der Perspektivgruppe Dressur und auch Teilnehmer des Piaff-Förderpreises.



### 3.2.4.2 Springen: U-25 Springpokal und Perspektivgruppe Springen

#### U-25 Springpokal

Im Rahmen dieses Projektes wurde im Jahr 2014 auf Bestreben der Bundestrainer Deutschlands U25 Springpokal als eine Nachwuchsserie der Altersklasse U25 in das Ausbildungs- und Wettkampfsystem etabliert. Diese Serie soll den Nachwuchsreitern den Übergang von der Altersklasse U21 in den Seniorenbereich erleichtern. Es nehmen nicht selten auch Reiter der Altersklasse U21 an dieser Serie teil. Deutschlands U25 Springpokal wird auf vier hochkarätigen Turnierveranstaltungen ausgeschrieben und gipfelt in einem Finale, der 20 besten Reiter aus den Qualifikationsprüfungen.

Zu Beginn jeden Jahres werden die jungen Springreiter vom zuständigen Bundestrainer zu drei dreitägigen Sichtungslehrgängen eingeladen. Um die Anreise für die teilnehmenden Reiter zu erleichtern, sind diese Sichtungslehrgänge über Deutschland verteilt. Im Anschluss an die Lehrgänge werden die Startplätze für die Stationen des U-25 Springpokals vergeben. An jedem Qualifikationsturnier können 18 Reiter mit je zwei Pferden teilnehmen. Es gibt je zwei Qualifikationsprüfungen und eine Finalqualifikation, in der dann jeder Reiter nur ein Pferd starten kann. Die jeweils besten fünf Reiter einer Finalqualifikation sind im Finale des U-25 Springpokals beim CHIO in Aachen startberechtigt.

International gibt es in der Altersklasse U-25 im Springreiten noch kein Championat. Die besten Reiter werden bei der Startplatzvergabe von guten Turnieren berücksichtigt. Darüber hinaus wird versucht ein Nationenpreisturnier mit Reitern des U-25 Springpokal-Finals zu beschicken.

*Weitere Infos U-25 Springpokal*

#### Perspektivgruppe Springen

Auf Beschluss des Geschäftsführenden Vorstandes wurde im Jahr 2009 die Perspektivgruppe Springen in das Ausbildungssystem implementiert. Ausgewählte Reiter wurden über mehrere Jahre sportfachlich durch die Bundestrainer trainiert und beraten. Sie wurden auf Turnieren unterstützt und mehrmals im Jahr zu Trainingslehrgängen zum DOKR/BSP nach Warendorf eingeladen. Im Rahmen dieser Lehrgänge wurden stets theoretische Fortbildungen angeboten.

Seit dem 01. November 2013 ist die Perspektivgruppe Springen fest am DOKR/BSP angebunden. Es sollen stets vier bis sechs Reiter der Altersklasse U-25 über einen Förderzeitraum von drei bis fünf Jahren in ihrer sportlichen Entwicklung unterstützt und betreut werden. Das Ziel ist die langfristige Aus- und Fortbildung der Reiter mit dem erfolgreichen Einstieg und der Teilnahme an Großen Preisen und Nationenpreisen bei CSI3* bis 5* und CSIO3* bis 5*.

Nach Ablauf der Ausbildungs-/Perspektivgruppenzeit sollten die Reiter Mitglied im Perspektiv- oder Olympiakader sein. Die Ausbildung von Nachwuchspferden mit der Zielsetzung der Heranführung an den Spitzensport ist ebenfalls Bestandteil des Projektes. In regelmäßigen Gesprächen mit den Mitgliedern der Perspektivgruppe wird über die Projektinhalte, sowie die Veränderungen der sportlichen und persönlichen Situation und den sportlichen Zielsetzungen beraten.

### 3.2.4.3 Vielseitigkeit: Perspektivgruppe Vielseitigkeit und U-25 Förderpreis

#### Perspektivgruppe Vielseitigkeit

Die „Perspektivgruppe Vielseitigkeit“ ist das erfolgreichste Förderkonzept des deutschen Spitzen-Pferdesports. Beim Gewinn aller Mannschaftsmedaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften der letzten Jahre waren aktuelle oder ehemalige Perspektivgruppenmitglieder im deutschen Team. Darüber hinaus konnten ehemals oder aktuell dazugehörige Athleten WM-Titel sowie olympische und EM-Einzelmedaillen gewinnen.

Der internationale Spitzensport in der Disziplin Vielseitigkeit hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte zum fast reinen Profisport entwickelt. Die Weltspitze der Vielseitigkeitsreiter kommt mittlerweile nicht mehr nur aus den Nationen Australien, Neuseeland und England, sondern mehr und mehr auch aus Deutschland. Der zentrale Aufenthalts- und Trainingsort für die Mehrzahl der Spitzenreiter der anderen Nationen ist England. Deutschland konnte in den letzten Jahren zur Weltspitze aufschließen, da es gelungen ist, einige Reiter zu entwickeln, die den Sport professionell und höchsterfolgreich betreiben. Insbesondere die Konzeption der Schwerpunktförderung hat dazu einen großen Beitrag geleistet. Neben der „Spitzenförderung“, deren Reiter ihren Sport als Profis betreiben, wurde zum anderen im Jahr 2001 die „Per-

spektivgruppe“ ins Leben gerufen, um die Besten aus dem Lager der Jungen Reiter im Rahmen einer systematischen Förderung auf die Weltspitze vorzubereiten.

In der Perspektivgruppe Vielseitigkeit werden zwei bis fünf Reiter im Alter von etwa 18 bis 30 Jahren zusammengefasst und intensiv ausgebildet, trainiert und betreut. Diese Reiter wurden aufgrund ihres Talentes, ihrer bisherigen Leistungen im Vielseitigkeitssport und aufgrund ihrer Bereitschaft, diesen Sport professionell auszuüben, auf Vorschlag der Bundestrainer vom DOKR hierzu ausgewählt. Bei der Auswahl der Reiter ist neben ihrem reiterlichen Talent auch ein besonders ausgeprägter Siegeswille, die Bereitschaft zu weit überdurchschnittlichem persönlichen Einsatz, eine hohe Eigeninitiative und Selbständigkeit sowie Teamfähigkeit von besonderer Bedeutung.

Eine professionelle Sportausübung hat absolute Priorität und soll auch nach der Perspektivgruppenzeit das anvisierte Ziel bleiben. Das schließt nicht aus, andere Berufe außerhalb des Pferdesports auszuüben. Der angestrebte Beruf sollte aber grundsätzlich mit dieser Priorisierung des Spitzensports vereinbar sein und muss es zeitlich möglich machen, drei bis vier Pferde für den Spitzensport auszubilden.

Die Laufzeit der Mitgliedschaft in der Perspektivgruppe beträgt für jeden Reiter je nach bisheriger Vorqualifikation drei bis fünf Jahre, ist also immer in Vorbereitung auf die nächsten oder übernächsten Olympischen Spiele zu sehen (Tokyo 2020 bzw. Paris 2024). Es bleibt vorbehalten, einzelne Reiter bereits vor Ablauf der drei bis fünf Jahre zu entlassen bzw. neue geeignete Reiter nach zu berufen. Es erfolgt eine kontinuierliche, intensive und vielschichtige Ausbildung schwerpunktmäßig am DOKR Bundesstützpunkt in Warendorf, die sowohl die erfolgreiche Teilnahme an internationalen Wettkämpfen bis hin zu FEI-Championaten und Olympischen Spielen als auch eine Rundumausbildung zum selbstverantwortlichen professionellen Spitzensportler zum Ziel hat.

Teil dieser Ausbildung ist auch der Fokus auf den Erwerb von Kompetenzen für eine spätere Selbständigkeit nach der Perspektivgruppenzeit.

#### U-25 Förderpreis Vielseitigkeit

Auch der U25-Förderpreis setzt genau wie die Perspektivgruppe dort an, die erfolgreichen Jungen Reiter bei dem schwierigen Schritt in den Spitzensport zu begleiten. Dies bedeutet nicht nur, den Schritt auf das höchste Prüfungsniveau zu meistern, sondern sich auch mit der nationalen und internationalen Elite zu messen. Daher wurde 2004 die Turnierserie zunächst für junge Pferde und U25-Reiter mit abwechselnden Wertungsprüfungen auf Drei-Sterne- (bis 2018 2*-) und Vier-Sterne-Niveau (bis 2018 3*) ins Leben gerufen.

Seit 2012 bietet der U25-Förderpreis den Nachwuchsreitern zwischen 18 und 25 Jahren die große Chance, die Sieger und den Saisonbesten unter sich auszumachen und neben wertvollen Ausbildungsgratifikationen einen Trainingsaufenthalt in England zu gewinnen.

Teilnahmeberechtigt in der Serienwertung sind international für Deutschland startberechtigte Junge Reiter und Reiter von 18 bis 25 Jahren auf 7-jährigen und älteren Pferden. Die drei punktbesten Ergebnisse je Reiter der Wertungsprüfungen (jedoch mindestens 1 Ergebnis in CCI4*-S) werden für die Gesamtwertung addiert. Bei Punktgleichheit entscheidet die geringste Strafpunktsumme in einer der 4*-Prüfungen.

### 3.2.5 Weitere involvierte Institutionen

#### 3.2.5.1 Vereine, Betriebe, Ausbildungsstätten und Trainingsstätten

Die Reitervereine sind Anlaufstelle für viele, die erstmalig überhaupt mit dem Pferd in Berührung kommen wollen. Sie bilden die Basis und sind zugleich der Motor. Sie führen Kinder, Jugendliche und Erwachsene an die verschiedenen Sparten des Pferdesports heran, bilden sie aus und geben ihnen die nötige Unterstützung sowie das Gefühl, zu einer Gemeinschaft zu gehören. Insgesamt sind über 400.000 Personen in deutschen Pferdesportvereinen ehrenamtlich aktiv und erwirtschaften damit eine jährliche Wertschöpfung von rund 210 Mio. Euro. Des Weiteren stellen Vereine die Basis des organisierten Pferdesports inklusive dessen wettkampfsportlicher Ausrichtung dar und sind Anlaufpunkt für große und kleine Pferdefreunde.

Gleichermaßen sind die Vereine auch für Familien, die bereits seit Generationen im Pferdesport verankert und vernetzt sind, Begegnungsstätte, Trainingsstätte und Ort des sportlichen Miteinanders, in dessen Rahmen schon im alltäglichen Training der sportliche Vergleich gesucht werden kann. Darüber hinaus sind Vereine die Institutionen, die im Pferdesport

Turniere ausrichten und so dafür sorgen, dass sich auf jeder Ebene pferdesportlicher Aktivität mit anderen gemessen werden kann und dass die Turniere als Herzstück der Reiterei, als Möglichkeit der Leistungsüberprüfung und als Instrumente der Qualitätssicherung in der Ausbildung weiter bestehen.

Auch in Pferdebetrieben, die im Gegensatz zum Verein, gewerblich geführte Unternehmen sind, wird ein großer Teil des Trainingsbetriebs über selbstständig tätige Trainer abgedeckt. Um ein Turnier ausrichten zu können, sind die Vereine allerdings als Antreiber und Bewahrer der pferdesportlichen Turnierlandschaft unerlässlich. Auch im Sinne eines generationenübergreifenden Austauschs sind die Vereine ein wichtiger Baustein, um die Jugend im Pferdesport zu erhalten und einen Wissenstransfer von erfahrenen Reitern an Jugendliche Pferdesportler in der Praxis zu befördern. Viele Vereine dienen so als Ort des Austauschs, aber vor allem auch als Trainingsstätte, in denen aufwändig zu beschaffendes Trainingsmaterial (z. B. Dressurviereck, Hindernismaterial und Geländestrecke mit Hinderniselementen) für alle günstig zu nutzen ist. Häufig sind auch viele Vereine als Ausbildungsbetrieb im Sinne des Berufsbildungsgesetzes geführt. Ist dies der Fall, so ist auch dort eine Qualität der Anlagen insofern gesichert, als dass unter guten Bedingungen Training mit dem Pferd angeboten werden kann.

Eine gültige Turnierlizenz, die jeder Reiter, der an Turnieren teilnimmt, vom Dachverband ausgestellt bekommen muss, wird nur mit einer gültigen Vereinsmitgliedschaft erteilt.

*Video: „Allen ein Zuhause – Vorreiter Deutschland“*

**3.2.5.2 Kreisreiterverband**

Im Kreisreiterverband sind die Vereine als Mitglieder organisiert. Auf dieser Ebene werden Stadt- oder Kreismeisterschaften durchgeführt und häufig auch Trainings- und Förderungsmaßnahmen für die angegliederten Vereine zentral organisiert. Der Kreisverband vertritt die Interessen seiner Mitgliedsvereine wiederum beim Landesverband.

Eine lange Tradition haben auch Turniere, in deren Rahmen sich die Kreisreiterverbände miteinander in Mannschaftsprüfungen auf ländlicher Ebene messen. Auch bei solch besonderen Veranstaltungen findet ein Austausch und Kontakt des Spitzensports zur Basis statt. Nicht selten erlebt man international erfolgreiche Reiter, die für eine Kreismeisterschaft aus Verbundenheit zu „ihrem“ Verein mit einem anderen Pferd für diesen an den Start gehen.

**3.2.5.3 Landesverbände im Pferdesport mit ihren Landesleistungsstützpunkten und Fachschulen**

Den Landesverbänden im Pferdesport kommt auf dem Weg in den Nachwuchsleistungssport und später als Bindeglied zum Spitzensport eine besondere Rolle zu. Denn Talente werden meist auf Landesebene entdeckt und zunächst dort gefördert.

Darüber hinaus sind die Landesverbände die Organisationen, die in Zusammenarbeit mit ihren Mitgliedsorganisationen (Kreisreiterverbände bzw. Vereine) den ländlichen Turniersport entscheidend prägen und organisieren. Neben der Veranstaltung von leistungs- und breitensportlichen Events wie z. B. den jeweiligen Landesmeisterschaften, verschiedenen breitensportlichen Angeboten, Tagen der offenen Tür und vielem mehr, wird in den Geschäftsstellen der Landesverbände der gesamte Turniersport auf ländlicher Ebene koordiniert. Von der Anmeldung über Genehmigung bis hin zur Durchführung – die komplette Organisation pferdesportlicher Veranstaltungen in den Landesverbänden wird dort gebündelt.

Auch für die Breitensportler zu Pferde setzen sich die Landesverbände ein. Nicht nur breitensportliche Veranstaltungen verschiedener Art werden (mit)organisiert, sondern auch für den Erhalt und die Ausweitung des Reitwegenetzes wird sich dort eingesetzt.

Ein Schwerpunkt der Arbeit der Verbände liegt auf der Jugendförderung. So werden durch unterschiedliche Turnierserien, Meisterschaften und Initiativen Leistungen gewürdigt und talentierte Nachwuchsreiter auf ihrem Weg in den Spitzensport gezielt gefördert.

**3.2.5.4 Zentraler Bundesstützpunkt in Warendorf**

Der Bundesstützpunkt-BSP (ehemals Bundesleistungszentrum BLZ) des DOKR wurde 1970 gebaut und seither mehrfach erweitert. Er ist zugleich Sitz der DOKR-Geschäftsstelle und umfasst derzeit die Anlage mit drei Reithallen, einer Mehrzweck- und einer Longierhalle. Darüber hinaus stehen Trainings-

möglichkeiten auf vier Dressurplätzen, vier Springplätzen auf Sand- und einem auf Grasboden, einem Fahr- und Vielseitigkeitsplatz mit verschiedenen Naturhindernissen und mehreren Stalltrakten mit insgesamt 110 Boxen zur Verfügung.

Der BSP bietet regelmäßig Lehrgänge für Kadermitglieder der unterschiedlichen Disziplinen und Altersgruppen an. Die Einladungen dazu erfolgen nach Absprache mit den Bundestrainern über den BSP. Ferner besteht als Kadermitglied die Möglichkeit den DOKR-Bundesstützpunkt als ständiger Reiter zu nutzen. Studierende Kadermitglieder haben z. B. die Möglichkeit, bei einem Studienort in der Nähe von Warendorf ihre Pferde dort einzustellen.

Die Bundestrainer der einzelnen Disziplinen stehen Kadermitgliedern nach vorheriger Absprache auch für Einzeltrainingsmaßnahmen zur Verfügung.

Der BSP bietet auch Ausbildungsplätze zum Pferdewirt- Fachrichtung Klassische Reitausbildung sowie Fachrichtung Haltung und Service an.

Neben dem Trainings- und Ausbildungsbetrieb finden am BSP auch verschiedene Seminare oder Veranstaltungen statt:
z. B.

- Preis der Besten
- Bundesnachwuchschampionat Vielseitigkeit
- Sichtung zur WM der Jungen Dressurpferde
- Bundeschampionate (Deutsche Meisterschaften der Jungen Pferde)

**3.2.5.5 Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB)**

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die regierungsunabhängige Dachorganisation des deutschen Sports, wurde am 20. Mai 2006 durch Zusammenschluss des Deutschen Sportbundes und des Nationalen Olympischen Komitees für Deutschland gegründet. Der DOSB fördert und koordiniert das gesamte Sportwesen in der Bundesrepublik Deutschland und steht für Leistung, Gesundheit, Lebensfreude und Wertevermittlung und vertritt als Dachverband die Interessen des organisierten Sports.

Die FN (und somit auch das DOKR) ist der vom DOSB anerkannte olympische Spitzenverband für den Pferdesport und damit eine der 101 Mitgliedsorganisationen.

Der Geschäftsbereich Leistungssport hat im DOSB die Aufgabe, den Spitzensport in Deutschland in seiner Gesamtheit zu beurteilen und Entwicklungen zu steuern. Somit besitzt er eine Schlüsselposition im nationalen Spitzensport. Vom Geschäftsbereich Leistungssport gehen die Initiativen zur Entwicklung strategischer Konzepte und Grundsatzerklärungen zum Nachwuchsleistungs- und Spitzensport aus und er versteht sich darüber hinaus – im Sinne eines unabhängigen Gutachters – als Vertretung des Spitzensports gegenüber den staatlichen Einrichtungen, Partnern aus der Wirtschaft und anderen sportinternen und sportexternen Organisationen.

Zu diesem Zweck formuliert der DOSB Zielvereinbarungen mit FN/DOKR, welche in regelmäßigen Gesprächen überprüft und ggf. angepasst werden.

Alle vier Jahre entsendet der DOSB innerhalb seiner Olympiamannschaft neben Athleten aus vielen weiteren Sportarten und Disziplinen auch Reiter der FN/DOKR zu den Olympischen Spielen.

## 3.3 Ausbildungssystem des Deutschen Spitzenverbandes

Das Ausbildungssystem der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e.V. orientiert sich grundsätzlich am Ausbildungssystem des DOSB mit seinem Sportabzeichen-System und den Rahmenrichtlinien für die Trainerausbildung. Darüber hinaus wird in den Grundlagenlehrwerken, den sechs Bänden der Richtlinien für Reiten und Fahren die sportart- und disziplinspezifische Ausbildung von Pferden, Reitern, Fahrern und Voltigierern umfassend beschrieben. Auch die Trainerausbildung baut darauf auf.

**3.3.1 Grundlagenwerk für die Ausbildung: Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1-6**

Es ist eine gut gepflegte Tradition, sich mit den Richtlinien für Reiten und Fahren an den überlieferten klassischen Ausbildungsgrundsätzen zu orientieren, diese aber dennoch den aktuellen Erfordernissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen anzupassen.

Die Richtlinien Band 1 enthalten die für alle Ausbildungsgänge aber selbstverständlich auch für die Bewertung auf Turnieren verbindlichen Ausbildungsgrundsätze, die für die Grundausbildung von Pferd und Reiter relevant sind. Diese stellen nicht nur die Grundlage für systematisch richtiges Lernen im

Nachwuchsbereich, sondern auch das entscheidende Fundament für eine spitzensportliche Laufbahn dar.

In den Richtlinien Band 2 werden detaillierter die sportlichen und auch spitzensportlich relevanten Inhalte für die fortgeschrittene Ausbildung im Dressurreiten, Springreiten und Vielseitigkeitsreiten thematisiert.

Die Richtlinien Band 3 Voltigieren befassen sich mit der Ausbildung im Voltigiersport.

Die Richtlinien Band 4 liefern für alle Pferdesportler die notwendigen Grundlagen in Bezug auf das Wissen rund ums Pferd, die Pferdehaltung, die Fütterung, das Gesundheitsmanagement bis zu den Grundlagen der Pferdezucht, die ebenfalls wichtig zur Beurteilung der Eignung von Pferden für eine bestimmte sportliche Nutzung sind.

Richtlinien Band 5 enthalten die Ausbildung für den Fahrsport.

Die Richtlinien Band 6 finden ebenfalls disziplinübergreifend Anwendung, weil sie sich spezifisch mit dem fachgerechten Longieren von Pferden beschäftigen. Dieses hat fundamentale Bedeutung für die Grundausbildung junger Pferde aber auch für das Ausgleichs- und Ergänzungstraining älterer Sportpferde.

Ergänzt werden diese Grundlagenlehrwerke durch eine Vielzahl von weiteren Lern- und Lehrmaterialien, Büchern und Bewegtbildmaterial des verbandseigenen Verlags FN Verlag.

*FN-Verlag*

### 3.3.2 Regelgrundlage für die Ausbildung Ausbildungs-Prüfungs-Ordnung (APO)

Die Ausbildungs- und Prüfungs-Ordnung (APO) dient der einheitlichen Ausbildung und Prüfung im Reiten, Fahren und Voltigieren sowie in der Pferdezucht und -haltung. Die APO ist ein Regelwerk, das für alle Pferdesportler, Ausbilder, Verantwortliche der Vereins- und Betriebsführung, Turnierfachleute sowie für weitere mit der Ausbildung befassten Personenkreise, verbindlich und bundesweit gültig ist.

*Ausbildungs- und Prüfungs-Ordnung (APO)*

Die Regelungen der Ausbildungs- und Prüfungsordnung beziehen sich auf alle relevanten Sachgebiete der Ausbildung wie z.B. Betriebskennzeichnung, Trainerausbildung, Abzeichen, Turnierfachleute. Als Bestandteil der APO gelten auch die Merkblätter, die im Einzelnen die Durchführungsbestimmungen enthalten.

*Abzeichen im Pferdesport*

Diese Merkblätter gelten ebenfalls als Bestandteil der APO. Die FN als Spitzenverband lenkt und koordiniert somit die verbandsinterne Ausbildung und Prüfung, indem sie die APO alle sechs Jahre überarbeitet, beschließt und erlässt.

### 3.3.3 Abzeichen-System zur Hinführung zum Turniersport

Das Abzeichensystem ist ein zehnstufiges System mit Reit-, Fahr- und Voltigierabzeichen. Es ist in sinnvolle, kleine Lernschritte gegliedert und eignet sich sehr gut zur Überprüfung des Ausbildungserfolgs und zur Motivation, sich ständig im sportlichen und alltäglichen Umgang mit dem Partner Pferd weiterzubilden. Jeder Pferdesportler wird dabei ideal auf den Einstieg in den Turniersport vorbereitet, da sich die Anforderungen an den unterschiedlichen Klassen im Turniersport orientieren. Gleichzeitig dienen die Abzeichen als Grundlage, um in den Turniersport einsteigen zu können und sich in entsprechende Leistungsklassen einstufen zu lassen. Um international an Turnieren teilnehmen zu können, muss man mindestens das Reitabzeichen 4 besitzen und kann sich anschließend über Turniererfolge weiter hochstufen lassen. Durch die unterschiedlichen Anforderungen wird mit dem Abzeichensystem eine große Zielgruppe verschiedener Altersstufen angesprochen. Dabei ist es in jedem Alter zulässig, in diese Laufbahn einzusteigen. Also auch Quereinsteiger oder Wiedereinsteiger haben je nach persönlicher Lebenssituation die Möglichkeit, den Reitsport auszuüben, auch wenn sie als Kind oder Jugendlicher keinen „mustergültigen“ Einstieg durchlaufen konnten.

Die Prüfung für die Abzeichen im Pferdesport kann von Pferdesportvereinen und Ausbildungsstätten angeboten werden, die über eine Genehmigung des Landesverbandes bzw. der Landeskommission verfügen. Zur Vorbereitung auf die Prüfung ist ein entsprechender Vorbereitungslehrgang durchzuführen, der von einem DOSB-lizenzierten Trainer geleitet wird. Inhaltlich orientieren sich die Abzeichen an den Richtlinien für Reiten und Fahren.

Insgesamt können mehr als 50 Abzeichen im Pferdesport durch theoretische und praktische Prüfungen oder über Erfolge im Turniersport erworben werden. Zur Vorbereitung auf die Prüfungen gibt es verschiedene Medien aus dem FN Verlag. Weitere und detaillierte Informationen zu den Abzeichen, aber auch zu anderen Ausbildungsmöglichkeiten im Pferdesport gibt es in der Ausbildungs- und Prüfungs-Ordnung (APO) der FN.

*Video: „Reitabzeichen“*

| **Neu** | **Alt** | **Lkl.** | Anforderungen/Inhalte **Dressur** | Anforderungen/Inhalte **Springen** | Anforderungen/Inhalte **Stationsprüfungen** |
|---|---|---|---|---|---|
| **RA 10** | Stecken-pferd | | Schritt, Trab (leichttraben/aussitzen) Geführt oder an Longe | | 1) Pferdepflege<br>2) Bodenarbeit |
| **RA 9** | Kleines Hufeisen | | Reiten in der Gruppe in den drei Grundgangarten | | 1) Pferdepflege<br>2) Pferdeverhalten<br>3) Bodenarbeit |
| **RA 8** | | | Abteilungsreiten nach Weisung des Ausbilders | Geschicklichkeits-Parcours Außenplatz | 1) Rassen, Farben, Abzeichen, Körperbau<br>2) Sitzformen, Hufschlagfiguren, Bahnordnung<br>3) Bodenarbeit |
| **RA 7** | Großes Hufeisen | | Dressuraufgabe nach Weisung des Ausbilders (ohne Bügel mind. im Trab) im Dressurviereck | Reiten im leichten Sitz und über Bodenricks | 1) Abteilungsreiten: Hufschlagfiguren, Gangarten<br>2) Ethische Grundsätze, Sicherheit beim Reiten<br>3) Bodenarbeit |
| **RA 6** | | | Dressurreiteraufgabe in Anlehnung an Kl. E (ohne Bügel in den GGA) | Reiten im leichten Sitz und über Bodenricks | 1) Pferdehaltung, Fütterung und Pferdegesundheit<br>2) Bodenarbeit |
| **BASISPASS** | Basispass | | Der Basispass ist die Zulassungsvoraussetzung für die Teilnahme zum RA 5, wenn nicht die RA 6 und 7 abgelegt wurden | | |
| **RA 5** | DRA Kl. IV | 6 | Dressurreiterprüfung Kl. E | Stilspringprüfung Kl. E mind. 6 Hindernisse | 1) Prüfungsgespräch zur Praxis, Reitlehre<br>2) Kenntnisse zum Einstieg in den Turniersport<br>3) Kenntnisse zur Unfallverhütung<br>4) Bodenarbeit |
| Disziplinspez. Dressur erst ab 21 Jahren und im Besitz des RA 7 und RA 6 | | | Dressurreiterprüfung Kl. A | Reiten im leichten Sitz und über Bodenricks | |
| Disziplinspez. Springen erst ab 21 Jahren und im Besitz des RA 7 und RA 6 | | | Dressurmäßiges Reiten in Anlehnung Kl. E | Stilspringprüfung Kl. A* | |
| **RA 4** | DRA Kl. III | 5 | Dressurreiterprüfung Kl. A | Stilspringprüfung Kl. A* | 1) Prüfungsgespräch zur Praxis, Reitlehre<br>2) Fitness des Reiters<br>3) Grundausrüstung eines Reitpferdes |
| Disziplinspez. Dressur | | | Dressurreiterprüfung Kl. L Trense | Reiten im leichten Sitz und über Bodenricks | |
| Disziplinspez. Springen | | | Dressurmäßiges Reiten in Anlehnung Kl. A | Stilspringprüfung Kl. A** | |
| **RA 3** | | 5 | Dressurreiterprüfung Kl. L Trense | Stilspringprüfung Kl. A** | 1) Prüfungsgespräch zur Praxis, Reitlehre<br>2) Verhaltens-/Ehrenkodex im Pferdesport<br>3) Trainingslehre (Kondition, Koordination) |
| Disziplinspez. Dressur | | | Dressurreiterprüfung Kl. L Trense (Anforderungen gem. Kl. L **) | | |
| Disziplinspez. Springen | | | | Stilspringprüfung Kl. L | |
| **RA 2** | DRA Kl. II | 4 | Dressurreiterprüfung Kl. L Kandare | Stilspringprüfung Kl. L | 1) Prüfungsgespräch zur Praxis, Reitlehre<br>2) Verpassen der Ausrüstungsgegenstände (insbes. Gebiss/Kandare)<br>3) Trainingslehre, funktionale Anatomie, Exterieurlehre |
| Disziplinspez. Dressur | | | Dressurreiterprüfung Kl. M Kandare | | |
| Disziplinspez. Springen | | | | Stilspringprüfung Kl. M* | |
| | | | Turniererfolge | Turniererfolge | |
| **RA 1** | DRA Kl. I | 3 | Dressurreiterprüfung Kl. M Kandare | Stilspringprüfung Kl. M* | 1) Prüfungsgespräch zur Praxis, Reitlehre<br>2) Trainingslehre (Ursache/ Wirkung) |
| Disziplinspez. Dressur | | | Dressurprüfung Kl. S* Kandare | | |
| Disziplinspez. Springen | | | | Springprüfung Kl. S* | |
| | | | Turniererfolge | Turniererfolge | |

*Abb. 4: Reitabzeichensystem der FN*

### 3.3.4 Trainerqualifizierung

Die Ausbildung zum DOSB-lizensiertem Ausbilder ist in das mehrstufige Lizenzsystem (Vorstufenqualifizierungen, Trainer C, B, A) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) eingebunden. Je nach Interessenslage ist es im Pferdesport möglich einen Trainer im Reiten, Fahren, Voltigieren, Westernreiten, Distanzreiten, Gangreiten oder klassisch-barockem Reiten zu absolvieren. Dabei kann der Trainer je nach eigener Zielgruppe zwischen Basis- und Leistungssport wählen. Die Lehrgänge können zeitgemäß in Modul- und/oder Blended-Learning Formaten durchgeführt werden. Die enge Verknüpfung von Online-Einheiten und Präsenzterminen fördert die aktive Auseinandersetzung mit Theorie und Praxis und trägt wesentlich zum Transfer in den Heimatverein bei. Als Zulassungsvoraussetzung für die Trainerausbildung wird empfohlen, bzw. für den Trainer B gefordert, an einem Mentoringprogramm teilzunehmen. Durch das Mentoring soll einem noch nicht so erfahrenen oder angehenden Trainer, ein erfahrener, qualifizierter Ausbilder (Mentor) als Ansprechpartner, Begleiter und Vorbild zur Seite stehen. Ziel des Mentoring ist die praxisnahe Vorbereitung und die Begleitung der Trainerqualifizierung sowie die allgemeine Verbesserung der Ausbilderfähigkeiten. Die detaillierten Informationen über Zulassungsvoraussetzungen und Anforderungen sind im FN-Trainerportal zu finden und in der APO geregelt.

*FN-Trainerportal*

Jeder qualifizierte Ausbilder hat das Recht, eine DOSB Lizenz als Qualitätsmerkmal zu führen. Die Ausgabe und Verlängerung der Lizenzen richtet sich nach den Rahmenrichtlinien des DOSB und ist im Sinne des lebenslangen Lernens an Fortbildungen geknüpft. Dabei müssen Trainer-C alle 4 Jahre, Trainer-B alle drei Jahre und Trainer-A alle 2 Jahre die Teilnahme an Fortbildungen nachweisen, um eine Trainerlizenz aktualisieren zu können.

Darüber hinaus werden Ergänzungsqualifikationen und die Qualifizierung zum Diplomtrainer angeboten. Um die Qualitätssicherung in der Trainerausbildung zu gewährleisten, müssen die Lehrgangsleiter aller Trainermaßnahmen im Besitz des DOSB Ausbilderzertifikates sein und sich entsprechend alle 4 Jahre dazu fortbilden.

*Broschüre Trainer Reiten*

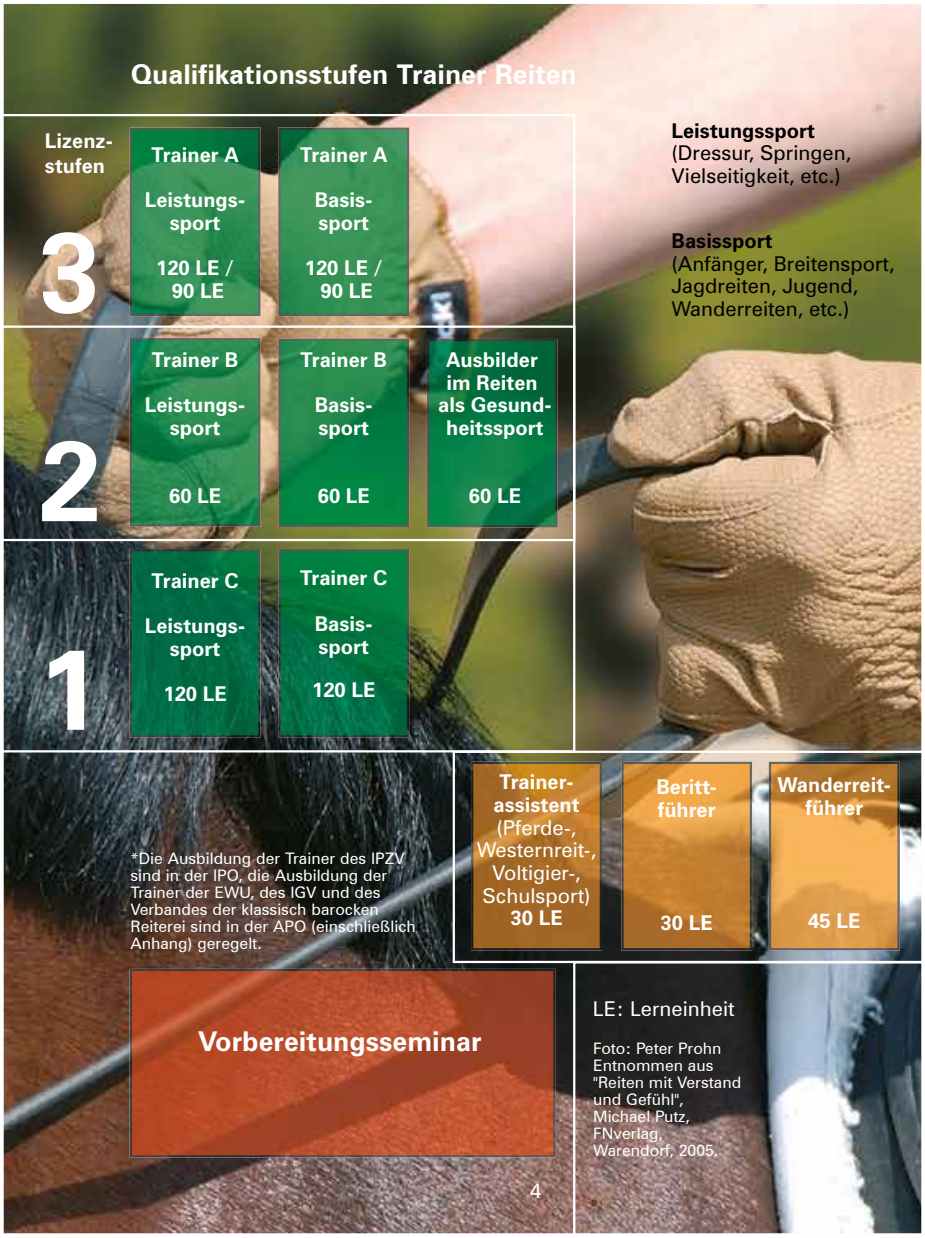
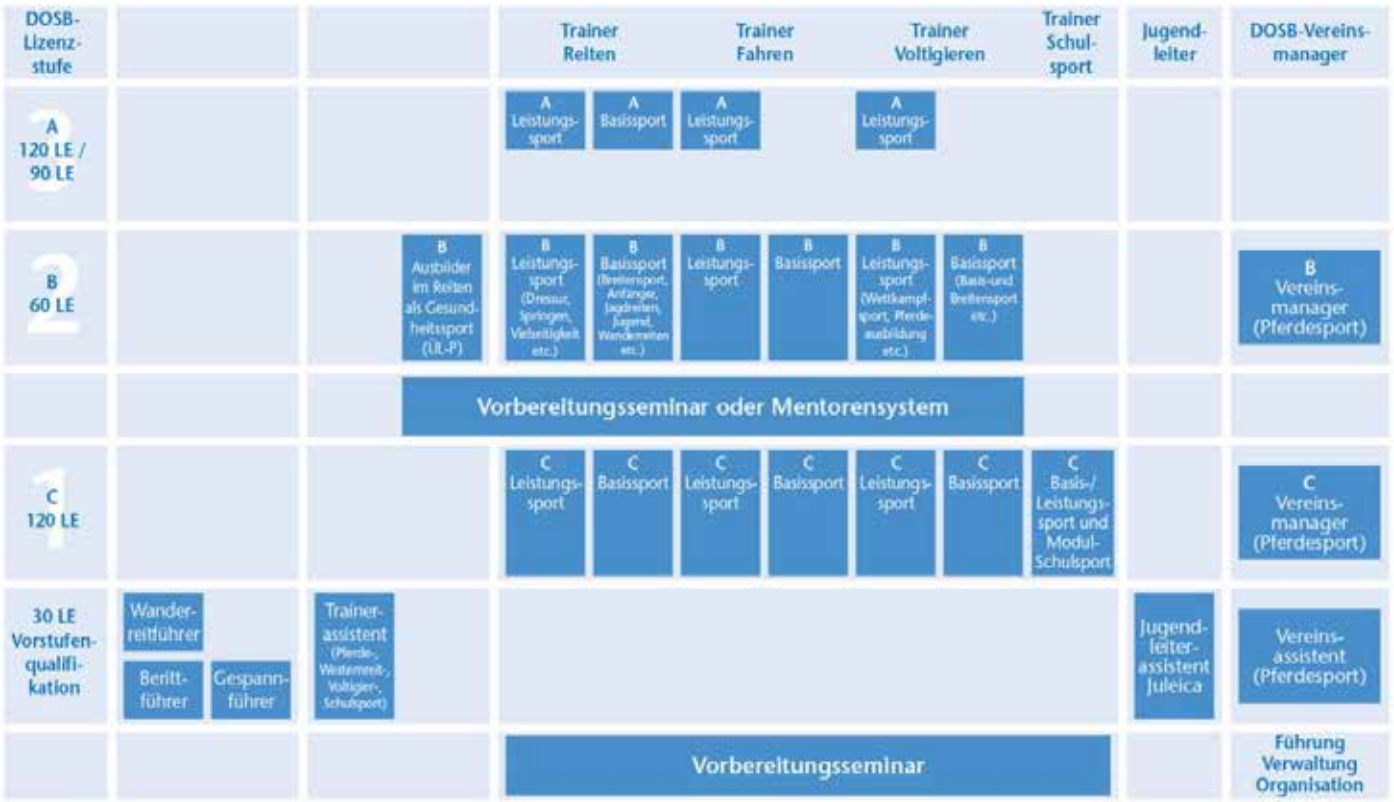
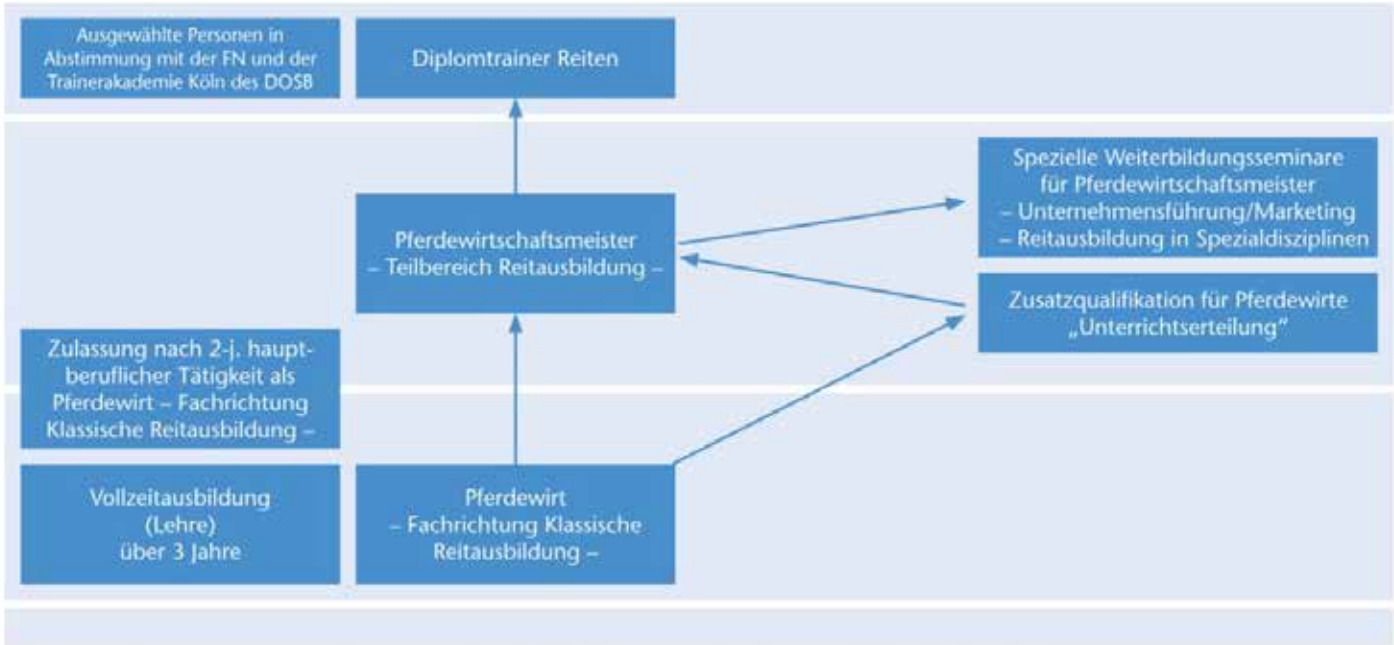



*Abb. 5: Überblick Qualifikationsstufen Trainer Reiten*




Die Ausbildung der Trainer des IPZV sind in der IPO, die Ausbildung der Trainer der IGV und des Verbandes der klassisch-barocken Reiterei sind im Anhang zur APO geregelt.
Der Vereinsmanager A wird von der FN vergeben.
Die Trainer, Übungsleiter-Prävention und Vereinsmanagerausbildung berechtigt zur Führung einer DOSB-Lizenz.

*Abb. 6: Ausbildungs-, Lehr- und Organisationskräfte im Pferdesport Verbandsaus- und Verbandsfortbildung*




- Pferdewirte – Fachrichtung Klassische Reitausbildung – sind berechtigt, mindestens die Trainer-B-Lizenz des DOSB zu führen.
- Pferdewirte – Fachrichtung Klassische Reitausbildung – sind berechtigt, die Trainer-A-Lizenz des DOSB zu führen, sofern sie im Prüfungsbereich „Ausbildung von Reitern" mindestens eine befriedigende Note erzielt haben.
- Pferdewirte – Fachrichtung Klassische Reitausbildung mit Ergänzungsqualifikation – sind berechtigt zur Führung der Trainer-A-Lizenz des DOSB.
- Pferdewirtschaftsmeister – Teilbereich Reitausbildung – sind berechtigt zur Führung der Trainer-A-Lizenz des DOSB.
- Die Prüfung zum Pferdewirt aller Fachrichtungen beinhaltet die Anforderungen des Longierabzeichens 5.
- Die Prüfung zum Pferdewirt – Fachrichtung Haltung und Service – beinhaltet die Anforderungen des Reitpasses mit Springen/Kutschenführerschein, sofern ein Prüfungsfach Reiten/Fahren war.

*Abb. 7: Ausbildungs-, Lehr- und Organisationskräfte im Pferdesport Berufsausbildung*

### 3.3.5 Berufsausbildung im Pferdesport

Im Pferdesport gibt es die Besonderheit, dass neben der Lizenzausbildung von Trainern (Trainer C, B, A) auch die Möglichkeit besteht, eine staatlich anerkannte Berufsausbildung zu durchlaufen. Diese Ausbildung ist laut Berufsbildungsgesetz den landwirtschaftlichen Berufen zugeordnet und wird, wie alle anderen landwirtschaftlichen oder handwerklichen Berufe auch, im dualen Ausbildungssystem absolviert. Das bedeutet, dass die Ausbildungszeit in einem staatlich anerkannten Ausbildungsbetrieb absolviert wird, wobei an bestimmten Wochentagen oder blockweise in der Berufsschule weitere oder ergänzende Ausbildungsinhalte parallel zur Praxis im Betrieb vermittelt werden.

#### 3.3.5.1 Pferdewirt

Pferdewirt mit fünf Fachrichtungen
Der staatlich anerkannte Ausbildungsberuf Pferdewirt wird seit dem 1.11.1975 durch das Berufsbildungsgesetz geregelt. Aus den ursprünglichen Bezeichnungen „Bereiter FN“ und „Berufsreitlehrer FN“ sind die offiziellen Titel „Pferdewirt - Schwerpunkt Reiten“ und „Pferdewirtschaftsmeister - Teilbereich Reitausbildung“ geworden. Mit der Änderung der Verordnung zum Beruf Pferdewirt vom 1.8.2010 erhielt der Beruf eine neue Struktur und neue Bezeichnungen. Der Titel des Pferdewirtes Schwerpunkt Reiten ist in die Berufsbezeichnung „Pferdewirt - Fachrichtung „Klassische Reitausbildung“ verändert worden. Insgesamt werden fünf Fachrichtungen angeboten, wobei für die leistungssportliche Ausrichtung eines Athleten im Nachwuchsleistungssport oder im Spitzensport die Fachrichtung Klassische Reitausbildung diejenige ist, in deren Rahmen er seine leistungssportlichen Ambitionen am besten mit der beruflichen Tätigkeit in Einklang bringen kann.

- Klassische Reitausbildung
- Pferdehaltung und Service
- Pferdezucht
- Spezialreitweisen und Pferderennen
  (Dieser Ausbildungsberuf wird durch die Verbände des Rennreitens geregelt. Weitere Informationen unter Direktorium für Vollblutzucht und Rennen oder Hauptverband für Traberzucht und Rennen.)

Für diesen Beruf ist mindestens der Haupt- oder Realschulabschluss Voraussetzung. Die Ausbildungsdauer beträgt drei Jahre. Das Berufsbildungsgesetz ermöglicht den Pferdewirten einen Berufsabschluss ohne reguläre Lehre.

Nach §42/2 BBiG ist zur Abschlussprüfung zuzulassen, wer nachweist, dass er mindestens das 1,5 fache der Zeit, die als Ausbildungszeit vorgeschrieben ist, in dem Beruf tätig war, in dem er die Prüfung ablegen will.

*Berufsbildungsgesetz*

#### 3.3.5.2 Pferdewirtschaftsmeister

**Informationen zur Meisterprüfung**

Seit dem 1. Januar 2016 gilt die Neuordnung der Pferdewirtschaftsmeisterprüfung für alle fünf Fachrichtungen. Im Wesentlichen sind Struktur und Inhalte der Pferdewirtschaftsmeisterprüfung deutlicher darauf ausgerichtet, die erweiterte berufliche Handlungsfähigkeit des angehenden Meisters zu prüfen. Die Prüfung besteht aus drei Teilbereichen, inklusive zwei Arbeitsprojekten.

*Meisterprüfung – Die wichtigsten Neuerungen im Überblick*

#### 3.3.5.3 Diplom-Trainer

**Diplomtrainer Reiten - Studiengang in Kooperation mit der Trainerakademie des DOSB in Köln**

Für Pferdewirtschaftsmeister, die bestimmte Voraussetzungen erfüllen, gibt es die Möglichkeit, ein „Diplomtrainer-Studium“ in Kooperation mit der Trainerakademie des DOSB in Köln zu absolvieren und den Abschluss Diplomtrainer-Reiten zu erwerben.

Für ausgewählte Pferdewirtschaftsmeister, die für eine Ausbilder- beziehungsweise Trainerposition von überregionaler Bedeutung auf Landes- oder Bundesebene in Frage kommen, bietet die Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN) gemeinsam mit der Trainerakademie des DOSB diesen Studiengang an. Das Studium wird für ca. 25 bis 30 Studenten aus verschiedenen Sportarten abwechselnd in Form eines Direktstudiums (drei Semester) oder als nebenberufliches Kombinationsstudium (sechs Semester) angeboten.

Neben den reitsportspezifischen Inhalten stellen die sportartübergreifenden Inhalte, die das Berufsleben eines praktischen Trainers beeinflussen, den Schwerpunkt

der Ausbildung dar. Im Bundestrainerstab der unterschiedlichen Disziplinen im Pferdesport sind einige Diplom-Trainer zu finden.

*Trainerakademie des DOSB in Köln*

### 3.3.6 DOKR-Trainerakademie und DOKR-Trainerkongress

#### DOKR-Trainerakademie

Insgesamt dient das Aus- und Fortbildungskonzept des DOKR zur Weiterentwicklung der jeweiligen pferdesportlichen Disziplinen, zum Transfer des aktuellen Standes der Wissenschaft in die pferdesportliche, bzw. disziplinspezifische Praxis, zur Fort- und Weiterbildung der im Spitzensport und Nachwuchsleistungssport tätigen Trainer und zur Heranbildung neuer Trainer-Persönlichkeiten.

Dazu wurde zu Beginn des Jahres 2017 die DOKR-Trainerakademie ins Leben gerufen, in deren Rahmen das Ziel, einen Wissens-, Erfahrungs- und Kompetenzvorsprung gegenüber anderen Reitsportnationen zu schaffen, weiterhin umgesetzt werden soll.

Zum Adressatenkreis der DOKR-Trainerakademie zählen grundsätzlich alle auf Bundes- oder Landesebene im Spitzensport tätigen Trainer und Berufsreiter und solche, die sich auf dem Weg dorthin befinden. Als Kriterien dienen eigene Erfolge und/oder die Erfolge der betreuten Reiter in Verbindung mit einer jeweiligen Kaderzugehörigkeit sowie ein tadelloses Auftreten in der Öffentlichkeit für den Pferdesport insgesamt.

Dabei unterstützt die neu geschaffene Funktion des Bundestrainers Bildung, indem dieser sich für die Fortbildung der Bundestrainer verantwortlich zeichnet und das Projekt „DOKR-Trainerakademie“ betreut.

Dabei werden die Landes-, Stützpunkt- und Heimtrainer der jeweiligen Kadermitglieder mit einbezogen und so flächendeckend der Stellenwert und die Arbeit der Spitzentrainer an den Athleten im Spitzensport und im Nachwuchsleistungssport gestärkt.

Ziele:

- Qualitätssicherung und Vernetzung in der Fortbildung der Bundes- , Landes- , Stützpunkt- und Heimtrainer
- flächendeckend zu einer Erhaltung und konzeptionellen Verbesserung der Trainingsangebote zu kommen
- auf Bundes- und Landesebene, aber auch regional weiterhin Training mit qualifizierten Heimtrainern anbieten und steuern zu können
- Erhalt und zukünftige Fortführung der erfolgreichen Trainingsarbeit in den unterschiedlichen Disziplinen von Bundesebene bis hin zu den Heimtrainern der Kaderathleten

Dieser Vorsprung soll sich auch in der Zukunft in einem Wettbewerbsvorteil bei Championaten, sprich Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen auswirken.

Im Rahmen der DOKR-Trainerakademie werden verschiedene Maßnahmen zur Weiterbildung mit Hilfe von verschiedenen Instrumenten angeboten. Der Bundestrainer Bildung fungiert dabei als Ansprechpartner für die Bundestrainer, die DOKR-Honorartrainer, aber auch alle weiteren genannten Personen in der Trainerschaft im Nachwuchsleistungssport und Spitzensport.

#### DOKR-Trainerkongress

Auch der DOKR-Trainerkongress ist ein wesentliches Instrument des Aus- und Fortbildungskonzeptes des DOKR. Es handelt sich dabei um einen disziplinübergreifenden Kongress, der zunächst aus wissenschaftlicher Perspektive disziplinübergreifende Themenstellungen betrachtet. Anschließend wird über „Best-Practice-Beispiele“ in disziplinspezifische Workshops eingeleitet. Hier wird dann der Transfer in die Disziplin geleistet. Dabei werden konkrete Handlungsstrategien für die jeweilige Disziplin erarbeitet. Diese werden dann im Nachgang in die Praxis überführt. Gleichzeitig soll der DOKR-Trainerkongress zum Austausch zwischen und auch innerhalb der Disziplinen anregen. Daher sind alle Personen, die Einfluss auf die Ausrichtung der Disziplin haben, eingeladen. Der Teilnehmerkreis wird in Absprache mit den leitenden Bundestrainern ausgewählt.

*DOKR-Trainerakademie*

## 3.4 Turnierstruktur national

### Der Weg in den Turniersport

Auf einem Turnier im Wettkampf zu starten, ist für viele Pferdesportler ein großes Ziel. Denn wo sonst lassen sich die eigenen Fortschritte und die seines Pferdes besser überprüfen? Damit es richtig losgehen kann, muss man nicht nur bestimmte Leistungen abrufen können, es gilt auch einige Formalitäten zu erledigen. Einen Überblick und weiterführende Informationen gibt es dazu in einer von der FN zur Verfügung gestellten Filmreihe, die den Weg in den Turniersport erklärt.

Weitere Infos gibt es auch auf dem YOUTUBE CHANNEL der FN.

*Video: „Das Turniersystem in Deutschland"*

### 3.4.1 Regelgrundlage Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO)

Die Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO, Regelwerk für denn deutschen Turniersport) dient der Durchführung von Wettbewerben und Leistungsprüfungen mit dem Ziel, den Reit-, Fahr- und Voltigiersport zu fördern und zu unterstützen. Die LPO gilt als Regelwerk für alle nationalen Turniere.

Die LPO wird gemeinsam von der FN und den Landesverbänden in regelmäßigen Abständen (alle fünf bis sechs Jahre) überarbeitet, um stets mit den aktuellen Entwicklungen im nationalen und internationalen Turniersport Schritt halten zu können. Am 1. Januar 2018 trat die neue LPO 2018 in Kraft, die aktuell noch bis 2024 Gültigkeit hat.

Aber auch zwischen diesen Neuerscheinungsterminen können Änderungen, Klarstellungen und Ergänzungen notwendig werden, die als sog. Kalenderveröffentlichungen im offiziellen Mitteilungsorgan des Verbandes abgedruckt und im Internet veröffentlich werden.

Zusätzlich zur LPO können ferner auch die Besonderen Bestimmungen der Landeskommissionen LPO-Regelungen weiter definieren. Es empfiehlt sich daher, die Regelungen für den jeweiligen Kommissionsbereich, in dem das Turnier stattfindet, stets aktuell im Blick zu behalten.

Merkblätter zur Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO) und weitere wichtige Hinweise zur Planung, Organisation und Durchführung von Turnierveranstaltungen und einzelnen Prüfungen sind unter Merkblätter Turniersport zu finden.

### 3.4.2 Regelgrundlage Aufgabenheft

Die Aufgabenhefte Reiten, Fahren und Voltigieren sind Ergänzungen zur Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO). Das Aufgabenheft Reiten ergänzt die LPO und beinhaltet neben den diversen Dressur- und Vielseitigkeitsaufgaben auch weitere Prüfungsanforderungen/-kriterien und Bewertungs-Hinweise, wie z. B. Anforderungen für Standardparcours im Springreiten und Leitfäden für die Beurteilung der jeweiligen Prüfungsanforderungen. Die neueste nationale Version ist das Aufgabenheft 2018.

Es gibt folgende Aufgabenhefte:

- Aufgabenheft Reiten (national)
- Internationales Aufgabenheft Reiten Ergänzung zum Aufgabenheft Reiten
- Aufgabenheft Fahren (nationale und internationale Aufgaben)
- Aufgabenheft Voltigieren (national)

Die Aufgabenhefte Reiten, Fahren und Voltigieren sind bundesweit gültig und werden von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) verfasst und herausgegeben.

Das Internationale Aufgabenheft wird von der Internationalen Reiterlichen Vereinigung (FEI) verfasst und von der FN herausgegeben.

Die internationalen Aufgaben – in der Praxis häufig auch als FEI-Aufgaben bezeichnet - werden auf internationalen Turnieren verlangt und dort nach internationalem Reglement bewertet. Allerdings können auch deutsche Veranstalter auf nationalen Turnieren in vergleichbaren Prüfungsklassen diese FEI-Aufgaben ausschreiben, dann werden sie gemäß dem deutschen Regelwerk (LPO) bewertet.

Das Prüfungssystem ist traditionell gewachsen und gliedert sich in fünf verschiedene Klassen:

- Klasse E („Einsteiger")
- Klasse A (Anfänger")
- Klasse L („Leicht")
- Klasse M („Mittel")
- Klasse S („Schwer")

Dabei kann über verschiedene Sterne als Zusatz (*) innerhalb der Prüfungsklassen nochmal der Schwierigkeitsgrad differenziert werden (z. B. Klasse L**).

### 3.4.3 Regelgrundlage Kriterienkatalog für den Vorbereitungsplatz

Die Prüfungsvorbereitung auf dem Turnier ist im Lauf der vergangenen Jahre immer stärker ins Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt. Aggressives Reiten auf dem Vorbereitungsplatz, das das Pferd unter Stress setzt und seine natürliche Bewegungsentfaltung einschränkt oder gar verhindert, wird von Zuschauern, Reitern, Trainern, Turnierfachleuten und den Medien immer kritischer betrachtet. Doch wo hört pferdegerechtes Reiten auf, was ist grenzwertig und welche Form des Reitens ist nicht mehr pferdegerecht und macht ein Einschreiten notwendig?

Mit dieser Fragestellung hat sich ein von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) berufenes Expertengremium aus Tierärzten, Trainern, Reitern, Richtern und Sportwissenschaftlern beschäftigt und den Kriterienkatalog für den Vorbereitungsplatz entwickelt, welcher im nationalen Turniersport gültig ist. Seine Anwendung wird in einem Praxis-Video genauer erläutert.

*Video: „Vorbereitungsplatz“*

## 3.5 Turnierstruktur international

Neben dem nationalen Turniersport, der in der LPO geregelt ist, gibt es zahlreiche internationale Turniere im In- und Ausland. In einigen Disziplinen spielt sich der internationale Sport nur auf höchstem Niveau ab, in anderen Disziplinen sind auch niedrigere Klassen bereits international ausgeschrieben. Hier gilt es, sich rechtzeitig mit den Regularien auseinanderzusetzen, um gut für den Wettkampf gerüstet zu sein.

### 3.5.1 Der internationale Spitzenverband „FEI“

Die Fédération Equestre Internationale (FEI) wurde im Jahr 1921 gegründet und ist der weltweite Dachverband für die Einzeldisziplinen Springen, Dressur- und Paradressurreiten, Vielseitigkeit, Fahren und Para-Fahren, Distanzreiten, Voltigieren und Reining. Die Aufgabe der FEI ist es, dafür zu sorgen, dass der Pferdesport weltweit auf moderne, nachhaltige und strukturierte Weise betrieben werden kann und ihn weiter zu entwickeln. Dabei müssen stets Integrität, das Wohl der menschlichen und vierbeinigen Athleten, Chancengleichheit und eine faire und ethische Partnerschaft mit dem Pferd im Vordergrund stehen. Die FEI legt das internationale Regelwerk fest und genehmigt Ausschreibungen für Kontinental- und Weltmeisterschaften, Kontinental- und Regionalspiele, Weltreiterspiele sowie die Olympischen und Paralympischen Spiele.

Es gelten im Gegensatz zum nationalen Regelwerk zum Teil andere Regeln, welche die FEI in ihren „FEI Rules“ der einzelnen Disziplinen sowie in den disziplinübergreifenden „General Rules“, „FEI Statuten“ und „Veterinary Rules“ festlegt. Änderungen werden auf der FEI-Internetseite veröffentlicht.

*FEI Rules*

Ein Aspekt in der internationalen Zusammenarbeit der verschiedenen nationalen Pferdesportverbände ist, dass teils unterschiedliche Gesetze gelten (z. B. Tierschutzgesetz) und die Aufgabe der FEI häufig darin besteht, diese unterschiedlichen Auffassungen zusammen zu bringen.

*FEI Structure*

Daher ist es wichtig, das Wertesystem des internationalen Verbandes immer wieder in den Vordergrund zu stellen und auch den jungen Athleten im Nachwuchsleistungssport neben der Verbandskultur und der ethischen Grundhaltung von FN/DOKR auch die internationalen Grundsätze zu vermitteln, diese zu verteidigen und für eine stetige Weiterentwicklung im Sinne der Pferde einzustehen.

**Auszug Werteverständnis der FEI**

**UNSERE WERTE**
„Wir sind begeistert von unserem Sport.“

Horse First - The welfare of the horse is our top priority.
Perform as one - A unique sporting partnership built on mutual trust and respect.
Fair and equal - A universal and level playing field for men and women of all ages to compete together from grassroots to the world stage.
For today and tomorrow - Meeting the needs of today without compromising tomorrow.

*FEI Values*

### 3.5.2 Altersstruktur des internationalen Nachwuchsleistungssports und Spitzensports

Die Altersklassen im internationalen Nachwuchsleistungssport und Spitzensport ähneln sich über die verschiedenen olympischen Disziplinen, sind jedoch nicht vollkommen identisch, da es je nach Hochleistungsalter, Verweildauer der Athleten im Spitzensport und Anforderungen in den jeweiligen Disziplinen und Altersklassen unterschiedliche Abstufungen in der Hinführung zum Spitzensport gibt.

#### FEI Altersstruktur der Disziplin Dressur

In der Dressur gibt es sechs verschiedene Altersklassen, in denen auch jeweils Championate ausgetragen werden.

Dabei finden in der Altersklasse Children (U-14) die Wettkämpfe auf Großpferden statt, die Altersklasse Pony (U-16) wird ausschließlich auf Ponys ausgetragen, während ab Junioren (U-18), Junge Reiter (U-21), U-25 und Senioren (altersoffen) wieder ausschließlich auf Großpferden gestartet wird. Im Seniorenbereich darf ein Athlet grundsätzlich schon ab 18 Jahren teilnehmen, was je nach Talent, Leistungsfähigkeit, individuellem Entwicklungsstand und den zur Verfügung stehenden Pferden in Einzelfällen sinnvoll sein kann.
Der Einstieg und die Verweildauer in die jeweiligen Altersklassen sind wie im Springen unterschiedlich. So umfasst die Altersklasse „Children“ nur zwei Jahre, „Pony“ vier Jahre, „Junioren“ vier Jahre und „Junge Reiter“ 5 Jahre, wenn jeweils im Mindestalter der jeweiligen Altersklasse der Einstieg erfolgt.

Die Altersklasse U-25 wurde erst im Jahre 2017 zu einer Championats-Disziplin. Da der Sprung nach der Kategorie der „Jungen Reiter“ in den Seniorenbereich sehr groß war und mit häufig unterschiedlichen Pferden bewältigt werden muss, wurde diese Alterskategorie ergänzt, um den Athleten einen geschmeidigeren Übergang in den Spitzensport zu ermöglichen. Die Schwelle in den Grand Prix Sport ist im Dressurreiten besonders hoch, da sich die Anforderungen an Pferd und Reiter noch einmal in Richtung einer erhöhten Komplexität verändern. Piaffe, Passage und Einerwechsel sind nur einige Beispiele an Lektionen, die zu erlernen Zeit kostet und die unter Umständen nicht mit den gleichen Pferden aus der Junioren oder Junge Reiter Zeit bewerkstelligt werden können.

Um diese Lücke zu schließen und die Reiter langfristig systematischer aufzubauen und ihnen Gelegenheit zu geben, mit Grand Prix Pferden zusammen zu wachsen, wurde diese Altersklasse um die Austragung eines weiteren Championats ergänzt. Im Seniorenbereich gibt es nach oben hin, wie bei allen anderen Pferdesport-Disziplinen auch, keine Beschränkung.

#### FEI Altersstruktur der Disziplin Springen

Im Springen gibt es fünf verschiedene Altersklassen, in denen auch jeweils Championate ausgetragen werden. Dabei finden in der Altersklasse Children (U-14) die Wettkämpfe auf Großpferden statt, die Altersklasse Pony (U-16) wird ausschließlich auf Ponys ausgetragen, während ab Junioren (U-18), Junge Reiter (U-21) und Senioren (altersoffen) wieder ausschließlich auf Großpferden gestartet wird.

Im Seniorenbereich darf ein Athlet grundsätzlich schon ab 18 Jahren teilnehmen, was je nach Talent, Leistungsfähigkeit, individuellem Entwicklungsstand und den zur Verfügung stehenden Pferden in Einzelfällen sinnvoll sein kann.

Der Einstieg und die Verweildauer in die jeweiligen Altersklassen sind unterschiedlich. So umfasst die Altersklasse „Children“ nur zwei Jahre, „Pony“ vier Jahre, „Junioren“ vier Jahre und „Junge Reiter“ 5 Jahre, wenn jeweils im Mindestalter der jeweiligen Altersklasse der Einstieg erfolgt.

Eine Altersklasse U-25 gibt es beim Springen nicht. Nationale Förderserien nehmen diese Altersklasse in den Fokus. Im internationalen Vergleich zeigt sich jedoch, dass durch den frühen Eintritt einiger Reiter mit qualitativ hochwertigen Pferden in den Spitzensport und den guten Verdienstmöglichkeiten schon ab dem ländlichen Turniersport kein Bedarf an dieser Altersklasse als Championatsdisziplin auf FEI-Ebene besteht.

Nach oben gibt es, wie bei allen anderen Pferdesport-Disziplinen auch, keine Altersbeschränkung.

### FEI Altersstruktur der Disziplin Vielseitigkeit

In der Vielseitigkeit gibt es vier verschiedene Altersklassen, in denen jeweils Championate ausgetragen werden. Die Altersklasse Pony (U-16) markiert den Einstieg, eine Altersklasse „Children“ auf Großpferden gibt es in der Vielseitigkeit nicht. Auf Großpferden werden die Wettkämpfe dann erst ab der Altersklasse Junioren (U-18), Junge Reiter (U-21) und Senioren (altersoffen) absolviert.
Wie bei den anderen Disziplinen darf ein Athlet grundsätzlich schon ab 18 Jahren im Seniorenbereich teilnehmen.

Der Einstieg und die Verweildauer in die jeweiligen Altersklassen sind unterschiedlich. So umfasst die Altersklasse „Pony“ vier Jahre, „Junioren“ vier Jahre und „Junge Reiter“ 5 Jahre, wenn jeweils bei entsprechender Leistungsfähigkeit im Mindestalter der jeweiligen Altersklasse der Einstieg erfolgt.

Nach oben hin in der altersoffenen Kategorie gibt es, wie bei allen anderen Pferdesport-Disziplinen auch, keine Beschränkung.

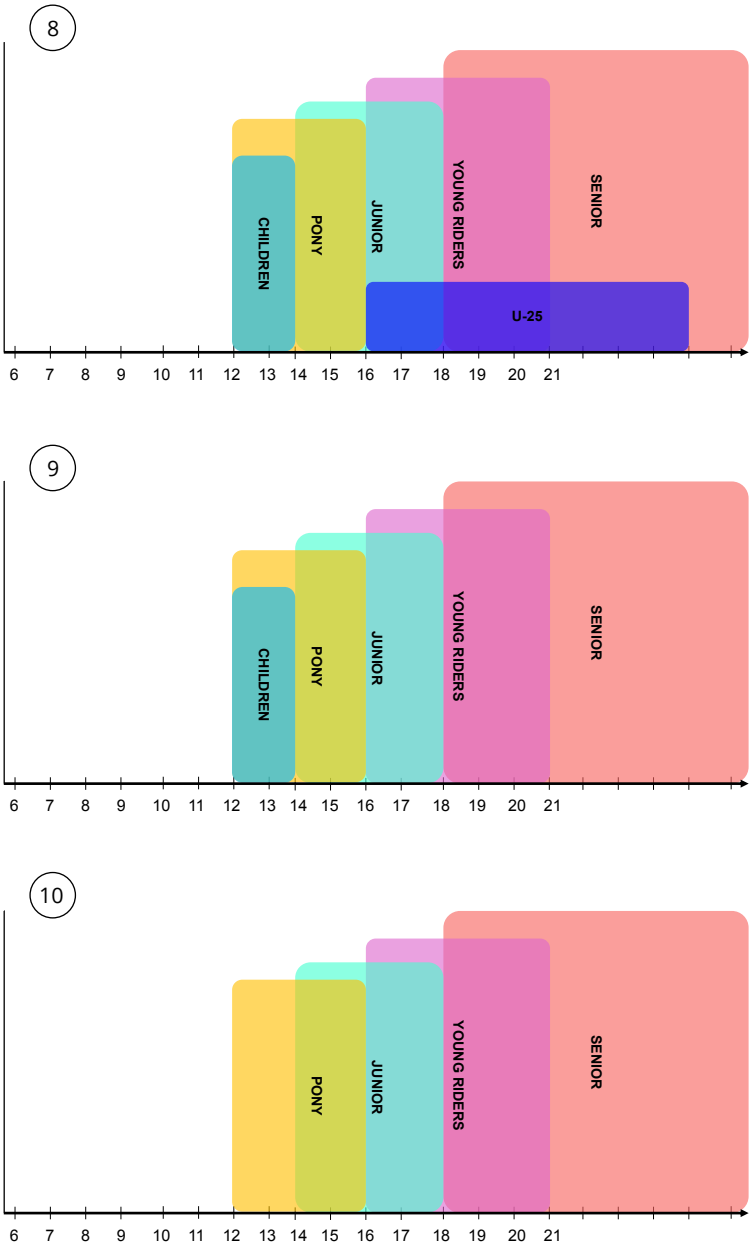



*Abb. 8, 9, 10: FEI Dressur Alterstruktur, FEI Springen Alterstruktur, FEI Vielseitigkeit Altersstruktur*

### 3.5.3 Zielwettkämpfe im Nachwuchsleistungssport

In jeder Altersklasse werden neben nationalen Sichtungs- und Titelwettkämpfen auch kontinentale Meisterschaften ausgetragen. In den olympischen Disziplinen sind bisher im Nachwuchsleistungssport die Europameisterschaften der jeweiligen Altersklassen der Saisonhöhepunkt, an dem sich alle Zielsetzungen und Überlegungen zur Trainingsperiodisierung und zu Turniereinsätzen orientieren.

Je nach Möglichkeiten der unterschiedlichen Veranstalter werden die einzelnen Altersklassen und Disziplinen zusammen oder getrennt ausgetragen.

Dies entscheidet der Weltverband mit einigen Jahren Vorlauf, um den nationalen Verbänden eine gewisse Planungssicherheit hinsichtlich Logistik-, Reise-, und Trainingsplanung zu ermöglichen.

Neben den Nationenpreisen und den FEI Europameisterschaften in jeder Altersklasse über alle Disziplinen gibt es als besondere Höhepunkte noch die Youth Olympic Games (bisher nur Disziplin Springen), die FEI Jumping Children‘s Classics und die FEI Jumping Ponies‘ Trophy.

| | Bundesnachwuchs-championat Pony | Bundesnachwuchs-championat Pferde | Deutsches Pony Derby | Deutsche Jugend-meisterschaften Ponyreiter/Jun/JR | Preis der Zukunft | Preis der Besten Ch/Pony/Jun/JR | Europameisterschaften Children/Ponyreiter/Jun/JR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zielgruppe** | U14 mit Ponys LK 4, 5<br>Ausgeschlossen:<br>Teilnehmer DJM, EM, Mitglieder NK1 und NK2 Children, Ponyreiter, Junioren<br>Reiter, die bereits 2x an dem BNWCH U14 teilgenommen haben | U15 mit Pferden<br>LK 3, 4, 5<br>**Ausgeschlossen:**Teiln. DJM (Dressur Junioren) des laufenden sowie der vorangegangenen Jahre, Reiter, die bereits 2x an dem BNWCH Pferde teilgenommen haben | U16 mit Ponys<br>LK 2, 3, 4, 5 | **Ponyeiter**: U16<br>LK 1, 2, 3, 4, 5<br>**Jun:** U18, LK 1, 2, 3, 4<br>**JR:** U21, LK 1, 2, 3 | **Jun.:** U18<br>**JR:** U21<br>LK 1, 2, 3<br>Teilnehmer EM und Finalisten DJM, Erteilung weiterer Startgenehmi-gungen durch den Bundestrainer | **Children:**<br>**Ponyreiter:** U16<br>LK 2, 3, 4, 5<br>**Jun:** U18, LK 1, 2, 3, 4<br>**JR:** U21, LK 1, 2, 3 | **Children:** 12-14 Jahre<br>**Ponyreiter:** U16<br>**Jun:** U18<br>**JR:** U21 |
| **Anforderungen** | Dressurreiterprüfung Kl. L (RL 1 und RL 2) | FEI- Aufgaben Children (Mannschafts- und Einzelwertung), Finale: Sonderaufgabe<br>Viereck jeweils 20 x 60m | FEI-Aufgaben | FEI-Aufgaben Mannschafts- und Einzelwertung, Finale: Kür | FEI-Aufgaben Mannschafts- und Einzelwertung | FEI-Mannschafts- und FEI-Einzelwertung | FEI-Mannschaftswertung<br>FEI-Einzelwertung<br>FEI-Kür (ausgen. Children) |
| **Sichtungsweg** | Auswahllehrgang am DOKR, beschickt von den LV gem. vorgegebener Quote | Auswahllehrgang am DOKR, beschickt von den LV gem. vorgegebener Quote | regionale Sichtungen zum "Preis der Besten" | in den Landesverbänden | Vorbereitungslehrgang Junioren, Vorbereitungslehrgang JR (Benennung Reiter jeweils durch den zuständigen Bundes-trainer) | regionale Sichtungs-lehrgänge/-turniere | "Preis der Besten" (Mai) Warendorf(Pflichtstart Kader), "Future Champions" Hagen a.T.W. (Juni.), weiterer Turnierstart |
| **Nominierung** | Bundestrainer + entsprechendes Gremium | Bundestrainer + entsprechendes Gremium | Bundestrainer + entsprechendes Gremium | Landesverbände gemäß Quote | Bundestrainer + entsprechendes Gremium | Bundestrainer + entsprechendes Gremium | Bundestrainer + entsprechendes Gremium |
| **Teilnehmer** | 20 Teilnehmer | 20 Teilnehmer | max. 20 Teilnehmer | ca. 40 Teilnehmer je Altersklasse | jeweils max. 16 Teiln. | ca. 20-25 Teilnehmer je Altersklasse | Je Altersklasse vier Teilnehmer |

*Abb. 11: Beispiel Überblick Jugendveranstaltungen Dressur*

| | Bundesnachwuchs-championat der Ponyspringreiter | Bundesnachwuchschampionat Junioren | Deutsche Jugendmeisterschaften Children/Ponyreiter/Jun/JR | "Preis der Besten" Children/Ponyreiter/Jun/JR | Europameisterschaften Children/Ponyreiter/Jun/JR |
|---|---|---|---|---|---|
| **Zielgruppe** | **U16** mit Ponys<br>LK 1-5 | **Jun/JR:** U19<br>LK 1-4 | **Children und Ponyreiter :** LK 1-4<br>**Jun. und JR:** LK 1-3 | **Children:** U14 LK 1-4<br>**Ponyreiter:** U16 LK 2-4<br>**Jun:** U18 LK 1-3<br>**JR:** U21 LK 1-3 | **Children:** 12-14 Jahre<br>**Ponyreiter:** 12-16 Jahre<br>**Jun:** 12-18 Jahre<br>**JR:** 16-21 Jahre |
| **Anforde-rungen** | **Sichtungen:**<br>Stil-Springprfg. Kl. L<br>**Finale:**<br>Stil-Springprfg. Kl. L und Stil-Springprfg. Kl. M* mit 2 Umläufen | **Sichtungen:**<br>Stil-Springprfg. Kl. M*<br>**Finale:**<br>Stil-Springprfg. Kl. M* und M**<br>(*Finalspr.: 2. Umlauf mit Pferdewechsel*) | **Children:** Springprfg. Kl. M*<br>**Ponyreiter:** Springprfg. Kl. M*/**<br>**Jun:** Springprfg. Kl. S*/**<br>**JR:** Springprfg. Kl. S*/**/*** | **Children:** Springprfg. Kl. M*<br>**Ponyreiter:** Springprfg. Kl. M*/**<br>**Jun:** Springprfg. Kl. S*/**<br>**JR:** Springprfg. Kl. S**/*** | **Children:** mind. Kl. M*<br>**Ponyreiter:** mind. KL. M**<br>**Jun:** mind. Kl. S*<br>**JR:** mind. Kl. S** |
| **Sichtungs-weg** | regionale Sichtungen in den Landesverbänden, Auswahllehrgang am BSP in Warendorf | regionale Sichtungen in den Landesverbänden, Auswahllehrgänge am BSP in Warendorf | in den Landesverbänden | in den Landesverbänden | Nationenpreise/int. Turniere April-Juni, Mai: "Preis der Besten" (Warendorf/'WEF), Juni: "Future Champions" (Hagen'/WES), in Absprache mit den zuständigen BT ggf. weitere hochrangige nat. und int. Turniere |
| **Nominierung** | Durchrichter nominiert Teilnehmer für Auswahllehrgang; Bundestrainer nominiert Teilnehmer im Anschluss an Auswahllehrgang für Finale | Durchrichter nominiert Teilnehmer für Auswahllehrgänge; Bundestrainer nominiert Teilnehmer im Anschluss an Auswahllehrgang für Finale | Landesverband/-trainer gem. Quote | Landesverband/-trainer gem. Quote | Bundestrainer + entsprechendes Gremium |
| **Teilnehmer** | **Auswahllehrgang:**<br>ca. 20-25 Teilnehmer<br>**Finale:**<br>bis zu 25 Teilnehmer | **Auswahllehrgänge:**<br>ca. 2 x 30 Teilnehmer<br>**Finale:**<br>bis zu 25 Teilnehmer | NK1 und NK2 + Reiter gem. Quote LV | NK1 und NK2 + Reiter gem. Quote LV | **pro Altersklasse:** 5 |
| **Ort** | **N.N.** | **N.N.** | **N.N** | **Warendorf/WEF** | **Jun/JR/Ch:** N.N.<br>**Ponyreiter:** N.N. |
| **Termin** | **März** | **März** | **August/September** | **Mai** | **Ch/Jun/JR:** Juli<br>**Ponyreiter:** Juli/August |

*Abb. 12: Beispiel Überblick Jugendveranstaltungen Springen*

| | Goldene Schärpe Pony | Goldene Schärpe Pferde | Bundesnach-wuchschampionat Pony/Pferde | Deutsche Meisterschaft Ponyreiter | Deutsche Jugendmeister-schaften Jun/JR | "Preis der Besten" Ponyreiter/Jun/JR | Europameisterschaften Ponyreiter/Jun/JR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zielgruppe** | Jun U16<br>LK V6, D/S 5,-7 | Jun U16<br>LK V6, D/S 5-7 | Ponyreiter U15<br>Jun U15/U16<br>LK V 4-6 | Jun 12-16<br>LK V 2-5 | Jun U18<br>JR U21 | Ponyreiter U16 LK V 1-5<br>Jun U18 und JR U21: LK V 1-4 | Ponyreiter: 12-16<br>Jun: U18<br>JR: U21 |
| **Anforderungen** | Dre., Stil-Spr., Stil-Gel. Kl. E Vormustern, Theorie, Fitnesstest (2000m-Lauf) | Dre., Stil-Spr., Stil-Gel. Kl. E, Vormustern, Theorie, Fitnesstest (2000m-Lauf) | Dre., Stil-Spr., Stil-Gel. Kl. A, Vormustern, Theorie, Sporttest (3000m-Lauf) | CCIP2*-L | Jun: CCI**-L<br>JR: CCI***-L | Pony: VL<br>Jun./JR: VM | Ponyreiter: CCIP2*-L<br>Jun: CCI**-L<br>JR: CCI***-L |
| **Sichtungsweg** | im Landesverband | im Landesverband | im Landesverband | im Landesverband | im Landesverband | entfällt | **Ponyreiter (unter Vorbehalt):**<br>"Preis der Besten" (VL)<br>**Junioren und Junge Reiter (unter** Vorbehalt): "Preis der Besten" (VM , DJM Luhmühlen (CCI**-L/CCI***-L) Darüber hinaus für U16-U21: Festlegung weiter sichtungsrelevanter Veranstaltungen/Lehrgänge erfolgt noch. Darüber hinaus in Absprache mit BT individuell weitere internationale Starts. |
| **Nominierung** | Landesverband/<br>-trainer lt. Quote | Landesverband/<br>-trainer lt. Quote | Landesverband/<br>-trainer | Landesverband/-trainer | Landesverband/-trainer | Bundestrainer + zuständiges Gremium | **Ponyreiter/Jun/JR:** Bundestrainer + entsprechendes Gremium |
| **Teilnehmer** | ca. 20<br>Mannschaften/<br>Einzelreiter | ca.<br>16 Mannschaften/<br>100 Einzelreiter | Je Altersklasse ca.<br>12 Mannschaften<br>+ Einzelreiter | ca. 30 Teilnehmer | Jun: ca. 30 Teilnehmer<br>JR: ca. 40 Teilnehmer | 15-20 Teilnehmer pro Altersklasse | **Ponyreiter:** 6 Teilnehmer<br>**Jun:** 6 Teilnehmer<br>**JR:** 6 Teilnehmer |

*Abb. 13: Beispiel Überblick Jugendveranstaltungen Vielseitigkeit*

### 3.5.4 Zielwettkämpfe und internationale Veranstaltungsformate im Spitzensport

Auch im Spitzensport sind es die vom Weltverband FEI abgehaltenen Haupt- und Zielwettkämpfe, auf denen der Fokus für die Saisonplanung liegt.

Neben FEI Europameisterschaften in allen Disziplinen in „ungeraden" Jahren zählen zu den Höhepunkten die Weltmeisterschaften in „geraden" Jahren, wie zum Beispiel die Weltreiterspiele mit Weltmeisterschaften aller 8 FEI-Disziplinen sowie im Wechsel der „geraden" Jahre die Olympischen Spiele.

#### Olympic & Paralympic Games

Eingebettet in die Organisationsstruktur des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) finden alle vier Jahre die Olympischen Spiele als Höhepunkte in der gesamten Welt des Sports statt. Bisher sind die Disziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit dort für den Pferdesport vertreten.

#### FEI World Equestrian Games™

Die Weltreiterspiele fanden seit 1990 alle vier Jahre im geraden, nicht olympischen Jahr statt. In ihrem Rahmen wurden die Weltmeisterschaften aller acht FEI-Disziplinen ausgetragen. Mit Beginn bei den ersten Weltreiterspielen von 1990 in Stockholm/SWE wurde diese Großveranstaltung acht Mal in sieben Ländern vom Weltverband FEI veranstaltet. Die Weltmeisterschaften haben auch deshalb besonderen Stellenwert, weil dies meist die erste Möglichkeit für die Nationen ist, sich einen Team-Platz für die nächstfolgenden Olympischen Spiele zu sichern.

#### FEI World Championships 2022

Trotz der Tradition der Weltreiterspiele gibt es auch die Möglichkeit, Weltmeisterschaften in Einzeldisziplinen auszutragen, wenn der FEI adäquate Bewerbungen vorliegen. Trotzdem werden multidisziplinäre Bewerbungen bevorzugt.

#### FEI European Championships

In ungeraden Jahren werden die Europameisterschaften der Einzeldisziplinen ausgetragen. Diese Veranstaltungen werden teilweise auch zusammen ausgetragen, wenn sich Veranstalter finden, die mehrere Disziplinen ausrichten wollen.

Die Europameisterschaften sind jedoch nicht nur als Übergangsjahr zu betrachten, da auf diesen Veranstaltungen häufig die letzten Team-Plätze zur Qualifikation für die folgenden Olympischen Spiele vergeben werden.

#### FEI World Cup™ Series

Eine große Tradition hat auch der FEI Weltcup. Diese Serie wird über den Winter im Rahmen der Hallensaison in Dressur und Springen ausgetragen. Über einen Qualifikationsweg auf verschiedenen Etappen bei großen Turnieren qualifizieren sich die Reiter mit ihren Pferden für eine Finalveranstaltung, die im Frühjahr ausgetragen wird und die das Ende der Hallensaison (meist im April) markiert.

#### FEI Nations Cup™ Series

Die Nationenpreisturniere haben eine lange Tradition, die bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts zurückgeht. Dabei gibt es pro Nation immer nur ein offizielles Nationenpreisturnier pro Jahr in jeder Disziplin, zu dem die Einzelnationen unter bestimmten Voraussetzungen eine Mannschaft entsenden können.

#### CHIO

Wenn auf einer Veranstaltung die Nationenpreise mehrerer Disziplinen ausgetragen werden, wird diese Veranstaltung zum „Concours Hippique Internationale Officiel" (CHIO). In Deutschland ist dieses Großereignis des Pferdesports bekannt als das jährlich in Aachen ausgetragene CHIO. Dies ist nach Besucherzahlen die größte jährlich stattfindende Einzelveranstaltung im Sport in Deutschland.

#### CDI, CSI, CCI

Neben den Großveranstaltungen, Saisonhöhepunkten und Serien gibt es die regulären FEI-Turniere, die in jeder Disziplin weltweit stattfinden. Je nach Disziplin hat jedes Turnier ein eigenes Kürzel, was auf die französischen Original-Bezeichnungen zurückgeht.

- Dressur: Concours de Dressage Internationale (CDI)
- Springen: Concours des Saut Internationale (CSI)
- Vielseitigkeit: Concours Complet Internationale (CCI-S/CCI-L)

*FEI Disciplines*

### 3.5.5 Internationale Regelwerke

Der internationale Dachverband FEI ist auch für die Regeln im internationalen Pferdesport zuständig. Alle grundsätzlichen Regelwerke der Disziplinen durchlaufen einen

Entscheidungsprozess, in dem die nationalen Verbände Stimmrecht haben. Diese Regeln werden jährlich angepasst und in Verfahren modifiziert. Dafür gibt es in den unterschiedlichen Disziplinen jährlich einen Prozess, in dessen Verlauf die nationalen Verbände Rückmeldungen geben, welche dann vom jeweiligen Disziplin-Komitee aufgegriffen, diskutiert und ggf. in die Regelwerke mit eingearbeitet werden. Im November jeden Jahres veranstaltet die FEI dann die Generalversammlung (FEI General Assembly) auf der allen nationalen Verbänden jede Änderung des Regelwerks zur Abstimmung vorgelegt wird.

Zur Veröffentlichung und Verbreitung der Inhalte nutzt die FEI ihre Homepage.

Dort gibt es einen offenen Bereich, in dem jeweils für alle Disziplinen alle aktuell geltenden Regelwerke frei verfügbar sind.

Neben den sog. „General Regulations“, den „Veterinary Regulations“ und den „Steward Manuals“, welche übergeordnete, teils disziplinübergreifende Regelwerke sind, wird international innerhalb der Disziplinen nochmal unterschieden.

Es gibt zum einen die sog. „Rules“. Diese beschäftigen sich inhaltlich eher mit den Abläufen in den Disziplinen, regeln Zulassungen, Ausrüstungsfragen und geben Anforderungen an die technischen Voraussetzungen für einen Wettkampf vor (Arena, Abmessungen, etc...). Diese treten nach Genehmigung anlässlich der jährlichen Generalversammlung im November zum 1. Januar des Wettkampfjahres in Kraft und sind dann für die laufende Saison bzw. bis zur nächsten Änderung bindend.

In den Disziplinen mit beurteilendem Richtverfahren (z. B. Dressur) gibt es zum anderen die „Guidelines for Judges“. Darin werden die einzelnen Lektionen und deren Technikleitbilder beschrieben. Dafür werden Basisnoten für die jeweiligen Ausführungsformen festgelegt, deren Abweichungen erläutert und wie diese im Einzelfall zu bewerten sind.

Diese Regelwerke sind sehr hilfreich für Trainer und Reiter. Da sie Aufschluss darüber geben, was in welcher Situation gefordert ist, sollte sich jeder Trainer und im Verlaufe seiner reitsportlichen Karriere auch jeder Reiter mit den Regelwerken auseinander setzen. Sie sollten als Leitfaden im Wettkampf und im Training dienen.

*FEI Regulations*

FEI
WORLD CUP
DRESSAGE

# 4 Der Reiter im Pferdesport – ein ungewöhnlicher Athlet

## 4.1 Spezielle Bedeutung des Partners Pferd zur Leistungsentwicklung

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, trägt das Pferd einen entscheidenden Anteil zur Leistungserbringung bei. In alle Überlegungen im Pferdesport, die sich mit Leistungsentwicklung und Leistungsentfaltung beschäftigen, müssen die besonderen Aspekte des Partners Pferd mit einfließen.

In den unterschiedlichen Entwicklungsstufen und Altersklassen gibt es je nach Disziplin unterschiedliche Schwerpunkte, die bei der Auswahl des jeweils passenden Pferdes gesetzt werden. Diese werden im Einzelnen noch im weiteren Verlauf im Zusammenhang mit den jeweiligen Altersklassen genauer beschrieben.

Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass niemals ein Reiter nur mit einem einzigen Pferd langfristig und nachhaltig Erfolg haben kann. Und auch die Pferde, die vielleicht nicht häufig auf Turnieren in Erscheinung treten oder die ein Reiter im Laufe seiner reiterlichen Entwicklung zusätzlich unter dem Sattel nur im Heimtraining gearbeitet hat, können einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Reiters genommen haben. Reittechnische Fähigkeiten, gepaart mit dem allerwichtigsten reiterlichen Steuerungselement, dem reiterlichen Gefühl, können sich nur entwickeln und festigen, wenn zahlreiche Pferde im Laufe eines Reiterlebens geritten wurden und wenn daraus ein ganzheitliches Bewegungsgefühl und ein tieferes Verständnis für die Bewegungsabläufe und Zusammenhänge erwachsen konnte.

Reiten ist keine konditionell determinierte Sportart, das bedeutet, dass die sportliche Leistung des Reiters nicht vorrangig auf konditionellen Prozessen beruht und nicht auf diesen aufgebaut werden kann.

Vielmehr sind es auf einer konditionellen Grundlage aufbauend die koordinativen Aspekte, die eine sportliche Leistung des Reiters und somit des Pferdes erst ermöglichen. So sind das richtige Gespür für die Dosierung der Hilfengebung, eine halbe Parade zur richtigen Zeit, die in genau dem Maße das Pferd in seinem Handeln und seinem Bewegungsablauf beeinflussen soll, wie es die jeweilige Situation erfordert, Beispiele für die leistungsbestimmenden Faktoren.

Aufgrund dieser speziellen Anforderungen im koordinativen Bereich ist es unerlässlich, bereits im Kindes- und Jugendalter, vor Abschluss der Geschlechtsreife, die Grundlage für die besondere Entwicklung des reiterlichen Gefühls zu legen. Die rechtzeitige Beanspruchung der informationsaufnehmenden und informationsverarbeitenden Systeme ist dabei, neben der grundsätzlichen Entwicklung sportlicher Bewegungsformen und einer generellen Gewandtheit in allgemeinen Bewegungen, die wichtigste Säule im Verlauf einer Reiterkarriere.

Um diese Aspekte so auszuarbeiten, dass der Reiter sich an jedes neue Pferd und jede neue Situation reibungslos anpassen kann, muss zunächst eine breite koordinative Grundlage geschaffen werden, und dafür vor allem auf vielen Pferden, vielfältige Bewegungserfahrung mit unterschiedlichen Bewegungsabläufen und unterschiedlichen Problemstellungen in verschiedenen Rittigkeits-Situationen gesammelt werden. Bezogen auf unterschiedliche Reifegrade des Reiters sind diese Aspekte besonders wichtig, da in jungen Jahren bestimmte Systeme auch besonders gut trainierbar sind. Erst, wenn der Erfahrungsschatz des Reiters diesbezüglich groß genug ist und er die unterschiedlichen Erfahrungen auch auf unterschiedlichen Pferden in unterschiedlichen Situationen anwenden kann, befindet sich ein Reiter auf dem Weg, ein Pferd ganzheitlich gymnastizieren zu können und so sportliche Leistung des Pferdes sinnvoll zu unterstützen. Auch, wenn ein Reiter selbst nicht genügend Pferde zur Verfügung hat, so sollten, gerade im Nachwuchsleistungssport, Gelegenheiten geschaffen werden, zu denen jugendliche Reiter sich entsprechend austauschen, Pferde gegenseitig tauschen, oder einfach auch zusätzlich Pferde reiten, auch wenn sie diese nicht auf dem Tur-

nier vorstellen. Die geeignete Auswahl von vielen Trainingspferden ist vor allem für die grundlegende Entwicklung von reiterlichem Gefühl und reittechnischen Kompetenzen unerlässlich!

Und auch, wenn ein Quereinstieg im Pferdesport mit geeignetem Pferdematerial auch in höherem Alter ohne eine vorherige Musterkarriere im Nachwuchsleistungssport möglich ist, so ist in der Leistungssportpraxis doch immer wieder festzustellen, dass gerade die frühzeitige Ausprägung der koordinativen Komponenten auf den geeigneten Pferden, später im Spitzensport oft den entscheidenden Vorteil bringt.

Nicht umsonst gilt auch in den Richtlinien für Reiten und Fahren der Grundsatz: Ein unerfahrenes Pferd braucht einen erfahrenen Reiter und ein unerfahrener Reiter braucht ein erfahrenes Pferd!

So muss im Verlauf der Karriere eines Reiters immer auch das passende Pferd gefunden werden; nicht nur für den sportlichen Erfolg, sondern vor allem auch für den bestmöglichen Lernerfolg in Bezug auf die reiterlichen Kompetenzen und koordinativen Grundlagen.

## 4.2 Aufgabenfelder im Umfeld des Reiters im Pferdesport

Im Umfeld eines Reiters, der sich im Nachwuchsleistungssport oder Spitzensport bewegt, gibt es viele Personen, die aus ihrer Rolle heraus bestimmte Aufgaben übernehmen. Dabei sind es nicht nur, aber vor allem die Trainer, die zur Entwicklung der sportlichen Leistung entscheidend beitragen. Auf verschiedenen Ebenen, je nach Leistungsstand des Reiters und der involvierten Institutionen (Landesverband, Bundesverband, etc...), werden Reiter gleichzeitig oder je nach Altersstufe von verschiedenen Trainern betreut.

Ein Bewusstsein für dieses Rollenverständnis ist wichtig, damit Reiter einordnen können, zu welchem Zeitpunkt ihrer sportlichen Karriere insgesamt und im Laufe einer Saisonplanung welche Trainer überhaupt zuständig sind und wann wie viel mit ihnen gearbeitet wird.

Neben den Trainern gibt es noch andere Personen bzw. Rollen, die einen Reiter in seiner Entwicklung beeinflussen können. Im Pferdesport sind diese beteiligten Personen oft sehr wichtig, da sie auch maßgeblich zur Finanzierung des kostenintensiven Sports einen Beitrag leisten (Eltern, Pferdebesitzer, etc...).

### 4.2.1 Trainer

In der Sportwissenschaft ist der Trainer definiert als „qualifizierter pädagogisch-didaktischer und technologisch-methodischer Organisator und Leiter des sportlichen Trainings, der Sportler (Reiter und Pferde) im Prozess der Trainings- und Wettkampftätigkeit führt und betreut.“ (Schnabel. Harre, Krug 2008).

Damit kommt dem Trainer die Schlüsselposition zu, wenn Leistung entwickelt werden soll. Gerade im Pferdesport gibt es durch das komplexe Zusammenspiel von Pferd und Reiter unzählige Situationen, in denen Entwicklungen intensiv begleitet werden müssen, damit sie den gewünschten Verlauf nehmen können.

Ein Pferd richtig einschätzen zu können, Bewegungsunterschiede sowie Wechselwirkungen vom Reiter auf das Pferd und umgekehrt richtig interpretieren zu können und daraus die richtigen Schlüsse für die weitere Trainingsgestaltung zu ziehen, sind Kernkompetenzen eines guten Trainers.

Dazu bedarf es einer langjährigen Erfahrung und des richtigen Gespürs für jede Pferd-Reiter-Paarung, die ein Trainer betreut.

Auch die Bereitschaft, die eigenen Methoden immer wieder zu hinterfragen, sich fortzubilden und die Fehler grundsätzlich nicht beim Pferd zu suchen, sondern den Reiter in den Mittelpunkt einer jeden Betrachtung von Fehlentwicklungen zu nehmen, gehört für einen Trainer zur nicht immer nur angenehmen täglichen Tätigkeit.

### 4.2.2 Leitlinien für Trainer

Leitlinien in der sportlichen Ausbildung haben in der Beziehung zwischen Trainer und Athlet eine hohe Bedeutung. Sie sind Bestandteil des Nachwuchsleistungssportkonzepts des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und haben auch im Pferdesport oberste Priorität.

Die allgemeine Leitlinie in der Ausbildung lautet:

- „Fördern und fordern – nicht überfordern“
- In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen muss der Trainer eine Begeisterung für leistungssportliches Training mit klaren Zieldefinitionen hervorrufen. Zugleich gilt es, die mentalen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und zu fördern.
- Der Athlet sollte durch sportliche Leistung Selbstvertrauen

aufbauen. Gleichzeitig hat in der Arbeit mit den Sportlern der Selbstwert des Menschen oberste Priorität. Ein Athlet darf sich nicht nur über Erfolge definieren, sondern muss auch außerhalb der „Pferdewelt“ eine Selbstverwirklichung erfahren. Die sozialen Werte, die der Pferdesport vermittelt – Miteinander, Fürsorge, Gemeinschaft – sind von großer Bedeutung.

- Die Einheit sportlicher Ausbildung und Bildung ist zu berücksichtigen und für jeden Athleten zu überprüfen.
- Dem Trainer muss es gelingen, einen dem jeweiligen Entwicklungsstand adäquaten Reiz für die Leistungsentwicklung zu setzen. Die Methoden und Belastungsgrößen müssen den spezifischen Entwicklungsbedingungen des kindlichen/jugendlichen Organismus angepasst sein, um Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates zu vermeiden.
- Eine Steigerung der Trainingsbelastung in den Dimensionen Zeit, Umfang und Intensität ist in allen Ausbildungsetappen relevant.
- Wichtig ist eine Einheit von Trainingsqualität und Trainingsquantität sowie von Belastung und Erholung als wesentliche Voraussetzung zum Gelingen der Anpassung an Trainingsreize.
- Ein wichtiger Erfolgsfaktor für die methodisch-didaktische Trainingsgestaltung ist eine psycho-physische Aktivierung der Athleten in jeder Phase ihrer Ausbildung. Dabei spielen Verständlichkeit, Nachvollziehbarkeit und Entwicklungsgemäßheit der Trainingsanforderungen eine wichtige Rolle, um physische und psychische Unter- / Überforderung zu vermeiden.
- Als Leitlinie für das Selbst- und Fremdverständnis des Führungsprozesses gilt es, die Einheit von pädagogischer Führung und kreativer Selbstständigkeit der Sportler zu wahren.
- Für die Auswertung des Trainings ist eine permanente Trainingssteuerung mit den Bestandteilen Diagnose (Ist), Planung (Soll) und Kontrolle (Soll-Ist-Vergleich) erforderlich – dazu sollte eine Eigenverantwortung der Athleten entwickelt werden.

#### 4.2.2.1 Heimtrainer

Im Pferdesport sind Heimtrainer häufig professionell arbeitende Berufsreiter oder im Sport erfolgreiche Ausbilder von Pferd und Reiter. Diese werden von potentiellen Interessenten aufgesucht oder wurden einem entsprechenden Reiter zur Zusammenarbeit empfohlen. Nicht selten sind im Nachwuchsleistungssport auch die Eltern die Heimtrainer, wenn in der Familie der Pferdesport ohnehin für alle Familienmitglieder eine langjährige Tradition hat. Dabei gibt es sowohl Heimtrainer, die auch eine Reitanlage als Trainingsstätte betreiben und wo Schüler mit ihrem Pferd dauerhaft stationiert sind oder Schüler zu den Trainingseinheiten kommen als auch Heimtrainer, die zu ihren Schülern fahren, um Training in dem Stall durchzuführen, wo der Reiter sich mit seinem Pferd befindet.

Dem Heimtrainer kommt eine besondere Rolle zu, da er es ist, der durch die tägliche Begleitung die Grundausrichtung in der Trainingsarbeit bestimmt. Er ist gefordert, auch Trainingsvorgaben von übergeordnet zuständigen Trainern wie zum Beispiel Landes- oder Bundestrainern umzusetzen.

#### 4.2.2.2 Stützpunkttrainer

Auf Landesverbandsebene werden Angebote im sogenannten „Stützpunkttraining“ realisiert. Dabei werden Athleten schrittweise an das Landeskadertraining herangeführt und auch Landeskaderreiter engmaschiger durch eine gewisse Regelmäßigkeit (z. B. 2 bis 4x im Monat) vom Stützpunkttrainer betreut. Dieser hält regelmäßigen Kontakt zum Heimtrainer und zum Landestrainer und stellt sicher, dass

sowohl die Talentsichtung als auch die Talentförderung auf Landesebene im regelmäßigen Trainingsbetrieb gewährleistet ist.

Je nach Landesverband werden diese Modelle im Einzelnen in der Praxis mit unterschiedlichen Schwerpunkten gestaltet und die Stützpunkttrainer mit unterschiedlichen Aufgaben betraut.

#### 4.2.2.3 Landestrainer

Der Landestrainer ist zuständig für den Nachwuchsleistungssport und den Spitzensport auf Landesverbandsebene. Dabei beruft er die jeweiligen Landeskader und beschickt in Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Gremien die Deutschen Jugendmeisterschaften bzw. die Deutschen Meisterschaften der Senioren nach den Sichtungsprozessen in den Landesverbänden und ihren Landesmeisterschaften.

Er stellt die sportfachliche Betreuung „seiner" Kadermitglieder sicher, kommuniziert mit Heimtrainern, Stützpunkttrainern und Bundestrainern und übernimmt federführend die Mannschaftsführung bzw. das Training und die Betreuung der ihm unterstellten Landeskaderathleten bei den entsprechenden Zielwettkämpfen auf Bundesebene.

#### 4.2.2.4 Bundestrainer

Welche Aufgaben die zuständigen Bundestrainer der unterschiedlichen Disziplinen ausfüllen, wird für jeden Olympiazyklus in der Trainerstruktur neu festgelegt und ständig überprüft.

Für jede Altersklasse in jeder Disziplin ist grundsätzlich eine Leitungsposition vorgesehen, häufig werden aber auch mehrere Altersklassen von einem Bundestrainer in Personalunion abgedeckt, wenn es aus sportfachlicher Sicht sinnvoll ist.

Die übergeordnete Verantwortung für die jeweilige Disziplin hat der Cheftrainer. Dieser ist auch für die Führung des Trainerteams, die Delegation bestimmter Aufgaben und die strategische Gesamtausrichtung seiner Disziplin verantwortlich.

Ausgehend von den unterschiedlichen Bundeskadern sind bestimmte Aufgabenbereiche und Tätigkeiten definiert, die ein Bundestrainer in seiner täglichen Arbeit abzudecken hat. Diese Aufgabenfelder werden häufig auch von mehreren Personen oder durch Delegation an weitere Personen (z. B. Disziplintrainer, Spezialtrainer, Diagnose-Trainer, etc...) von Unterstützungspersonal ausgeführt:

- Management und Training des Kaders und der Spitzenmannschaften
- inkl. Trainings- und Wettkampfplanung und Steuerung
- Equipechef bei Olympischen Spielen, Championaten und Nationenpreisen
- Auswahl der zu schickenden Athleten für die jeweiligen Zielwettkämpfe in Zusammenarbeit mit den zuständigen Gremien
- Vorbereitung auf die jeweiligen Championate
- Kontakte zu Heimtrainern, Landestrainern, Pferdebesitzern, Sponsoren, Turnierveranstaltern und Eltern
- fachliche Führung des Trainerteams
- konzeptionelle und praktische Maßnahmen zur Leistungsentwicklung der betreffenden Disziplin
- Durchführung entsprechender Lehrgänge am BSP und dezentral
- Betreuung der Perspektivgruppen und/oder Sportsoldaten der Bundeswehr
- Auswahl und Vorbereitung der Teilnehmer zu verschiedenen Serien bzw. Erteilen von Startgenehmigungen zu bestimmten Turnieren
- Initiierung und Mitwirkung an Maßnahmen zur Weiterentwicklung der Regelwerke und Bestimmungen sowie zu deren Einhaltung und Überwachung
- Interpretation von trainings- und turnierbezogenen Daten wie Trainingskennzahlen, Wettkampfergebnisse und Einzelauswertungen von Wettkampf und Training in Zusammenarbeit mit Mannschaftstierärzten, Schmied, Physiotherapeuten, Diagnose-Trainern, Disziplintrainern, Disziplin-Koordinatoren, Sportpsychologen und sonstigem Unterstützungspersonal und die Übertragung der daraus resultierenden Erkenntnisse in die Trainings- und Wettkampfpraxis

### 4.2.3 Eltern

Analog zu vielen Sportarten sind Eltern auch im Reitsport prägend an der Entwicklung von Athleten im Nachwuchsleistungssport beteiligt.

Eltern sind als unmittelbare Bezugspersonen der Athleten mit der wichtigste Baustein für den Erfolg im Nachwuchs-Leistungssport. Deshalb ist es unerlässlich, dass der Trainer sie auch als solchen begreift und eine Atmosphäre schafft, in der sie sich konstruktiv einbringen können. Die Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung durch Eltern im Nachwuchs-Leistungssport müssen von jedem Trainer im individuellen Fall herausgearbeitet werden und wie er für eine erfolgreiche

Zusammenarbeit diese nutzen und setzen kann.

Im Pferdesport spielt der Zugang zum Pferd im Jugendalter noch eine besondere Rolle für die Leistungsentfaltung im späteren Erwachsenenalter, weshalb häufig Kinder aus sogenannten „Reiterfamilien" leichte Vorteile auf dem Weg in den Nachwuchsleistungssport haben. In diesen Fällen fungieren Eltern häufig auch als Heimtrainer.

Immer öfter kommen aber auch Kinder zum Pferd, deren Familien keine Tradition im Umgang mit Pferden haben. An dieser Stelle ist es besonders wichtig, den Eltern ein realistisches Bild davon zu vermitteln, was ein Pferd im Rahmen der Entwicklung eines Reiters im Nachwuchsleistungssport leisten kann und was es nicht leisten kann. Bei hohen sportlichen Ambitionen der betreffenden Familie muss auch offen angesprochen werden, was die finanziellen Herausforderungen des Reitsports sind und dass diese auch mit einem häufig sehr schwierig zu kalkulierendem Risiko einhergehen, da man es eben immer mit einem Lebewesen zu tun hat.

Dieses Bewusstsein zu schärfen und die Eltern mit ihrem Ehrgeiz und ihrer Fürsorge entsprechend zu unterstützen, sind Schlüsselaufgaben eines Trainers in der Elternbetreuung.

### 4.2.4 Pferdebesitzer, Mäzene, Sponsoren

Häufig gehören die Pferde, auf denen der Nachwuchsleistungssport oder der Spitzensport betrieben wird, nicht den Reitern selbst.

Darum spielt der Pferdebesitzer eine besondere Rolle im Pferdesport. Häufig treten diese als Sponsor oder Mäzene auf und sichern ein Pferd für einen Reiter, damit dieser mit der dadurch gewonnen Planungssicherheit seine sportlichen Ziele verfolgen kann, ohne auf die finanzielle Entwicklung des einzelnen Pferdes schauen zu müssen. Dennoch kommt es oft auch zum Verkauf eines Pferdes. Die Vereinbarungen zwischen Reiter und Pferdebesitzer unterscheiden sich sehr stark, weshalb keine allgemeine Aussage getroffen werden kann, wie in der Praxis vorgegangen werden sollte, wenn es zur Anbahnung einer Zusammenarbeit von Reiter und Pferdebesitzer kommt.

Grundsätzlich ist es aber wichtig, dass sowohl Reiter wie auch Trainer ein Bewusstsein dafür entwickeln, offen zu sein im Umgang mit Personen, die den Sport auf diese Weise unterstützen möchten. Dazu gehört auch die Pflege der Beziehungen zu bereits bestehenden Partnerschaften.

Das Engagement sollte niemals als selbstverständlich angesehen werden und der ambitionierte Reiter im Sport sollte sich seiner Chancen immer bewusst sein, die sich aus einer langfristigen Unterstützung eines motivierten Pferdebesitzers ergeben können.

### 4.2.5 Medien und Kommunikation – Pferdesportler als Botschafter

Aus den ethischen Verpflichtungen heraus, die sich, wie eingangs beschrieben, für einen Pferdesportler ergeben, leitet sich auch ein besonderes Bild in der Öffentlichkeit ab.

Ein Reiter hat eine besondere Fürsorgepflicht für das Lebewesen, mit dem er Sport treibt. An dieser muss er sich auch messen lassen und stets dafür eintreten, was dem Wohl des Pferdes dient und wie der Pferdesport durch das Verhalten individueller Reiter-Persönlichkeiten sich nach außen präsentiert.

Ein jeder Reiter ist auch Botschafter für seinen Sport.

Harmonie, Freude an der sportlichen Leistung und Offenheit im Umgang mit der Öffentlichkeit und Medien sind Aspekte, die dem Pferdesport auch in der öffentlichen Wahrnehmung zu einer größeren Akzeptanz verhelfen. Egal, ob vor den Augen der Weltöffentlichkeit bei sportlichen Großereignissen oder im Verein oder Betrieb im täglichen Training.

Gerade in Zeiten sozialer Medien und unmittelbarer Verfügbarkeit von Foto- und Videomaterial werden diese Aspekte immer wichtiger.

Somit ist jeder Pferdesportler zu jeder Zeit nicht nur für sein eigenes Handeln, sondern auch ein Stück weit für den Stellenwert des Pferdesports in der Gesellschaft insgesamt mitverantwortlich.

Für Kaderreiter, die als Repräsentanten der Bundesrepublik Deutschland und des Sportsystems unseres Landes auftreten, gelten diese Aspekte im Besonderen!

## 4.3 Voraussetzungen des Reiters in den drei olympischen Disziplinen im Pferdesport

Die Kern-Disziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit haben viele gemeinsame Grundlagen.

Die Unterschiede liegen im weiteren Verlauf der Entwicklung eines Reiters in der jeweiligen Sitzform und somit in der Art, wie ein Reiter auf das Pferd einwirkt.

Konditionelle und koordinative Voraussetzungen, beteiligte Muskelgruppen, Adaptationsprozesse, die Ausprägung der unterschiedlichen Systeme an der Energiebereitstellung, Grundzüge der geforderten Bewegungen und der reiterlichen Techniken sind aber zunächst nicht grundlegend verschieden.

### 4.3.1 Motorische und physische Grundlagen

#### Motorische Fähigkeiten

Motorische Fähigkeiten gelten als elementare Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit. Sie werden in konditionelle und koordinative Fähigkeiten differenziert.

Das Modell von Weineck (2007) verdeutlicht, dass neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auch andere Komponenten, wie zum Beispiel die psychischen und sozialen Fähigkeiten, für die sportliche Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle spielen. Es wird die Komplexität und das Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten für sportliche Leistungsfähigkeit gezeigt.

In der Abbildung auf dieser Seite werden die motorischen Hauptbeanspruchungsformen (koordinative und konditionelle Fähigkeiten) und ihre Relevanz für den Reitsport kurz dargestellt.

*Abb. 14: Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit modifiziert nach Weineck*

#### Koordinative Fähigkeiten

Als **Koordination** wird das Zusammenwirken des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur innerhalb eines Bewegungszyklus definiert. Die koordinativen Fähigkeiten spielen in Bezug auf den Reitsport eine wichtige Rolle.

Besonders die Gleichgewichts-, die Rhythmisierungs- und die Reaktionsfähigkeit sind wichtige Faktoren für den Reiter. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten wie Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit werden im Pferdesport vermehrt benötigt.

Um auf dem Niveau im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport bestehen zu können, muss ein Reiter hinsichtlich seiner Effektivität ein besonders hohes Maß an Koordination der Hilfengebung erreicht haben. Koordination wird auch als eine motorische Beanspruchungsform definiert, bei der durch den gezielten Einsatz von Muskelfasern und Muskelschlingen bei isometrischer und isotonischer Muskel-tätigkeit, ein Maximum an Effekt durch ein Minimum an Aufwand erzielt wird. Koordinative Fähigkeiten gelten gar als Leistungsvoraussetzungen zur Bewältigung dominant koordinativer Anforderungen. Die fortgeschrittene Ausbildung im Reitsport, gleich welcher Disziplin, stellt besonders im koordinativen Bereich hohe Anforderungen an den Reiter, welche nur durch jahrelange intensive Schulung im praktischen Reiten und mit einem umfassenden theoretischen Wissen bewältigt werden können.

Ein tiefer, geschmeidiger Sitz kann als eine unverzichtbare Voraussetzung für eine präzise Hilfengebung und für das gefühlvoll abgestimmte Zusammenwirken der Hilfen bezeichnet werden. Wenn dieser Sitz beherrscht wird, kommt man der aus der Reitausbildung bekannten Idealvorstellung von kaum sichtbaren Hilfen näher. Auch im internationalen Regelwerk wird der Aspekt der Unauffälligkeit der Hilfengebung in Verbindung mit einem har-

monischen Zusammenspiel und Leichtigkeit hervorgehoben.

Hat ein Reiter an diesen Fähigkeiten in der Ausbildung gearbeitet und sich diese Fertigkeiten angeeignet, befindet er sich im Stadium der Feinstkoordination.

Das bedeutet das optimale Zusammenspiel aller am Bewegungsablauf beteiligten Muskeln und Gelenke auch unter dem Einfluß von Störfaktoren. Feinstkoordination äußert sich in hoher Bewegungspräzision bei sportlicher Leistung und dem Einhalten der optimalen Technik (Hilfengebung des Reiters) unter schwierigsten Wettkampfbedingungen (z. B. einem in der Turniersituation angespannten Pferd).

Aufgrund der engen Verwobenheit und Wechselwirkung zwischen den einzelnen koordinativen Fähigkeiten und auch des Einflusses der konditionellen Fähigkeiten ist das Bewegungslernen für den Reiter ein sehr komplexer motorischer und in gewissem Maße auch kognitiver Vorgang.

Natürlich gelten diese Anforderungen im Allgemeinen für jede Art von Reitsport und für den Nachwuchsleistungssport bzw. den Spitzensport im Speziellen.

Die konditionellen Fähigkeiten hingegen erlangen erst im Ausbildungsverlauf eine zunehmend höhere Wichtigkeit. Konditionelle Fähigkeiten bezeichnen die Summe der physischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und ihre Realisierung durch Bewegungsfertigkeiten/ Bewegungstechniken, denen wiederum die koordinativen Fähigkeiten zugrunde liegen.

Die Wechselwirkung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten ist so zu verstehen, dass zum einen durch gut entwickelte koordinative Fähigkeiten die konditionelle Beanspruchung beim Reiten geringer ist, zum anderen durch gut entwickelte konditionelle Fähigkeiten die Koordination länger auf hohem Niveau erhalten werden kann.

Ein Reiter sollte in allen Bereichen eine gewisse Leistungsfähigkeit im Sinne einer allgemeinen körperlichen Fitness aufweisen. Selbstverständlich sind die reiterliche Leistung und mit ihr zusammenhängend die physische und psychische Verfassung des Reiters, die reittechnischen Fähigkeiten, das reiterliche Gefühl bzw. die Koordination der Hilfengebung Voraussetzung, um dem Pferd seine Leistungserbringung zu ermöglichen. Jeder Reiter sollte daher über vielfältig entwickelte koordinative und konditionelle Fähigkeiten verfügen.

### Konditionelle Fähigkeiten

**Ausdauer** beschreibt die Fähigkeit, eine bestimmte muskuläre Leistung lang andauernd durchzuführen, ermüdungswiderstandsfähig zu sein und eine rasche Regenerationsfähigkeit zu haben (de Marres, 2003). Es wird zwischen aerober und anaerober Ausdauer nach Art der Energiebereitstellung differenziert. Bei der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit steht genügend Sauerstoff zur Verfügung. Die energieliefernden Stoffwechselprozesse der anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit hingegen laufen ohne Sauerstoff und unter Bildung von Laktat ab. Herzfrequenz- und Laktatmessungen während des Reitens im Training und auf dem Turnier haben bestätigt, dass die Ausdauerfähigkeit für Reiter eine sehr wichtige Komponente darstellt.

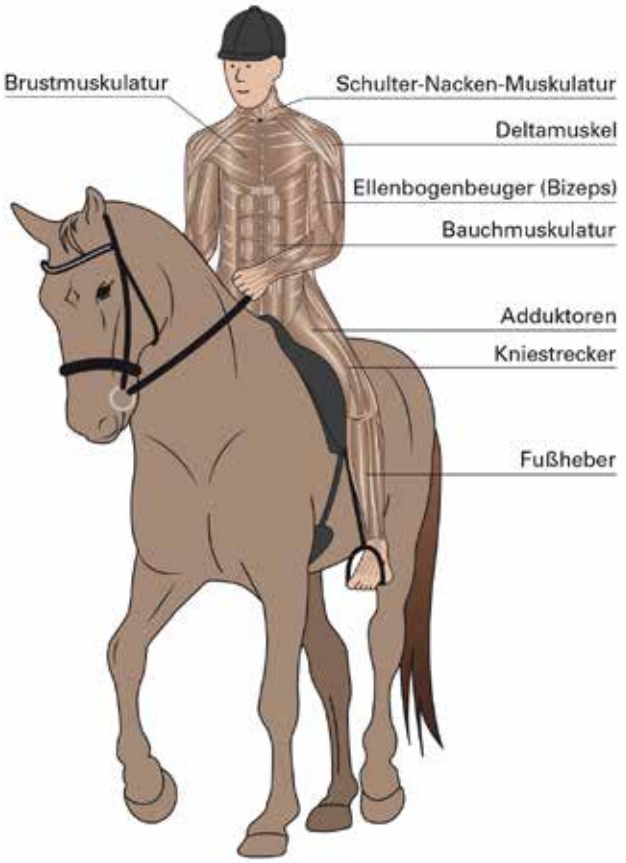
Die **Kraft** hat im motorischen Beanspruchungsprofil eine hervorgehobene Bedeutung, da weder eine primär auf die Ausdauer noch eine auf Koordination, Beweglichkeit oder gar Schnelligkeit basierende Motorik sich ohne bewegungserzeugende Kraftkomponente verwirklichen lässt (de Marees, 2003). Beim Reiten wird für die aufrechte Oberkörperhaltung, für das Mitschwingen und das ständige Anpassen der Bewegung eine gut gekräftigte Muskulatur benötigt (Heipertz, 1991). Grundsätzlich werden sowohl für den aufrechten Sitz als auch für eine korrekte Hilfengebung folgende Muskelgruppen schwerpunktmäßig gebraucht:

- die Bauchmuskulatur
- die Rücken- und Nackenmuskulatur
- die Schulter- und Armmuskulatur
- die Kniestrecker
- die Gesäßmuskulatur

Für den korrekten Sitz, der eine zentrale Rolle für das Reiten in jeder Disziplin einnimmt, ist das Zusammenspiel einer gut trainierten Rücken- und Bauchmuskulatur erforderlich. Hierbei wirken Bauch und Rückenmuskulatur teils unterstützend aufeinander, teils aber auch als Gegenspieler. Die Rückenmuskulatur sorgt für eine aufrechte Streckung der Wirbelsäule, stabilisiert sie von hinten und ist somit für eine aufrechte Haltung im Oberkörper verantwortlich (Deutsche Reiterliche Vereinigung, 2007). Die Bauchmuskulatur zieht den Rumpf nach vorne und stabilisiert die Wirbelsäule von vorne. Ebenso wichtig ist eine gut gekräftigte Schulter- und Nackenmuskulatur, um den Kopf aufrecht zu tragen und die Schultern in der richtigen Position des korrekten Sitzes zu halten. Besonders die hintere Oberschenkelmuskulatur (Kniebeuger) und die

Adduktoren sind für die treibenden Hilfen zuständig und bringen die Wade ans Pferd. Für den Springsitz ist eine gute Bein-, Rumpf- und Rückenmuskulatur erforderlich. Speziell für die Landung ist eine gekräftigte Beinmuskulatur unabdingbar, ebenso wie eine ausgeprägte Rückenmuskulatur, um ein Nach-vorne-Fallen zu vermeiden (Chmiel, 2006) und ausbalanciert in der Bewegung zu bleiben.

15




16

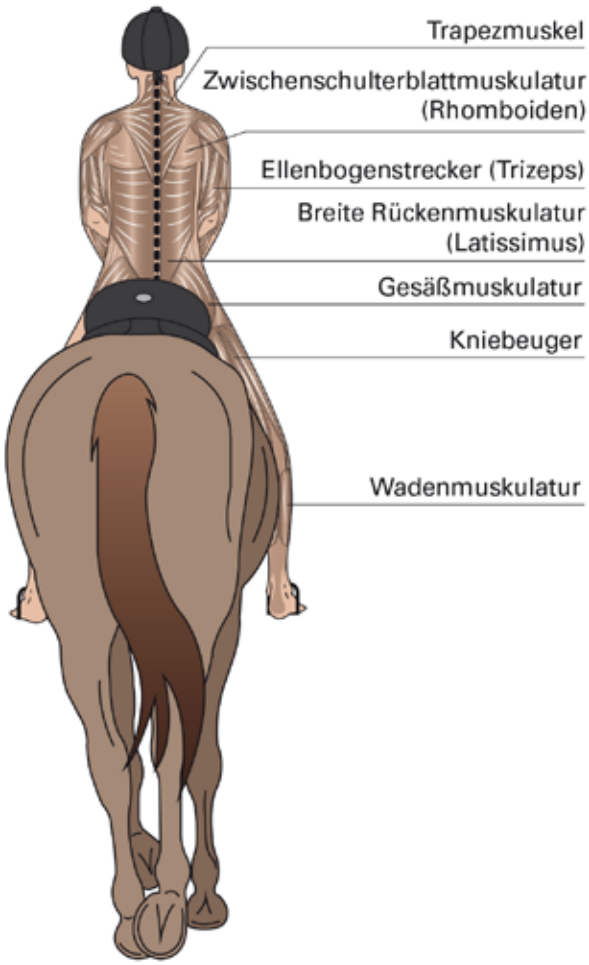



*Abb. 15: Muskelgruppen für die Hilfengebung von vorne*
*Abb. 16: Muskelgruppen für die Hilfengebung von hinten*

▸ Hinweis: Die Grafiken der dargestellten Muskulatur erheben keinen Anspruch auf die korrekte anatomische Lage, sondern sollen dem Leser lediglich eine Orientierung über die Topographie ermöglichen.

**Beweglichkeit** ist die Fähigkeit, Bewegungen mit optimaler Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Die Beweglichkeit eines Reiters ist die Voraussetzung für einen losgelassenen und geschmeidigen Sitz. Das losgelassene Mitschwingen in der Mittelpositur kann nur gelingen, wenn die Gelenkbeweglichkeit nicht durch muskuläre Dysbalancen eingeschränkt wird. Der Hüftbeuger, die Brustmuskulatur und die Lendenwirbelmuskulatur sollten über eine gute Dehnfähigkeit verfügen, um Sitzfehler wie Stuhl- oder Spaltsitz zu vermeiden.

**Schnelligkeit** beschreibt die Fähigkeit, in kürzester Zeit auf Ereignisse zu reagieren und/oder Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit durchführen zu können. Die Reaktionsschnelligkeit ist besonders wichtig für den Reiter, da er sich ständig an neuen und unvorhersehbaren Reaktionen des Pferdes orientieren muss.

Die Schnelligkeit wird sowohl von konditionellen als auch von koordinativen Aspekten bestimmt und ist von großer Bedeutung, um zum Beispiel in kritischen Situationen mit der richtigen Hilfengebung zu unterstützen.

Beweglichkeit und Schnelligkeit werden insgesamt sowohl von konditionellen als auch koordinativen Aspekten determiniert.

### 4.3.2 Sportmotorischer Test für Reiter und apparative Leistungsdiagnostik für Kaderreiter

Der Sportmotorische Test für Reiter ist im Auftrag des DOKR, der Bundesjugendleitung, der Bundestrainer und einzelner Landesverbände für die Nachwuchsreiter zusammengestellt worden. Ziel des Tests ist es, in einem ersten Schritt die sportmotorische Leistungsfähigkeit von Reitern zu erfassen. Diese erhobenen Daten dienen als Grundlage zur Erstellung eines geeigneten (individuellen) Trainingsplans. Hierdurch können sowohl die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten für den Reitsport optimiert als auch die Gesundheit des Reiters gefördert werden. Die Expertengruppe, die bei der Entwicklung des Sportmotorischen Tests für Reiter federführend war, setzt sich aus den Sportwissenschaftlern Dr. Christian Peiler (Zentrum für Physiotherapie GmbH Bielefeld), Dr. Meike Riedel (TU Dortmund) und Lena Marie Heinze (DOKR Warendorf) zusammen. Der Sportmotorische Test für Reiter basiert zum einen auf verschiedenen Testaufgaben aus dem Motorischen Test für Nordrhein-Westfalen, der im Auftrag des Innenministeriums Nordrhein-Westfalen von einer Expertengruppe unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös entwickelt wurde. Grundlage dafür war der Deutsche Motorik Test (DMT 6-18) und das Motorik-Modul (MoMo), bei dem bundesweit Daten von Kindern und Jugendlichen erhoben wurden, die es ermöglichten, repräsentative Vergleichswerte zu erstellen. Aus diesem Test wurden nur die Subtests ausgewählt, die für den Pferdsportler von Relevanz sind. Zum anderen wurden weitere sportmotorische Testverfahren von Fetz und Kornexl (1993), Janda und Sachse (2000) sowie Rapp und Schröder (1977) herangezogen. Ein Test zur Beurteilung der Abrollfähigkeit komplettiert den Sportmotorischen Test für Reiter.

*Sportmotorischer Test für Reiter*

### 4.3.3 Video-Analyse, „Clipmyhorse.tv" + „Coach´s Eye"

Videoanalyse ist ein effektives und heutzutage per Smartphone und Tablet für jeden zugängliches Mittel der Leistungsüberprüfung.

Mit clipmyhorse.tv gibt es einen der größten Anbieter im Pferdesport für Live-Streaming und Archivmaterial von Turnieren weltweit. Dadurch eröffnen sich für Trainer und Reiter viele Perspektiven der Analyse. So sind auch die Ergebnislisten, häufig gepaart mit den jeweiligen Wettkampf-Ergebnissen und Einzelnoten der einzelnen Ritte online einsehbar.

Im Zusammenhang mit Video-Analyse Software gibt es einfache und schnell lernbare Möglichkeiten der Anwendung und auch Wege, das Trainerurteil in Kurz-Analysen direkt wieder an den Athleten zurückzusenden.

Eines dieser Video-Analyse-Programme ist „Coach's Eye". Das Programm ist für Android- und Apple-Geräte verfügbar und bietet neben einer kostenfreien Basis-Version die Möglichkeit der Erweiterung mit vielfältigen Funktionen. Das Programm beherrscht Komponenten, die noch vor wenigen Jahren ausschließlich an Leistungszentren und nur mit hohem finanziellen Aufwand zur Verfügung standen und ist so eine sinnvolle Ergänzung zum Service des Olympiastützpunkts Westfalen Warendorf, welcher im Reitsport als Dienstleister im Training und bei Wettkämpfen ebenso zur Verfügung steht.

Die App eignet sich vor allem für die Eigen-Analyse des Athleten, für eine Besprechung der Trainingseinheiten mit dem Trainer unmittelbar am Rande des Reitplatzes sowie

für ein qualifiziertes Feedback des Trainers „aus der Distanz“, d.h. per Übersendung via moderner Kommunikationswege (z. B via WhatsApp, E-Mail, Cloud-Systeme).
Die wichtigsten Funktionen der App „Coach‘s Eye“ im Überblick:

- **Slow-Motion**
  Die Aufnahmen können in jeder Geschwindigkeit angesehen werden. Jede Phase der Übung und jedes Detail kann dadurch angehalten, langsam oder auch rückwärts abgespielt werden.
- **Einzeichnungen**
  Mit Hilfe der Standard-Werkzeuge können auf einer über das Videobild gelegten Ebene gerade Linien, Freihand-Linien und Pfeile in fünf Farben (rot, grün, gelb, blau, weiß) eingezeichnet werden. Ebenfalls möglich sind Kreise und Rechtecke.
- **Stoppuhr**
  Mit der Stoppuhr-Funktion kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt ein Timer gesetzt werden. Somit lässt sich beispielsweise die aktuelle Zeit eines Parcours oder einer Dressuraufgabe visualisieren oder Kontaktzeiten beim Absprung auf die hundertstel Sekunde genau messen.
- **Winkel**
  Mit der Winkelfunktion können beliebige Winkel eingezeichnet und somit technische Aspekte der Elemente hervorgehoben werden.
- **Spotlight**
  Mit dem Spotlight lassen sich bestimmte Bereiche des Videos optisch hervorheben, dies ist insbesondere geeignet für Korrektur-Aufzeichnungen, die an Athleten verschickt werden.
- **Record**
  Alle Korrekturen können – inkl. des gesprochenen Trainer-Kommentars– aufgenommen, abgespeichert und im Video verschickt werden
- **Split-Screen**
  Zwei Videos können nebeneinander gelegt und miteinander verglichen werden, z. B. für den Vergleich des aktuellen Standes mit Technikleitbildern

### 4.3.4 Belastungssteuerung und Belastungsverteilung

Die Ausbildungsetappen des langfristigen Leistungsaufbaus haben unterschiedliche Inhalte und Schwerpunkte. Die Individualisierung nimmt mit zunehmender Entwicklung immer mehr zu und ist im Anschluss- sowie im Hochleistungstraining eines der Hauptaugenmerke. Die Belastungssteuerung ist eines der zentralen Elemente im langfristigen Leistungsaufbau. Die wesentliche inhaltlich-methodische Grundlage bildet hierfür das Prinzip der ansteigenden Trainingsbelastung. Dabei ist von entscheidender Bedeutung, dass sich Trainingsbelastung aus quantitativen (Trainingszeit, Trainingshäufigkeit und Belastungsintensität) und qualitativen Belastungsfaktoren (Trainingsinhalt, Schwierigkeitsgrad und Ausführungsqualität) definiert. In den ersten Ausbildungsetappen sind Trainingsumfangserhöhungen wesentliche Steuerungselemente der Belastung, die zu Anpassungsreaktionen des kindlichen Organismus führen und gleichzeitig helfen, eine grundlegende Belastungsfähigkeit herauszubilden. In den sich anschließenden Trainingsetappen werden quantitative Steuerelemente schrittweise mit qualitativen Belastungsfaktoren ergänzt und erweitert.

Grundsätzlich gilt, dass sich Anpassungen an Belastungsreize nicht linear vollziehen. Sie nehmen mit zunehmendem Trainingsalter hinsichtlich ihrer quantitativen Steigerungsraten kontinuierlich ab. Damit vollzieht sich mit dem Beginn der Etappe „Anschluss-Training“ mit dem weiter zu steigernden Trainingsumfang ein Wandel zu stärker qualitativ gekennzeichneten Steuerungselementen der Belastung, die vorrangig auf eine Steigerung der Bewegungsqualität und ihrer variablen Verfügbarkeit unter sich ändernden Bedingungen abzielen.

Im Zusammenhang mit höheren Schwierigkeitsgraden nimmt damit der Komplexitätsgrad erheblich zu, was wiederum einen erhöhten Aufwand an Trainingszeit für die Wiederherstellung der beteiligten Körperfunktionen zur Folge hat (Regeneration). Die damit einhergehende Verlangsamung des Leistungszuwachses stellt zudem im Anschluss-Training ein Entwicklungsproblem für die Stabilität der leistungssportlichen Motivation dar, die im Zusammenhang mit körperbaulichen Veränderungen und biologischen Umstellungsprozessen zu Karriereein- und -abbrüchen führen kann.

Deshalb gilt für diesen Entwicklungsabschnitt, dass die Belastungssteuerung auf den weitgehenden Erhalt erreichter qualitativer und quantitativer Niveaustufen der Belastung orientiert wird und individuell mögliche Optimierungen einzelner Belastungskomponenten vorzunehmen sind.

Erst mit Abschluss der puberalen Phase und der damit verbundenen körperlichen Konsolidierung ist eine weitere systematische Belastungssteigerung möglich. Am Ende des Anschluss-Trainings müssen alle Voraussetzungen für das beginnende Hochleistungstraining erfüllt sein. Das bedeutet, alle Belastun-

gen die dann abgefordert werden, müssen in den vorherigen Etappen vorbereitet werden. Die Maßstäbe in Bezug auf die Trainingsumfänge und die Intensitäten sollen sich am Weltspitzenniveau orientieren.

### 4.3.5 Trainingsperiodisierung

Um das Training bis hin zur kleinsten Einheit detailliert planen zu können, wird dieses in der Sportwissenschaft in Makro-, Meso- und Mikrozyklen unterteilt.

Ein Makrozyklus umfasst eine Zeitspanne von sechs bis zwölf Monaten, ein Mesozyklus ein bis drei Monate und ein Mikrozyklus einen Trainingszeitraum von ein bis zwei Wochen.

- Makrozyklus: 6 - 12 Monate
- Mesozyklus: 1 - 3 Monate
- Mikrozyklus: 1 - 2 Wochen

Die Besonderheit im Pferdesport ist, dass die Planungen beider Beteiligten (Reiter und Pferd) stets in Einklang miteinander gebracht werden müssen. Dies ist abhängig davon, wie viele Pferde der Reiter zur Verfügung hat und welche Inhalte speziell für ihn oder aber speziell für das Pferd wichtig sind.

Trainingsperioden sind in der Regel dreigeteilt. Sie beginnen mit der Vorbereitungsperiode, der die Wettkampfperiode folgt und enden mit der Übergangsperiode, die wiederum von der folgenden Vorbereitungsperiode abgelöst wird. Die Trainingseinheit (Abkürzung: TE) schließt als kleinste Planungsebene den Trainingsplan des Makrozyklus ab.

Innerhalb der Trainingsplanung muss immer auch die Regenerationsphase berücksichtigt werden. Sie ermöglicht dem Reiter eine bestmögliche Wiederherstellung und soll die physiologischen Adaptionen zur Gewährleistung von Trainingseffekten ermöglichen, die erst bei reduzierter Gesamtbelastung einsetzen.

Das primäre Ziel der Periodisierung ist eine Optimierung der Adaptionsprozesse und eine Vermeidung von Übertraining. Auch, wenn Reiten an sich nicht als intensive Belastung gilt oder nicht als solche wahrgenommen wird, sind einzelne Prozesse der Adaption genau zu beachten. So können zum Beispiel Hautreaktionen an der Beininnenseite oder mechanische Druckbelastungen am Gewebe des Gesäßes nicht zu unterschätzende Anpassungserscheinungen sein, für die der Organismus genügend Zeit braucht, um die betroffenen Strukturen adaptieren zu können.

Die Periodisierung beinhaltet stets Variationen innerhalb der Belastungskomponenten, zum Beispiel durch Anpassung von folgenden Aspekten:

- hohes / niedriges Volumen
- hohe / niedrige Intensität
- Spezifität der Trainingsinhalte

Die Wettkampfsaison und die jeweiligen spezifischen Saisonhöhepunkte beeinflussen maßgeblich die Periodisierung im Jahresverlauf.

Zu viele Wettkämpfe verhindert vor allem in den ersten Ausbildungsetappen ein effektives Aufbau-, Grundlagen und Lerntraining. Turniere sind jedoch wichtig für die Aneignung der psychisch-mentalen Leistungsvoraussetzungen für spätere Höchstleistungen.

Die Einteilung der Perioden hängt maßgeblich von der Anzahl der Wettkämpfe ab, die vor dem Wettkampfhöhepunkt liegen und ist individuell anzupassen. Mit steigendem Wettkampfalter ist der Individualisierung höchste Priorität beizumessen.

Neben den Wettkämpfen werden im Makrozyklus auch zentrale Lehrgänge sowie außersportliche Aktivitäten (schulische Veranstaltungen, Urlaub) und die Regenerationsphasen erfasst.

Der Mesozyklus umfasst ca. 1 – 3 Monate und unterteilt eine Saison in mehrere Abschnitte. Dabei ist herauszuarbeiten, in welchem Mesozyklus sich der Saisonhöhepunkt befindet, damit darauf genau hingearbeitet werden kann.

Im Mikrozyklus erfolgt eine detaillierte Planung der Trainingsinhalte innerhalb der Trainingswoche(n). Er muss als Bestandsteil der Wettkampfperiode eine inhaltliche und zeitliche abgestimmte Gewichtung von Übungsanzahlen und Regenerationsmaßnahmen berücksichtigen.

Die Hochbelastungsphase liegt in der Regel vier bis sieben Wochen vor dem Wettkampfhöhepunkt und ist abhängig vom Wettkampfkalender und vom Belastungszustand von Reiter und Pferd.

Nach der Hochbelastung erfolgt eine kurzzeitige Reduktion der Gesamtbelastung (Umfang / Intensität auf ca. 60 %). Zum nächsten Wettkampf steigt die Belastung dann wieder (80 %) und sinkt zum nächsten Wettkampfhöhepunkt wellenförmig ab.

Im Trainingsverlauf wird unterschieden in

- Vorbereitungsperiode (VP)
- Wettkampfperiode (WP)
- Übergangsperiode (ÜP)

**Vorbereitungsphase (VP):**

Die Vorbereitungsperiode ist die wichtigste und in der Regel längste Phase des Trainingsjahres. In ihr werden die perspektivischen Voraussetzungen für künftige Spitzenleistungen geschaffen beziehungsweise weiterentwickelt und die Wettkampfleistung für das aktuelle oder folgende Jahr vorbereitet. Am Ende der VP sollte die Neuerarbeitung der Lektionen für das folgende Wettkampfjahr abgeschlossen sein. Diese Trainingsaufgabe muss sich aber in der Hauptaufgabe der VP einordnen und darf im Interesse des langfristigen Leistungsaufbaus nicht dominieren. Erst im zweiten Teil der VP gewinnt das „Übungstraining". Dann werden die Lektionen in Bezug zur Gesamtaufgabe für die aktuelle Wettkampfsaison perfektioniert und erste Vorbereitungswettkämpfe bestritten. Mit geringerem Anteil als zu Beginn der VP müssen aber auch weiterhin die perspektivischen Leistungsvoraussetzungen systematisch trainiert werden sowie Techniken und Gymnastizierungsanteile für das Pferd, die noch nicht im aktuellen Wettkampfprogramm integriert sind. Auch zwischen den Wettkämpfen gibt es immer wieder kürzere Phasen der VP.

**Wettkampfperiode (WP):**

Die Wettkampfperiode sollte im Nachwuchstraining nicht früher als 4 bis 6 Wochen vor dem Hauptwettkampf beginnen. Nur in dieser Zeitspanne hat das Übungstraining der wettkampfnahen Aufgaben absolute Priorität. Der Trainingsschwerpunkt liegt auf der technischen, physischen und psychischen Stabilisierung der Wettkampfleistung. Der Hauptwettkampf der Saison bildet den Abschluss der WP.

Innerhalb der WP erfolgt eine Veränderung der Trainingsbelastung (Verringerung der Trainingsumfänge / Erhöhung der Intensität und -qualität, gezielter Wechsel von Belastung und Erholung), um einen Erholungseffekt und dadurch einen optimalen psycho-physischen „Vorstart-Zustand" zu erreichen.

**Übergangsperiode (ÜP):**

Die Übergangsperiode ist gekennzeichnet durch eine deutliche Senkung der Trainingsbelastung durch unspezifisches Training mit Mitteln anderer Sportarten und oder Trainingspausen. Sehr wichtig sind in dieser Zeit Freude und Spaß im Training, z. Bsp. durch Spielformen, Showauftritte oder die Ausübung anderer Teildisziplinen mit Reiter und Pferd.

In der Regel gilt für das Nachwuchstraining eine einfache oder doppelte Periodisierung. Das bedeutet, das Trainingsjahr richtet sich nach einer oder zwei Wettkampfperioden. In jedem Fall muss das Nachwuchstraining im Jahresverlauf deutliche Akzentuierungen des Trainingsinhaltes und der Belastungsgestaltung aufweisen.

Im Hochleistungstraining sind die Trainingsperioden aufgrund der fast ganzjährigen Wettkampftätigkeit nicht so klar abzugrenzen. In Abhängigkeit von der zeitlichen Lage der Hauptwettkämpfe (Preis der Besten, Internationale Qualifikations-Turniere, DM, DJM, EM, WM, Olympische Spiele) werden zwar ebenfalls Schwerpunkte gesetzt und Belastungen differenziert. In der Regel richtet sich das Training aber an der individuellen Wettkampfvorbereitung des jeweiligen Pferdes aus.

### 4.3.6 Individuelle Trainingsplanung

Der individuelle Trainingsplan (ITP) definiert sich über die gemeinsame Fixierung von Zielvereinbarungen von Trainer und Athlet für einen bestimmten Trainings-und Wettkampfzeitraum. Die Erstellung eines ITP sollte ab der Ausbildungsetappe des Aufbau-Trainings grundsätzlich implementiert werden, damit eine zielgerichtete Leistungsausrichtung gewährleistet wird. Der Plan erfolgt in der Regel in enger Absprache zwischen Heimtrainer, Athlet und dem Bundestrainer.

Im Fokus der Zielvereinbarung stehen die Weiterentwicklung der reitspezifischen Fähigkeiten, die prüfungsbezogenen Fähigkeiten des Pferdes und die Verbesserung von gemeinsam identifizierten Defiziten. Die Wettkampfanforderungen in Zusammenhang mit Ergebnissen der regelmäßigen Videoanalysen und den leistungsdiagnostischen Daten des Sportlers dienen dabei als Orientierungswerte.

Sekundär befasst sich die Planung auf Basis der fixierten Inhalte mit allen Komponenten des Trainings, die zur Realisierung der vereinbarten Ziele nötig sind. Auch außersportliche Aspekte können und sollen berücksichtigt und aufgeführt werden, um einen guten Gesamteindruck der Ist-Situation abzuleiten.

Der Planungszeitraum richtet sich nach der Ausrichtung des ITP. Er umfasst in der Regel sechs bis zwölf Monate oder auch vier Jahre und damit einen Olympiazyklus.

Die vereinbarten Ziele werden inhaltlich spezifiziert und zeitlich präzise definiert, wobei aus moti-

vatorischer Sicht ausdrücklich Positiv-Formulierungen zum Tragen kommen sollten. Ein hoher Attraktivitätsgrad ist für eine erfolgreiche Umsetzung dieser Zielsetzungen unerlässlich. Die Motivation ist optimal, sofern die Ziele jederzeit realistisch, transparent und aus eigener Kraft erreichbar sind. Um dies zu gewährleisten, werden Kontrollwege und Etappenziele festgelegt, die methodische und zeitliche Kriterien zur Messung und Überprüfung des Umsetzungsprozesses definieren.

Die Grundsätze für eine Zielvereinbarung lassen sich im SMART-Modell zusammenfassen:

- Spezifiziere dein Ziel
- Messbar und konkret
- Attraktiv und motivierend
- Realistisch und erreichbar
- Terminiert

z. B. „Bis zum 1. 10. wollen wir mindestens einmal 80,00% als Endergebnis im Grand Prix und zwei Plätze unter den ersten drei Platzierten erreicht haben!“

### 4.3.7 Entwicklung mentaler Stärke

Mentales Training ist Training für den Kopf. Es gehört ebenso in die leistungssportliche Entwicklung wie die reiterlichen Fähigkeiten und muss ebenso frühzeitig und methodisch aufgebaut werden.

Die Entwicklung eines Reiters hängt stark von den pädagogischen Fähigkeiten des Trainers und der begleitenden Personen ab. Nicht nur ein umfassendes Wissen in Bezug auf die sportliche Ausbildung muss für das Betreuerteam im Vordergrund stehen, sondern ebenso die einhergehende Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung des Athleten. Für ein pädagogisch und psychologisch qualifiziertes Nachwuchsleistungstraining, das nahtlos in den Spitzenbereich führen soll, sind die Grundsätze des mentalen Trainings wichtige Säulen.

#### Mentales Training bedeutet:

- Maßnahmen zur positiven Unterstützung des Sportlers
- Förderung des motorischen Lernens und der motorischen Leistung
- Erschließung der eigenen psychischen Ressourcen für die eigene Motivation und emotionale Klarheit
- Stabilität beim Training und im Wettkampf
- volle Entfaltung der Potenziale und Ressourcen

Kinder und junge Heranwachsende sind in der Entwicklung ihrer Lernfähigkeit und ihres persönlichen Potenzials zu unterstützen. Dies gilt natürlich auch für die Ausbildung junger Talente im Sport.

Gedanken, Bewegungen und Gefühle sind neuronal eng vernetzt. Deshalb ist es schon in der Phase der Talentsichtung bedeutend, positive Muster zu entwickeln und im Gehirn und Körper zu speichern.

Gemäß der Leitlinien des DOKR gilt es, neben dem Streben nach Medaillen, der Entwicklung der Persönlichkeit des Reiters im Sinne eines pferdefreundlichen und fairen Athleten besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

#### In der Grundlagen-Schulung:

Spaß und Freude haben an den Dingen, die man tut, steht im Vordergrund der ersten Etappe der FUNdamentals (siehe Kapitel 5). Trainer sollen mit Spaß und Begeisterung das Fundament im bewegungstechnischen und mentalen Bereich legen. Die Aktivierung beider Gehirnhälften ist wichtig, damit die jungen Talente gut und leicht lernen.

Die linke Gehirnhälfte denkt rational, linear, analytisch. Buchstaben, Wörter, Satzteile, Satzstellung, Rechtschreibung und Zahlen werden dort gespeichert – sowie Schritt für Schritt auch neue Bewegungsabläufe.

Die rechte Gehirnhälfte enthält die Welt der Bilder, der Gefühle und der Kreativität, das ganzheitliche Verständnis sowie das räumliche Denken und speichert die motorischen Fertigkeiten, also das „wie“. Sie ist kreativ, neugierig und spontan.

Um dies zu fördern, können Zeitkapazitäten zum Spielen am Ende der Trainingseinheit eingeräumt werden sowie alle Formen von Laufspielen, Pendelstaffeln oder Hindernis-Parcours.

#### Im Grundlagen-Training:

In dieser Entwicklungsphase sollte der Trainer seine Inhalte als komplexes Ganzes anbieten und danach Details erarbeiten. Kinder nehmen ganzheitlich wahr und möchten gefordert werden. Lernen durch sehr gute Vorbilder („Role Models“) ist ein wichtiger Faktor für ein schnelles und nachhaltiges Lernen. Dies wird sehr stark gefördert durch eigenes Vormachen/Vorturnen, das Zeigen von Bildern und Zeichnungen sowie die interessant aufbereitete Präsentation kurzer Video-Sequenzen.

Die Ansprache des Trainers muss positiv geprägt sein. Nicht der Fehler wird beschrieben, sondern die positive Korrektur (nicht: „Deine Hüfte knickt ein!“, sondern: „Konzentriere dich darauf, dass deine Hüfte beidseitig gerade bleibt und Du mittig sitzen bleibst!“).

Das gleiche gilt für Bilder und Videoaufnahmen. Immer zuerst die optimale Version – das Vorbild – zeigen. Negative Bilder werden auch im Gehirn gespeichert und können so zu einer unerwünschten Bewegungsentwicklung beitragen.

Kinder im Grundschulalter nehmen körperliche und emotionale Ausdrücke ihrer Bezugspersonen bereits sehr bewusst wahr. Sensorisch, insbesondere visuell erfasste Positiv- oder Negativeindrücke wirken sich unweigerlich in entsprechender Weise auf den Gemütszustand, und damit auf den erwünschten Lernprozess des Kindes aus. Demnach sind folgende Grundsätze bei der Arbeit im Grundlagen-Training zu berücksichtigen:

- Ansprache / Feedback immer positiv,
- Nähe zum Kind ist effektiver als Distanz,
- je positiv-emotionaler das Umfeld ist, desto höher ist die Motivation.

Für das Lernen ist die Aktivierung und Integration aller sinnlichen Wahrnehmungsmodalitäten (Hören, Sehen, Schmecken, Tasten, Riechen) eine wesentliche Voraussetzung. Eine gute mentale Vorbereitung der Reiter sollte die sinnliche Wahrnehmung, das emotionale Erleben, die Motorik, die Interaktion und Kommunikation mit anderen sowie die darauffolgende Reflexion fördern.

Das Bewusstmachen einer situationsabhängigen Atmung ist ein effektives „Werkzeug“, das im Prozess der Ausbildung eines Athleten vermittelt werden kann (Entspannung empfinden, Druck ablassen, Ängste wegatmen, Yogaübungen). Mit autogenen Übungen kann dies gut in den Trainingsalltag integriert werden.

### Im Aufbau-Training:

Das bewusste Wahrnehmen steht in der Etappe des Aufbau-Trainings immer stärker im Vordergrund und wird intensiv gefördert. Dabei geht es um das Verstehen lernen, warum man trainiert, wohin der Weg geht und welches Ziel verfolgt wird.

Das Gespräch mit dem Athleten in Bezug auf Trainingsinhalte und -methoden wird bewusst gesucht und sukzessive ausgebaut. Die Zielstellungen der Trainingsinhalte werden klar aufgezeigt und auch das Bewusstsein für die Erkenntnis, dass Erschöpfung zu einem guten Training dazugehört.

Die Reiter sollen in dieser Phase auch lernen, Bewegungsabläufe bewusst zu visualisieren. Dies hat eine Verbesserung der motorischen Fertigkeiten zum Ziel. Die mentale Visualisierung einer angestrebten Bewegung wird nun mindestens so wirkungsvoll wie Videos und Bilder eingesetzt.

Das Training zur Selbstregulierung der Eigenmotivation (Aktivierungsniveau) wird erweitert durch autogenes Training und der „Progressiven Muskelrelaxation“ (vollkommen entspannen und dann die muskuläre Spannung wohldosiert Schritt für Schritt wieder aufbauen).

### Im Anschluss- und Hochleistungstraining:

In den Ausbildungs-Etappen des Anschlusstrainings sowie des Hochleistungstrainings gehört die mentale Ausbildung zu den kognitiven, akzentuierten Trainingsformen. Die Visualisierung von Bewegungsabläufen sollte zur trainingsbegleitenden Selbstverständlichkeit werden. Mit der Erhöhung der Trainingsumfänge, Trainingsintensitäten und den Wettkampfanforderungen können sich psychische Dauerbelastungen einstellen, die unter anderem verursacht werden durch auftretende negative Gedanken Versagensängste, Nervosität vor Turnieren, Probleme mit Bezugspersonen oder Einschränkungen durch Verletzungen.

Das „Autogene Training“, die „Progressive Muskelrelaxation“ und die „Visualisierungsfähigkeit“ greifen nun sehr gut, weil es im Wettkampf darum geht, Leistung abzurufen, wenn es darauf ankommt.

Folgende mentale Werkzeuge können integriert und verfeinert werden.

### Mentaltraining von Bewegungsabläufen / Ideomotorisches Training und Integration von Knotenpunkten

Die einzelnen Bewegungen werden in der Vorstellung immer durch das Aktivieren der sinnlichen Wahrnehmungen intensiviert. Das Gehirn wertet die Visualisierung als tatsächliche Erfahrung. Der Sportler verschafft sich eine „gesunde“ Routine.

### Training der Selbstgesprächsregulation

Selbstgespräche haben einen bedeutenden Einfluss auf die Abrufbarkeit der physischen Leistungsfähigkeit. Dieser äußert sich u.a. durch eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration, insbesondere aber in einem gestärkten Glauben an das eigene Potenzial. Ziel muss es sein, negative Gedankenmuster (Selbstzweifel, Versagensängste) vor oder während des Handlungsvollzugs zu

beseitigen oder ins Positive zu verändern.

Eine bewusste Steuerung des Selbstgespräches zur Aktivierung versteckter Leistungsreserven basiert im Wesentlichen auf folgenden Kernaspekten:

- positive und zuversichtliche Sprache
- Zielstellungen klar und optimistisch benennen
- regelmäßige Anwendung (auch laut)
- muss keine ausführliche Sprache beinhalten – ein innerlich ausgesprochenes „Weiter!" / „Come on!" kann das Handeln bereits positiv beeinflussen

### Training der Selbstwirksamkeits-Überzeugung

Dies ist die Überzeugung von der Wirksamkeit des eigenen Handelns. Auch unter Wettkampfdruck ist der Sportler in der Lage, sich optimale Leistungen zuzutrauen und auch zu erbringen. Hier kommt das Prognose- oder Kompetenztraining zum Zuge. Wettbewerbsähnliche Situationen werden simuliert und trainiert. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung wird reguliert. Der Athlet bestimmt konkrete Zielerwartungen und entwickelt das entsprechende Training. Dies fördert eine realistische Selbsteinschätzung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

### Training der Konzentrations-Schulung

Hier geht es insbesondere um die eigene Aufmerksamkeitsregulation, das Fokussieren auf das Ziel und das Richten der Aufmerksamkeit auf den Moment.

### Embodiment

Die Wahrnehmung ist ein Prozess. Nach dem Embodiment-Verständnis werden nicht sinnliche Reize auf ein inneres Modell der Welt abgebildet, sondern es erfolgt eine sensomotorische Koordination. Das bedeutet, sinnliche Wahrnehmung bedingt Bewegungen und umgekehrt. Die Körperhaltung beeinflusst Gedanken und Gefühle und Gedanken und Gefühle die Körperhaltung. Selbstsicheres Auftreten wird verstärkt und bewusst eingesetzt (z. B. bei Fehler nochmal bewusster „Brust raus!")

### Synchronisation von Bewegungen, Gedanken und Gefühlen

Gedankliche Prozesse und Handlungen werden bei dieser Technik miteinander verknüpft und synchronisiert. Denn störende Gedanken sind oftmals Schuld daran, dass der Sportler „neben sich steht". Bei der Zentrierung auf ein bestimmtes Wahrnehmungsfeld soll die Kontrolle über die Bewegung, das gedankliche Ziel und die Umwelt erhalten bleiben.

### Ankern

Hier geht es darum, positive Bilder, Gefühle und Ereignisse abrufbar zu machen, zum Beispiel den perfekten Bewegungsablauf („Moment of Excellence"), den man im Training erfahren hat. Alle Ausbildungsetappen sind geprägt von positiven Eindrücken, emotionalen Erlebnissen und hoher Motivation. Kontrollen, Tests und Wettkämpfe müssen erreichbare Zielstellungen beinhalten. Wettkampfstabile Sportler zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich Ziele selbst setzen, die Überzeugung aufbauen, dass sie ihre selbstgesteckten Ziele mit eigenen Fähigkeiten und Anstrengungen erreichen können, überzeugt sind von ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten, sie selbst- und fremdgestellte Anforderungen angemessen einschätzen können, in der Lage sind, optimale Leistung zum richtigen Zeitpunkt zu erbringen und die Fähigkeit haben, auch in schwierigen Situationen einen optimalen Bewegungsablauf auszuführen. Der Reiter, der Trainer und das Trainerteam können diesen Entwicklungsprozess entscheidend führen. Dazu gehört, dass neben der wissenschaftlichen und medizinischen Begleitung auch Spezialisten im psychisch-mentalen Bereich zu einer optimierten Entfaltung aller Potenziale in das Betreuerteam integriert werden.

Das Mentale Training muss, wie alle anderen Bausteine, die zur Entwicklung eines Talentes im Nachwuchsleistungssport gehören, trainiert werden. Es ist in die einzelnen Etappen und in die Gesamtbelastung methodisch zu integrieren.

| Ausbildungsetappe | Schwerpunkte im Mentaltraining |
|---|---|
| Grundlagen-Schulung | Leichtigkeit, spielerisch, mit Spaß wetteifern |
| Grundlagen-Training | Atmung, spielerisches Einführen in das Autogene Training |
| Aufbau-Training | Motivation, Visualisierung, Autogenes Training, Selbstregulierungsprozesse, Progressive Muskelrelaxation (PMR) |
| Anschluss-Training | Autogenes Training, Ideomotorisches Training, Knotenpunkte, Embodiment, Selbstgespräch- und Selbstwirksamkeitsregulation, Aufmerksamkeitsregulation, Fokussierung auf das Ziel, Ankern, Moment of Excellence |
| Hochleistungstraining | |

*Abb. 17: Mentaltraining in den einzelnen Ausbildungsetappen*

### 4.3.8 Reittechnische Grundlagen

Für einen Reiter, der sich mit weiterführender Arbeit beschäftigen möchte, sollte eine vielseitige Grundausbildung so erfolgt sein, dass die Grundlagen des dressurmäßigen Reitens, aber auch die des Reitens über Sprünge und des Reitens im Gelände weitestgehend erlernt wurden. So kann von einer Sicherheit und Selbstverständlichkeit in allen vorkommenden Situationen und einer angemessenen Anwendung der reiterlichen Hilfen im erforderlichen Maße ausgegangen werden, da entsprechende Bewegungserfahrungen gesammelt wurden.

Das bedeutet, dass eine gefestigte Sitzgrundlage entwickelt wurde, welche sich durch einen von der Reiterhand unabhängigen Sitz bei gleichzeitigem Eingehen in die Bewegung und effektiver Hilfengebung auszeichnet. Die jeweiligen spezifischen Anforderungen der jeweiligen Disziplinen werden im Folgenden näher beschrieben.

Zunächst ist aber festzuhalten, dass nur ein gut geschulter Reiter und ein richtig ausgebildetes Pferd in der Lage sind, hohen Leistungsansprüchen im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport dauerhaft gerecht zu werden.

Mitentscheidend für den langfristigen Erfolg im Pferdesport sind auch die korrekte Einschätzung des Leistungsvermögens des Pferdes sowie die selbstkritische Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit durch den Reiter. Viele Fehler in der Trainingssteuerung und dadurch bedingte Verletzungen entstehen dadurch, dass Pferde in Klassen eingesetzt werden bzw. Reiter in Prüfungen starten, denen sie bezüglich Prüfungsanforderungen und dem damit zusammenhängenden Trainingsniveau noch nicht vollständig gewachsen sind.

Es ist zum Wohle des Pferdes notwendig, sich auf ein Niveau zu beschränken, das den eigenen reiterlichen Möglichkeiten und denen des Pferdes entspricht.

Besondere Verantwortung ergibt sich für die Gesundheit des Pferdes. Der gewissenhafte Reiter wird, um Risiken und Überlastungen weitgehend zu vermeiden, nur ein gut trainiertes Pferd an den Start bringen, bei dem keine konditionellen und gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Ein langfristiger Erfolg im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport ergibt sich über alle Disziplinen hinweg nur aus einer optimalen Kooperationsleistung von Reiter und Pferd, die bestenfalls durch eine langjährige, in Training und Prüfung gewachsene Partnerschaft entwickelt wurde.

Nur wer sein Pferd richtig kennen gelernt hat und in der Lage ist, sich auf seine Eigenschaften und die individuellen Anforderungen einzustellen, wird auch in schwierigen Situationen im Wettkampf und im Training reiterlich richtig und angemessen reagieren können.

Der Reiter hat, gleichgültig in welcher Disziplin und auf welchem Niveau, die Verantwortung dafür zu tragen, dass die ihm anvertrauten Pferde gesund sind und die Pferde sowohl psychisch und auch physisch den gestellten Anforderungen gewachsen sind.

#### 4.3.8.1 Reittechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Dressur/ Dressursitz

Neben Ruhe, Selbstbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und Geduld sind vor allem das Einfühlungsvermögen und die Sensibilität des Reiters Eigenschaften, die für die weiterführende Dressurausbildung notwendig sind und die im Laufe der Ausbildung noch weiter entwickelt werden müssen.

Der Grundsatz, dass nur aus einem ausbalancierten und losgelassenen Sitz heraus eine korrekte Hilfengebung und eine der klassischen Reitlehre gerecht werdende Einwirkung auf das Pferd möglich sind, gilt für das Dressurreiten in besonderem Maße. Neben der formal korrekten, äußeren Form des Sitzes, die zum Beispiel anhand des von Ohr über Schulter und Hüftgelenk bis auf das Fußgelenk gefällten Lots zu erkennen ist, spielt die Funktionalität des Sitzes eine besonders wichtige Rolle. Die Winkelung der einzelnen Gelenke kann dabei durchaus von Reiter zu Reiter unterschiedlich sein.

Als Ergebnis des richtigen Ausbildungswegs ergibt sich immer aus dem funktionalen Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten ein tiefer, geschmeidiger Sitz. Dieser wiederum ist unverzichtbare Voraussetzung für eine präzise Hilfengebung, für das gefühlvoll abgestimmte Zusammenwirken der Hilfen und somit insgesamt auch für die Qualität der Einwirkung. Das dafür notwendige Gefühl des Reiters kann am besten durch vielfältige und intensive praktische Erfahrungen entwickelt und verbessert werden. Somit lernt der junge Reiter am besten auf dem erfahrenen Pferd. Das ausgebildete Pferd ist der beste Lehrmeister. Diese Logik zeigt sich auch häufig im Nach-

wuchsleistungssport, da die Zeit der Ausbildung eines Pferdes für bestimmte Anforderungen die Zeit, die ein jugendlicher Reiter im Sport an Trainingsjahren verbracht hat, übersteigt. Daraus ergibt sich, dass bereits ausgebildete und für die gefragten Anforderungen besonders geeignete Pferde häufig erst nach dem Nachweis der Leistungsfähigkeit und der entsprechenden Erfolge zu einem Reiter kommen, der sie dann im Nachwuchsleistungssport einsetzt. Diese Vorgehensweise hat auch ihre Berechtigung. Denn nur wenn ein Reiter im Verlauf seiner reiterlichen Entwicklung erfühlen konnte, wie sich ein ausgebildetes Pferd bewegt, wie es die Hilfen annimmt und wie es die jeweiligen Lektionen ausführt, wird er von diesen gewonnenen Erfahrungen profitieren und imstande sein, diese auch später an ein junges, lernendes Pferd weiterzugeben.

Darüber hinaus sollte der ambitionierte Dressurreiter auch immer wieder verschiedene Pferde reiten, um unterschiedliche Stärken und Schwächen, unterschiedliche Bewegungsabläufe und unterschiedliche Reaktionen auf die jeweilige Hilfengebung kennenzulernen. Die dadurch dem Reiter abverlangte unterschiedlich ausgeprägte Hilfengebung hat zur Folge, dass das Einfühlungsvermögen des Reiters erheblich verbessert wird und so zu einer vermehrt differenzierten Einwirkung führt.

Der Reiter verbessert damit insgesamt die Qualität seiner reiterlichen Fähigkeiten. Hat ein Reiter in seinem Alltag vermehrt mit Korrekturpferden zu tun, sollte gerade er ständig an seinen Sitzgrundlagen arbeiten und diese durch einen guten Ausbilder auch immer wieder kontrollieren und verbessern lassen.

Aus dieser Logik heraus sollte auch klar sein, dass die Ausbildung junger Pferde nur von erfahrenen und routinierten Reitern übernommen werden kann, da diese Aufgabe sehr anspruchsvoll ist. Nur mit reiterlichem Können, der nötigen Geduld und dem erforderlichen Einfühlungsvermögen, um verschiedenste Situationen immer angemessen aus Sicht des Pferdes beurteilen und entsprechend handeln zu können, lässt sich ein solcher Ausbildungsprozess mit einem Pferd erfolgreich bewältigen.

Deshalb gehört auf ein junges Pferd immer ein erfahrener Reiter.

Lediglich dann, wenn die Ausbildung unter ständiger Aufsicht eines erfahrenen Ausbilders erfolgt, kann bei diesem Grundsatz eine Ausnahme gemacht werden.

Auch der verantwortungsbewusste, fortgeschrittene Dressurreiter, selbst bis hin zum Spitzensport, wird sich immer wieder um seine Aus- und Fortbildung bemühen, um zu versuchen, seinen Sitz, sein Gefühl und somit seine Einwirkung zu verbessern.

Als Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit eines Reiters ist auch, wie beschrieben, eine gewisse allgemeine körperliche Fitness notwendig. Selbstverständlich sind die reiterliche Leistung und mit ihr zusammenhängend die physische und psychische Verfassung des Reiters, die reittechnischen Fähigkeiten, das reiterliche Gefühl und die Koordination der Hilfengebung Voraussetzungen, um ein Pferd im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen. Daher sollte jeder Reiter über vielfältig entwickelte koordinative und konditionelle Fähigkeiten verfügen. Dazu können neben allgemeiner sportlicher Betätigung z. B. spezielle Sitzübungen, das Reiten in unterschiedlichen Sitzformen, mit unterschiedlichen Bügellängen oder ohne Bügel und funktionale Gymnastik beitragen. Bei der funktionalen Gymnastik geht es darum, die Muskelgruppen, die beim Reiten

besonders beansprucht werden, zu kräftigen bzw. zu dehnen. Auch Inhalte aus anderen Sportarten stellen unter Umständen eine sinnvolle Ergänzung dar, um insgesamt zu einer besseren Körperbeherrschung und einer positiven Körperspannung zu kommen.

Neben den reinen körperlichen und „reittechnischen Fertigkeiten“ ist für den fortgeschrittenen Reiter ein umfassendes theoretisches Wissen um die Zusammenhänge unerlässlich.

Nicht nur die Kriterien, Voraussetzungen, der Sinn und Zweck der Ausführung einzelner Lektionen sowie deren entsprechende Hilfengebung müssen verinnerlicht sein damit der Reiter in verschiedensten Situationen angemessen und dem Pferd gegenüber fair handelt, sondern auch die Besonderheiten der unterschiedlichen Ausbildungsschritte. Dazu gehört zum einen, dass Eigenschaften, Verhaltensweisen und Bedürfnisse von Pferden im Allgemeinen bekannt sind und zum anderen die Charaktereigenschaften, Exterieur-Voraussetzungen und Veranlagungen jedes einzelnen Pferdes beurteilt werden können. Diese Aspekte sind sowohl im gesamten Umgang, wie z. B. in den Stallungen, beim Führen oder auf der Weide, als auch in der reiterlichen Arbeit unter dem Sattel zu berücksichtigen. Die weiterführende Ausbildung im Dressurreiten stellt hohe Anforderungen an den Reiter. Jahrelange, intensive Erfahrungen im praktischen Reiten, umfassendes theoretisches Wissen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Selbstkritik sowie die Bereitschaft, sich ständig fortzubilden, sich korrigieren und unterrichten zu lassen sind unverzichtbare Grundvoraussetzungen auf dem Weg zum kompetenten Dressurreiter und im Verlauf einer Karriere im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport.

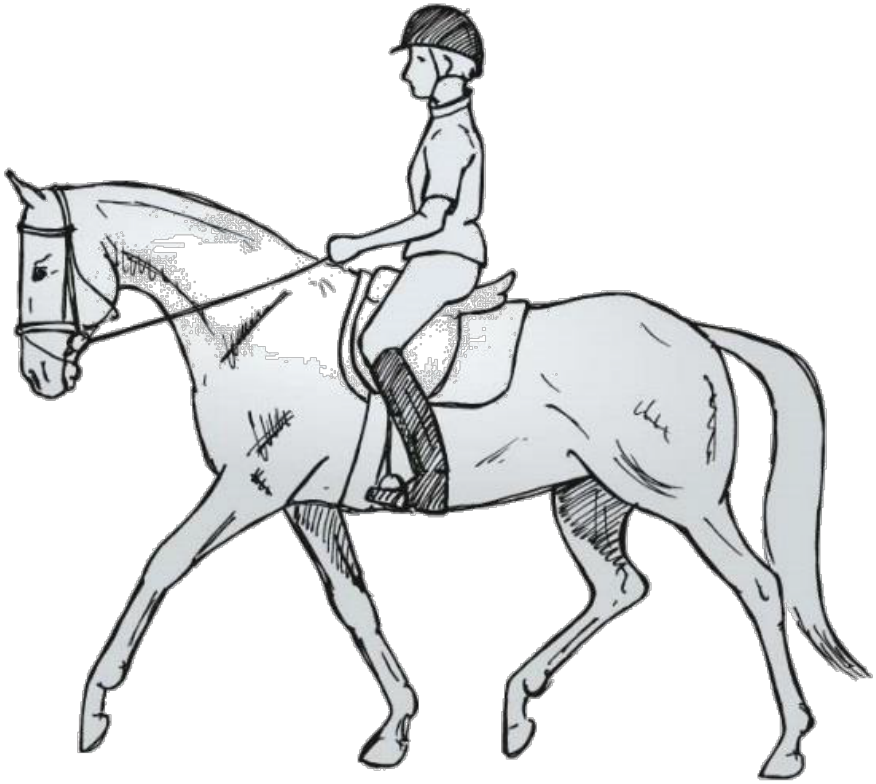


*Abb. 18: Der Dressursitz*

### Bedeutung des richtigen Dressursitzes

In der Grundausbildung, wie in den Richtlinien Band 1 beschrieben, wird bereits die Bedeutung des geschmeidigen, funktionalen Sitzes eingehend erläutert, da nur aus diesem heraus korrekte Hilfen gegeben werden können. In der weiterführenden Dressurausbildung rückt die Bedeutung des richtigen Sitzes und der damit verbundenen gefühlvollen Einwirkung noch stärker in den Mittelpunkt. Daher soll im Folgenden auf wesentliche Kriterien des Sitzes und auf verschiedene Sitzfehler vertieft eingegangen werden.

Jederzeit sollte an Schwächen im Sitz und bei der Einwirkung gearbeitet werden, da sich sonst ungewollte Bewegungsmuster und somit fehlerhafte Entwicklungen in der Einwirkung einschleichen und über die Dauer verfestigen können. Zwar ist es besonders versierten und talentierten Reitern oft trotz ausgeprägter Sitzfehler noch möglich, anspruchsvolle Lektionen zu reiten, allerdings stellt sich die Frage, ob nicht bei korrektem Sitz und damit verbesserter funktional wirkender Hilfengebung das Erlernen und die Ausführung der einschlägigen Lektionen für Pferd und Reiter leichter, erhabener, korrekter und ästhetischer möglich sind.

Eine korrekte Sitzgrundlage ist Basis für das Eingehen des Reiters in die Bewegung des Pferdes und damit auch Voraussetzung für ein dynamisches Gleichgewicht und Harmonie. Formale Kriterien wie z. B. die Haltung des Oberkörpers, die Schenkellage oder die Handhaltung sind dabei kein Selbstzweck, sie bedingen vielmehr die funktionale Effektivität der Einwirkung.

Die Kriterien des geschmeidigen, funktional richtigen Sitzes sollten auch beim erfahrenen Reiter regelmäßig weiter entwickelt werden.

Folgende Punkte sind besonders zu beachten:

- Das Becken mit seinen verschiedenen bewegenden und stabilisierenden Muskelgruppen wird im Verbund mit der Muskulatur im Bauch- und unteren Rückenbereich als Mittelpositur bezeichnet. In dieser muss der Reiter unverkrampft bleiben, um die Bewegungen des Pferdes aufzunehmen, sich ihnen anzupassen und mitschwingen zu können. Dieses Mitschwingen ist für einen geschmeidigen Sitz und für eine gefühlvolle Einwirkung eine Grundvoraussetzung. Erst wenn alle daran beteiligten Muskelgruppen in An- und Entspannungsgrad ausgewogen sind, kann Reiter losgelassen und im Gleichgewicht sitzen. Dies wiederum ist Voraussetzung, um den schwingenden Rücken des Pferdes und die federnd nach vorn durchfußende Hinterhand zu erfühlen.

Hält sich ein Reiter in der Mittelpositur fest, so wird die Rückentätigkeit des Pferdes gestört oder massiv eingeschränkt. Ein Durchlassen des Schwunges aus der Hinterhand über den Rücken bis ins Genick und zurück wird dadurch erschwert oder unmöglich, wodurch zum einen die Qualität aller Lektionen herabgesetzt und zum anderen ein funktionaler Bewegungsablauf für das Pferd erschwert wird. Das wiederum gefährdet die Gesunderhaltung des Pferdes. Ein Reiter, der die Fähigkeit loszulassen nicht erlernt hat, nimmt sie auch langfristig jedem Pferd!

- Die Wirbelsäule muss vielfältige Gewichts-, Schwingungs-, oder Stoßbelastungen ausgleichen. Die verschiedenen Rückenmuskeln und deren Gegenspieler, die Bauchmuskeln, unterstützen sie dabei und sorgen für die entsprechende Aufrichtung des Oberkörpers. Gerade für Dressurreiter ist es wichtig, die an diesem Prozess beteiligten Muskelgruppen entsprechend zu trainieren, da vor allem in der versammelnden Arbeit im Dressursitz die Variationen in der Sitzform nicht mehr allzu vielfältig sind und die Belastungen auf diese Weise ungewollt einseitig werden können. Bei mangelnder Ausprägung der angesprochenen Muskulatur muss das Stoßdämpfungssystem der Bandscheiben unverhältnismäßig viel von den Schwingungen und Stößen abfangen. Um Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule vorzubeugen, sollte innerhalb einer Trainingseinheit eine angemessene Variation des Ent- und Belastungsgrades im Sitz und zusätzlich sinnvolles Ausgleichs- oder Ergänzungstraining durchgeführt werden.

- Der Oberkörper insgesamt sollte ständig durch kleinste, kaum wahrnehmbare Gewichtsverlagerungen den Körperschwerpunkt des Reiters immer wieder in Einklang mit dem Körperschwerpunkt des Pferdes bringen. Bewegungen die über diese kaum sichtbaren Schwingungen hinausgehen oder gar aufwändige Bewegungen des Oberkörpers, mindern die Qualität der Hilfengebung und führen neben Beeinträchtigungen des reiterlichen Gesamtbildes vor allem zu Gleichgewichtsstörungen des Pferdes. Auch ein zu starkes Zurücklehnen oder Überstrecken des Oberkörpers ist fehlerhaft und führt dazu, dass der Reiter hinter der Bewegung zurück bleibt und dadurch das Pferd mit den Zügelhilfen blockiert. Die Hilfengebung erfolgt nicht mehr unabhängig von der Hand und die Rückentätigkeit des Pferdes wird gestört. Dadurch wird es für das Pferd schwieriger, mit den Hinterbeinen weiter in Richtung seines Schwerpunkts zu treten bzw. zu springen.

- Eine falsche Gewichtsverlagerung oder auch das Einknicken der Hüfte sind häufig beim Reiten von Seitengängen und in den Pirouetten zu beobachten. Auch dadurch wird dem Pferd die korrekte Lastaufnahme mit den Hinterbeinen wesentlich erschwert.

- Der Kopf wird mit dem Blick geradeaus bzw. in Bewegungsrichtung frei getragen. Die Kopfhaltung spiegelt Sitzfehler besonders deutlich wider. Kopfnicken, Schiefhalten oder Vorschieben des Kopfes können Ergebnis mangelhafter Losgelassenheit des Reiters im Sinne einer festgehaltenen Mittelpositur, muskulärer Dysbalancen oder muskulärer Defizite sein. Häufig geht damit auch eine fehlerhafte Gewichtsverlagerung einher. Ziel ist eine unverkrampfte Haltung, in der der Reiter den Kopf sowie den ganzen Körper permanent der Bewegung des Pferdes anpasst und ihn so in eine Art dynamisches Gleichgewicht bringt.

- Die Oberarme hängen entspannt aus den Schultern am

Körper nach unten und die Unterarme sind leicht angewinkelt. Hochgezogene Schultern und abgespreizte Ellenbogen sind fehlerhaft, da sie Losgelassenheit und Geschmeidigkeit stören und somit zu einer harten Hand führen. Die Ellbogen sollten angewinkelt und locker am Körper anliegen.

- Unterarme und Hände sollen durch eine unverkrampfte, aufrechte und leicht eingedrehte Haltung dafür sorgen, dass die Zügelfäuste ruhig, die Handgelenke aber beweglich bleiben. Die so getragene vom Sitz unabhängige Hand ist ein wesentliches Kriterium des guten, gefühlvollen Reiters.

- Nur eine ruhige, tiefe und dabei aufrechte Handhaltung gewährleistet dem Pferd eine sichere und vertrauensvolle Anlehnung. Dabei sollten Unterarme, Hände und Zügel eine Linie bilden. Die Übertragung der Zügelhilfen zur Hinterhand über Maul, Genick, Hals und Rücken durch die stete, elastische und weich-federnde Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul ist gestört, wenn diese gedachte Linie durch verstellte Ellenbogen oder verdeckte, nicht aufrechte Handgelenke unterbrochen wird. Die fehlerhafte Haltung führt zu einem vermehrten „Arbeiten“ aus den Ellenbogen- und Schultergelenken und oft auch zu einer tiefen und rückwärts wirkenden Handhaltung. Dem Pferd wird dadurch erschwert, reell an das Gebiss heranzutreten. Einfühlsame Zügelhilfen können im Wesentlichen nur aus dem Handgelenk heraus gegeben werden.
- Auch eine zu hohe Zügelführung hat durch die stärker beizäumende Wirkung oft zur Folge, dass ein Pferd im Hals eng und mit der Stirn-Nasen-Linie hinter die Senkrechte geritten wird. Der Versuch, den Kopf und Hals des Pferdes mit dieser Art der hohen Handhaltung aufzurichten, wird nur momentweise gelingen und langfristig dazu führen, dass die Anlehnung und die Kopf-Hals-Haltung fehlerhaft bleibt und sich eine ausgeprägte Unterhalsmuskulatur ausbildet. Denn auch in diesem Fall werden die Zügelhilfen nicht mehr korrekt bis zur Hinterhand durchgelassen.

Die Hand sollte so hoch geführt werden, dass die gedachte Linie von Unterarm, Hand und Zügel möglichst immer beibehalten wird. Fehler in der Handhaltung wirken sich einerseits nachteilig auf die Qualität der Bewegungsabläufe des Pferdes insgesamt aus und stören andererseits die korrekte Ausführung von anspruchsvollen Lektionen.

- Das wichtigste Kriterium bezüglich der Handhaltung ist deren völlige Unabhängigkeit von den Schwingungs- und Ausgleichsbewegungen des Rumpfes und der Ellbogengelenke. Nur so ist die stete und weich-federnde Verbindung mit dem Pferdemaul im Sinne der korrekten Definition der Anlehnung sichergestellt, die allein die richtige und wertvolle Anlehnung erst ermöglicht. Auch in diesem Zusammenhang wird deutlich, dass das Mitschwingen in der Mittelpositur und die Losgelassenheit in den Bereichen der Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenken Grundvoraussetzungen für den unabhängigen und korrekten Sitz des Reiters sind.

- Im Sinne dieses unabhängigen Sitzes muss der Reiter jederzeit in der Lage sein, die Zügellänge entsprechend korrigieren zu können. Ein unangemessenes Zügelmaß beeinträchtigt die funktional richtige Körper- und Handhaltung erheblich und erschwert somit die korrekte und gefühlvolle Hilfengebung.

- Eine sichere Schenkellage mit ruhig und tief liegendem Knie und am Pferd anliegenden Unterschenkeln ist Ergebnis einer losgelassenen Oberschenkelmuskulatur und einem aus der Mittelpositur geschmeidigen Sitz. Die Knie sollen weder geöffnet noch angepresst sein. Sie berühren unverkrampft das Sattelblatt. Die vorwärtstreibende Wirkung des Schenkels kann nur dann optimal genutzt werden, wenn der Fuß im Bügel ein angemessenes Durchfedern ermöglicht und so die Unterschenkelmuskulatur in losgelassener und funktionsfähiger Form als Schenkelhilfe Kontakt zum Rumpf des Pferdes bekommt. Daraus sollte klar werden, dass angeklemmte oder abgespreizte Unterschenkel die Kommunikation mit dem Pferd erschweren und so eine wirkungsvoll treibende Einwirkung verhindern. Das ausgewogene Zusammenspiel aller Hilfen ist nicht mehr gegeben. Auch ständig klemmende oder klopfende Unterschenkel sind fehlerhaft, weil sie eine abstumpfende Wirkung haben. Das Pferd wird langfristig zögerlicher und verschwommener auf die jeweiligen Schenkelhilfen reagieren.

- Die äußere Form des Sitzes ergibt sich aus der Gleichgewichtssituation und den individuellen körperlichen Voraussetzungen des Reiters (Figur, Größe, Längenverhältnisse). Als Orientierung dient auch hier aus der Seitenansicht eine gedachte senkrechte Linie von der Schulter über die Hüfte zum Absatz.

- Ein für das Pferd aber auch zum Reiter passender Sattel, der den Reiter einerseits in der richtigen Punkt zum Sitzen bringt, andererseits aber auch genügend Bewegungsfreiheit bietet, ist eine wichtige Voraussetzung.

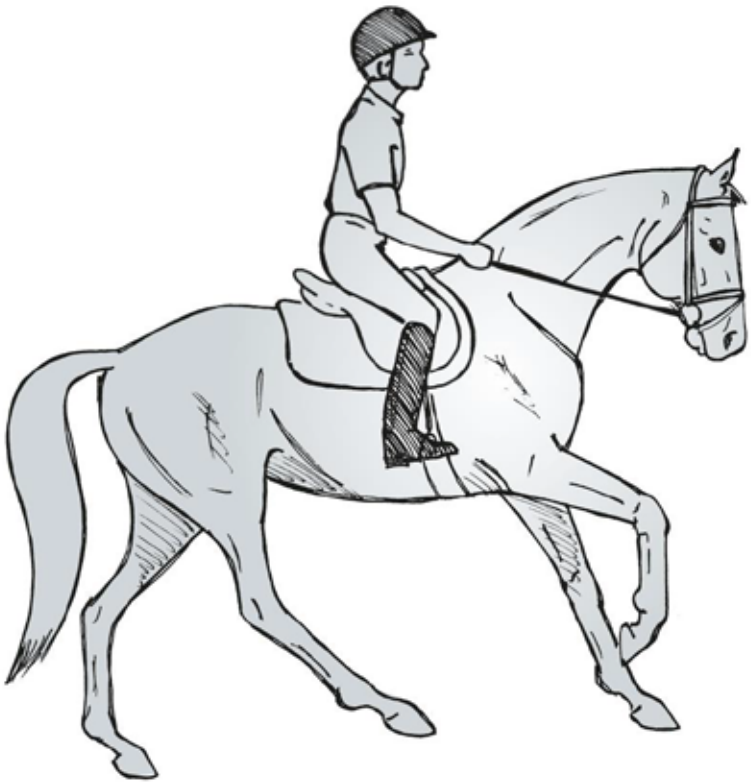


*Abb. 19: Grundposition des Springsitzes*

Auch in der weiterführenden Dressurausbildung muss der unverrückbare Grundsatz gelten, dass die Grundlagen des Sitzes immer weiter zu entwickeln, zu überprüfen und zu verfeinern sind. Die Einsicht darin, dass Fehler beim Pferd durch einen fehlerhaften Sitz, eine mangelhafte Hilfengebung und eine unzureichende Einwirkung ihren Ursprung nehmen, sollte für jeden Reiter Ausdruck seiner reiterlichen Grundhaltung und seiner Fähigkeit zur Selbstkritik sein. Versteht ein Pferd die Zeichen seines Reiters nicht und reagiert deshalb entsprechend falsch, so sollte die Aufmerksamkeit immer zuerst auf die reiterlichen Ursachen gelenkt werden.

Ziel des Dressurreitens ist die größtmögliche Harmonie zwischen Pferd und Reiter. Der Reiter trägt die Verantwortung dafür, dass die Voraussetzungen für dieses harmonische Miteinander im Rahmen einer pferdegerechten Verständigung immer wieder geschaffen werden.

Parallel zur Perfektionierung des Sitzes ist es notwendig, das Feingefühl des Reiters für das Pferd und seine Bewegungen zu entwickeln. Das Gefühl für Takt, Rhythmus, angemessenes Tempo sowie für Anspannung und Entspannung der Körperpartien des Pferdes sind eine wichtige Grundlage, um im richtigen Moment in der richtigen Intensität zu reagieren. Ein nur formal korrekter Sitz ohne ein entsprechendes Reitgefühl kann kaum zu einer harmonischen Einheit zwischen Reiter und Pferd führen.

*Video: „Beschreibung des Dressursitzes“*

**4.3.8.2 Reittechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten im Springen/ Springsitz**

Auch für die fortgeschrittene Ausbildung im Springreiten sollte der Reiter über eine vielseitige Grundausbildung verfügen. Auf der einen Seite ist er dadurch in der Lage, sein Pferd dressurmäßig richtig zu gymnastizieren und das Training genügend abwechslungsreich zu gestalten. Auf der anderen Seite ist die vielseitige Grundausbildung aber auch die beste Voraussetzung dafür, dass Sitz, Hilfengebung, Gefühl und Einwirkung genügend geschult sind.

Das Springreiten, insbesondere mit höheren Leistungsanforderungen, ist keine Mut- oder Kraftprobe, sondern erfordert eine Reittechnik, die besonders hohe Anforderungen an das Gleichgewicht, das Einfühlungsvermögen und die Geschicklichkeit stellt. Genaue Kenntnisse über die Bewegungsabläufe, schnelles Reagieren und Sicherheit in der Be-

wegungsausführung sind grundlegende Voraussetzungen für einen dauerhaften Erfolg im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport. Umfangreiche Bewegungserfahrungen und die Fähigkeit Körper und Extremitäten gut koordiniert, d.h. möglichst unabhängig voneinander bewegen und steuern zu können, sind Bedingungen, die anspruchsvolles Springreiten erst möglich machen.

Um diese Fähigkeiten auf ebenem Boden und über den Sprüngen harmonisch, pferdeschonend und trotzdem effizient zu gewährleisten, ist der richtige, anpassungsfähige Sitz des Reiters als Grundlage der Einwirkung wesentliches Kriterium.

Neben dem Dressursitz als allgemeine Sitzgrundlage muss der Springsitz in seinen verschiedenen Ausprägungen bis hin zum leichten Sitz sicher beherrscht werden.

Beim Springreiten kommen verschiedene Sitzpositionen zum Einsatz.

Der Reiter passt sich ständig den veränderten Situationen beim Anreiten, im Absprung, über dem Sprung, in der Landung und beim Weitergaloppieren nach dem Sprung an.

Die ungestörte Bascule, also die Aufwölbung des Pferderückens, und vor allem die Dehnung des Halses und das Vorgehen der Stirn-Nasenlinie sind wesentliche Voraussetzungen für die Springleistung des Pferdes. Der Reiter muss in der Lage sein dies zu ermöglichen und sich in allen Sprungphasen den Bewegungen des Pferdes anzupassen und durch Nachgeben mit den Händen die notwendige Halsfreiheit zu unterstützen.

*Abb. 20: Grundprinzipien des Anreitens von Sprüngen*

Die in den Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 beschriebene Grundposition des Springsitzes kann als Ausgangslage angesehen werden, aus der heraus der Reiter mehr „Platz nehmen“ kann, um eher dressurmäßig einzuwirken oder durch stärkeres Eingehen mit dem Oberkörper in die Bewegung, dem Pferd eine Vorwärtstendenz zu signalisieren. Aus dieser Grundposition heraus variiert der Sitz des Reiters vor, über, nach und zwischen den Sprüngen. Beim Anreiten der Hindernisse und in Wendungen bleibt der Reiter mehr oder weniger in der Grundposition. Zwischen den Hindernissen entlastet er in Abhängigkeit von den Besonderheiten der Aufgabenstellung und des Pferdes stärker, bis hin zur höchsten Ausprägung des leichten Sitzes, die über dem Sprung immer gewährleistet sein muss.

Ein grundlegender Bestandteil guten Reitens ist die Vermeidung überflüssiger Bewegungen.

Jede Hilfe und jede Einwirkung, die sich durch eine weniger aufwändige und zugleich wirksamere ersetzen lässt, ist überflüssig oder zeugt von überaktivem Reiten. Weil die treibende Einwirkung im Wesentlichen durch die treibenden Unterschenkel realisiert wird, ist weder deutliches Einsitzen, noch übertriebenes Vorneigen des Oberkörpers sinnvoll. Der Reiter stört das Pferd eher im Sprungablauf, weil er etwas vor oder auch hinter die Bewegung gerät. Er muss stets optimale Voraussetzungen für sein Pferd schaffen. Je höher die Hindernisanforderung wird, desto filigraner muss der Reiter mit seiner Körperhaltung und Hilfengebung umgehen. Körperliche Geschmeidigkeit und innere Ruhe sind auch wertvolle Eigenschaften des Springreiters.

Der fortgeschrittene Springreiter muss über ein ausgeprägtes Gefühl für Weg, Tempo, Rhythmus und Schwung sowie für den Gleichgewichtszustand des Pferdes verfügen. Jedes Springpferd braucht für das Überwinden von Hindernissen ein gutes Gleichgewicht, den notwendigen Antrieb und eine gute Ausgangssituation. Die Fähigkeit, einen geeigneten Weg, das jeweils richtige Tempo im Gleichmaß der Bewegung zu wählen, die Balance des Pferdes zu erhalten und das Pferd in eine gute Absprungdistanz zu reiten, versetzen den Reiter in die Lage, die körperlichen und mentalen Kräfte des Pferdes derart auf den Sprung auszurichten, dass ein Optimum an Bewegungsausführung ermöglicht wird.

Im Rahmen einer soliden, vielseitigen Grundausbildung sollte der Reiter gelernt haben, sein Pferd so vorzubereiten, dass es auf dem richtigen Weg bzw. auf der bewusst gewählten Linie zum Sprung gebracht wird. Ein angemessenen gewähltes Grundtempo sowie ein gleichmäßiger Galopprhythmus sollten selbstverständlich sein.

Mit fein abgestimmten Hilfen aus einem ausbalancierten Sitz heraus und leichter aber beständiger Anlehnung bringt der Reiter sein Pferd in eine optimale Gleichgewichtssituation.

Wenn er sein Pferd so gut vor sich und an den treibenden Hilfen hat, fällt es relativ leicht, eine geeignete Absprungdistanz zu finden, bzw. den Galoppsprung so zu beeinflussen, dass die Absprungdistanz im akzeptablen Bereich ist.

Das Distanzgefühl hängt auch vom Talent, aber im Wesentlichen von der Erfahrung ab. Mit der Zeit lernt der Reiter, immer früher zu erkennen, ob er die Galoppsprünge des Pferdes allmählich bei gleichbleibendem Rhythmus verkürzen oder verlängern muss. Für den Beobachter sieht es idealerweise so aus, als würde sich die Absprungdistanz ganz zufällig ohne Einfluss des Reiters immer gerade richtig ergeben.

Bei höheren Springanforderungen ist ein sicheres Distanzgefühl des Reiters eine zwingende Voraussetzung, um dem Pferd dauerhaft vertrauensvolles Überwinden der Hindernisse zu ermöglichen!

Ein Springreiter muss die körperlichen und psychischen Eigenschaften des Pferdes kennen, um das jeweilige Verhalten des Pferdes richtig einzuschätzen. Es ist seine Pflicht, während der gesamten Arbeit mit dem Pferd bestrebt zu sein, dessen Bereitschaft zur Mitarbeit zu fördern und diese dauerhaft zu erhalten. Dazu ist es wichtig, die Wirkung von Belohnung und positiver Verstärkung als Ausbildungshilfe zu kennen aber auch Konsequenz und notwendige Korrektur, im Ausnahmefall auch Strafe stets überlegt und emotionsfrei einzusetzen.

Der Springreiter muss über ein breitgefächertes Wissen bezüglich Art, Wert und Wirkung von dressurgymnastischen und springgymnastischen Übungen verfügen, welches in den Richtlinien Band 1 näher beschrieben ist. So kann er diese zielgerichtet, ruhig und gewandt mit seinem Pferd ausführen, um dessen Leistungsfähigkeit, Durchlässigkeit und Gehorsam zu steigern oder zu erhalten.

Das Üben von Einzelhindernissen, Kombinationen und Hindernisfolgen sowie Parcoursausschnitten mit wechselnden Aufgabenstellungen gehört zur Ausbildung des Springreiters. Der Reiter muss seine Reittechnik immer weiter verfeinern, um die notwendige Sicherheit in der Bewegungsausführung zu erlangen, die Hindernisse mit größeren Ausmaßen erfordern. Dazu benötigt jeder Reiter auch bei umfangreicher Erfahrung immer wieder Unterstützung durch einen erfahrenen Ausbilder und sonstige gängigen Analyseinstrumente der modernen Leistungsdiagnostik.

Ziel der Ausbildung ist das harmonische und erfolgreiche Parcours-Reiten.

Systematisches Training über eine Reihe von Jahren und Erfahrung mit unterschiedlichen Pferden ermöglichen es dem Reiter, sich veränderten Aufgabenstellungen sofort anzupassen, entsprechend flexibel zu reagieren und so auch schwierige Situationen im Parcours harmonisch zu meistern.

Um auf die Parcoursanforderungen der mittelschweren und schweren Klasse hinarbeiten zu können, muss der Springreiter genügend Wissen über Hindernisaufbau und Gestaltung haben. Nur so kann er die Trainingshindernisse sorgfältig aufbauen. Der Reiter muss in der Lage sein, die Hindernisse in eine Beziehung zueinander zu setzen und Abstände zwischen den einzelnen Hindernissen von Kombinationen und Hindernisfolgen festzulegen. Hilfreich sind nicht nur die Erfahrung auf Turnieren, sondern auch die aufmerksame Beobachtung anderer Reiter-Pferd-Paare sowie der Austausch mit Ausbildern und Kollegen.

Es ist unabdingbare Voraussetzung, dass der Springreiter über einen sicheren Meterschritt verfügt, der sowohl bei Parcoursbesichtigungen auf dem Turnier als auch beim Hindernisaufbau im Training von größter Wichtigkeit ist. Ist der Schritt beim Abmessen nur etwas zu groß oder zu klein, ergeben sich schon deutliche Abweichungen. Beim Aufbau von Gymnastikreihen und Kombinationen sollten die Abstände mit einem Bandmaß kontrolliert werden.

Obwohl der Springsport vom Reiter ein hohes Maß an Reaktionsvermögen, Mut und Entschlussfreudigkeit verlangt, sind ebenso Ruhe, Geduld und Konzentrationsvermögen wichtige Eigenschaften. Für den Spitzensportler ist von entscheidender Bedeutung, dass er auch bei hoher Wettkampfbelastung ruhig und kontrolliert bleibt. Diese innere Ruhe und Gelassenheit überträgt sich so auf das Pferd, so dass kaum ein spürbarer Unterschied

zwischen Trainings- und Turniersituation entsteht.

Der gute Springreiter hat Vertrauen in seine eigene Leistungsfähigkeit und in die des Pferdes. Sein reiterliches Handeln sollte frei von Vorurteilen und durch eine positive Grundeinstellung geprägt sein. Dazu gehört auch ein unbefangenes Verhältnis zu verschiedenartigen Hindernissen und parcourstechnischen Aufgabenstellungen.

Ziel jeder Ausbildung ist die größtmögliche Harmonie zwischen Reiter und Pferd. Dabei steht das Wohlergehen des Pferdes immer im Vordergrund.
Ein guter Springreiter wird sich selbst gegenüber kritisch bleiben und versuchen, auch mit Hilfe von erfahrenen Ausbildern seine Reittechnik, seinen Stil und sein taktisches Verhalten im Parcours zu perfektionieren. Er wird seine Pferde zudem gezielt und stets schonend einsetzen. Ein Reiter, der im Springsport dauerhaft erfolgreich sein möchte, muss körperlich gut konditioniert sein und über eine sichere Körperbeherrschung verfügen.

Die Qualität eines guten Springreiters wird nicht nur an Siegen gemessen, sondern auch an der Fähigkeit, vom Sattel aus die natürlichen Springanlagen und die Springfreude des Pferdes zur vollen Entfaltung zu bringen.

### Bedeutung des richtigen Sitzes im Springen

Beim Reiten im Springsitz (siehe Richtlinien für Reiten und Fahren, Band 1) müssen die Übergänge zwischen den verschiedenen Be- und Entlastungsformen fließend, harmonisch und selbstverständlich sein. In der Grundposition des Springsitzes hat der Reiter mit seinem Gesäß Kontakt zum Sattel. Die Steigbügel sind so verschnallt, dass er mit elastisch nach unten federnden Absätzen Halt findet und den größten Teil des Gewichts darin abfedern kann. Das ermöglicht dem Reiter, einerseits nah am Pferd zu bleiben, andererseits beweglich und anpassungsfähig zu sein. Die Unterschenkel liegen sicher am Gurt. Der Reiter geht mit leicht nach vorn geneigtem Oberkörper angemessen in die Vorwärtsbewegung des Pferdes ein. Er hat das Pferd jedoch immer vor sich und bleibt stets im Gleichgewicht. Für das ausbalancierte und harmonische Eingehen in die Bewegung des Pferdes ist der richtige Sitz von elementarer Bedeutung. Daher sollen noch einmal die wichtigsten Kriterien des Springsitzes und die Auswirkungen von Sitzfehlern verdeutlicht werden:

- Für einen gefestigten, ausbalancierten und gleichzeitig flexiblen Springsitz ist die Lage der Knie und Unterschenkel besonders wichtig. Sie müssen dem Körperschwerpunkt, der durch das Vorneigen des Oberkörpers aus der Hüfte heraus nach vorn verlagert ist, ein sicheres Stützfundament geben. Eine Beibehaltung des Gleichgewichts ist für den Reiter sonst nicht möglich.

- Der Steigbügel wird unter dem Fußballen aufgenommen, damit das Fußgelenk beweglich bleibt und der sichere Halt gewährleistet ist.

- Die Beweglichkeit der Fußgelenke mit tiefem Absatz ermöglicht die treibende Einwirkung der Unterschenkel, die mit flacher Wade am Pferd anliegen. Das elastische Abfedern von Knie- und Fußgelenk ist Voraussetzung für ein geschmeidiges Ausbalancieren.

- Die richtige Bügellänge ist von großer Bedeutung. Der Bügel muss so lang sein, dass der Reiter aus der Grundposition des Springsitzes problemlos dressurmäßig einwirken kann, jedoch kurz genug, um ihm genügend Flexibilität und dem Pferd die notwendige Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Für die reine Dressurarbeit kann der Dressursitz eingenommen werden, dafür sind allerdings die Bügel länger zu verschnallen und ggf. ein Dressursattel zu verwenden.

- Unterarm und Zügel sollen in allen Bewegungsphasen eine gerade Linie zum Pferdemaul hin bilden. Die Hände werden, möglichst ohne Anlehnen an den Hals, dicht über oder neben dem Widerrist getragen, damit die Elastizität gewahrt bleibt und die Starrheit einer aufgesetzten Hand vermieden wird. Hebt das Pferd Hals und Kopf in der Anreitephase an, um den Blickwinkel zum Sprung zu verbessern, folgt die Reiterhand im notwendigen Maß durch eine veränderte Ellenbogenwinkelung.

- Blickrichtung und Kopfhaltung beeinflussen das Gleichgewicht des Reiters erheblich. Er muss lernen, durch aufmerksames Voraussehen Bewegungsrichtung und -ausführung einzuschätzen, um durch entsprechende Hilfengebung das Pferd frühzeitig auf die kommende Aufgabe vorzubereiten. Der Reiter muss lernen, seinen Blick richtig einzusetzen. Die Haltung des Kopfes ist für die Gewichtsverteilung des Reiters von besonderer Bedeutung. Der menschliche Kopf hat im Verhältnis zum übrigen Körper ein bedeutendes Gewicht. Seine Haltung beeinflusst daher die Verteilung des gesamten Körpergewichtes. Dabei wird die Haltung des Kopfes in erster Linie durch den Gebrauch der Augen beeinflusst. Der Reiter wird in der Regel den Weg einschlagen, den seine Augen vorgeschrieben haben.

Das Reiten im Springsitz erfolgt über andere Unterstützungsflächen und beansprucht auch andere Muskelgruppen als der Dressursitz. Daher ist das Reiten in den verschiedenen Ausprägungen des Springsitzes während der Ausbildung immer weiter zu üben und zu verbessern, bis genügend körperliche Gewandtheit, Geschmeidigkeit und eine angemessene Ausprägung der jeweiligen konditionellen Fähigkeiten erreicht sind.

Die Fähigkeit des Reiters, sich auszubalancieren und alle Bewegungen zu koordinieren, muss sehr gut ausgebildet sein, um in allen Situationen möglichst zwanglos das gemeinsame Gleichgewicht zwischen Reiter und Pferd erhalten zu können.

Die Körperhaltung hat zusammen mit den treibenden Gewichts- und Schenkelhilfen sowie den Zügelhilfen einen großen Einfluss auf das Pferd. Dies wird beim Galoppieren besonders bei Tempounterschieden deutlich. Die vortreibenden Hilfen erfolgen ausschließlich aus beiden Unterschenkeln.

Das Zulegen kann außerdem vom Reiter durch ein nach vorne Verlagern des Schwerpunktes des Oberkörpers unterstützt werden. Dabei wird unter Umständen das Gesäß leicht aus dem Sattel genommen.

Die Hände gehen, ohne die Verbindung aufzugeben, entsprechend der Halsdehnung mit. Beim Aufnehmen wird der Oberkörper in Verbindung mit einer halben Parade wieder leicht aufgerichtet, und damit das Gesäß mehr an den Sattel herangebracht. Der Schenkel treibt weiter an die leicht aushaltende Hand.

Das Zusammenwirken der Gewichts-, Schenkel- und Zügelhilfen muss ständig in Bezug auf die zeitliche („Timing“) und kräftemäßige (Dosierung) Abstimmung verbessert werden. Dazu muss der Reiter:

- mit seinen Hilfen genau auf die Bewegungsabläufe des Pferdes eingehen

- und die einzelnen Hilfen präzise zeitlich aufeinander abstimmen

Die Hilfengebung des Reiters sollte sich aus dem Aussitzen oder dem leichten Sitz heraus für das Pferd so wenig wie möglich unterscheiden. Es ist wichtig, dass alles im gleichen, verständlichen und bekannten System bleibt!

Um im richtigen Moment mit der erforderlichen Intensität auf das Pferd einwirken zu können, ist beim Reiter viel Gefühl notwendig. Nur wenigen Reitern ist diese Fähigkeit von der Natur schon mitgegeben. Der weitaus größte Teil muss durch systematisches Üben lernen, entsprechend differenziert und gefühlvoll einwirken zu können. Dieser Prozess braucht viele Trainingsjahre, die sich aber lohnen.

Nur durch das Zusammenwirken der reiterlichen Einwirkung im abgestimmten Verhältnis und im richtigen Bewegungsmoment kann eine Minimierung des Kraftaufwan-

des der einzelnen Körpergliedmaßen erreicht werden.

Eine Minimierung des Aufwandes und die Vermeidung von überflüssigen Bewegungen lassen den Reiter für den Betrachter im Idealfall mit dem Pferd zu einer harmonischen Einheit verschmelzen.

**4.3.8.3 Reittechnische Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Vielseitigkeit/Geländesitz**

Grundsätzlich ist für die Anforderungen im höheren Vielseitigkeitssport jeder passionierte Reiter geeignet, der über eine abgeschlossene vielseitige Grundausbildung verfügt und von seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten in etwa Turnierprüfungen der Klasse L in den Disziplinen Dressur, Springen und Gelände mit Erfolg bestehen konnte.

Voraussetzungen für den erstmaligen Start in einer Vielseitigkeitsprüfung Klasse L (VL) oder gleichwertigen internationalen Prüfung oder CCI2*-S ist eine mehrjährige praktische Reitausbildung einschließlich erfolgreich absolvierter Starts in Vielseitigkeitsprüfungen der Klasse A. Dies ist nicht nur für die Erfüllung der Qualifikationsanforderungen, sondern auch aufgrund der erforderlichen Prüfungsroutine notwendig.

Unerlässlich für den Erfolg im Vielseitigkeitsreiten ist der sichere, ausbalancierte und anpassungsfähige Sitz als Grundlage der Einwirkung. Das setzt insbesondere ein gutes Körper- und Bewegungsgefühl voraus, denn ein Vielseitigkeitsreiter muss verschiedene Sitzarten beherrschen, den Dressursitz sowie den Spring- und Geländesitz. Die in den Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 beschriebenen Sitzarten sowie die für Dressur und Springen ausgeführten Besonderheiten können als Ausgangslage für den Vielseitigkeitsreiter angesehen werden.

Der Geländesitz ist eine spezielle Anwendung des leichten Sitzes und der Reiter muss diesen variieren können, um sich an die unterschiedlichen Geländegegebenheiten und Gleichgewichtssituationen anzupassen.

Neben einem ausbalancierten Geländesitz ist das Gefühl für das gemeinsame Gleichgewicht mit dem Pferd wesentliche Voraussetzung für sicheres Geländereiten, unabhängig vom gerittenen Tempo, vom Ermüdungsgrad des Pferdes oder der Geländestruktur bzw. der Bodenverhältnisse. Der Reiter muss in der Lage sein, das Gleichgewicht des Pferdes zu erhalten oder bei Verlust wiederherzustellen. Dies gelingt durch das Reiten eines geeigneten Weges im richtigen Tempo und indem der Reiter das Pferd stets vor sich und an den treibenden Hilfen hat.

Der Vielseitigkeitsreiter muss bestrebt sein, seine Reittechnik, und das Wissen um diese ständig verbessern zu wollen. Dazu benötigt jeder Reiter immer wieder Unterstützung durch einen erfahrenen Ausbilder, sowie den Austausch mit erfahrenen Kollegen.

Neben guten reittechnischen Fertigkeiten sind Sportlichkeit, Elastizität und Kondition unerlässlich. Diese Eigenschaften ermöglichen dem Reiter sich auszubalancieren, den vielfältigen Bewegungen des Pferdes im Gelände anzupassen und erst recht sein Pferd bei Bedarf wirkungsvoll zu unterstützen.

Vielseitigkeitsreiten ist körperlich und mental hoch anspruchsvoll und erfordert daher ein hohes Maß an eigenem konditionellen Training und sportbetonter Lebensführung.

Der ambitionierte Vielseitigkeitsreiter sollte sich daher durch Trainingsfleiß und eine bestimmte Härte gegen sich selbst auszeichnen und den festen Willen aufbringen, die Ausbildungs- und Trainingsanforderungen mit Konsequenz und Gewissenhaftigkeit zu erfüllen. Das Training in drei Disziplinen nimmt viel Zeit und Mühe in Anspruch, so dass es den Reiter zu viel Willenskraft und Eigenmotivation zwingt. Neben diesen Eigenschaften sind aber ebenso Ruhe, Geduld und Konzentrationsvermögen von großer Bedeutung. Der Reiter muss auch in Stresssituationen innere Ruhe und Gelassenheit zeigen können, so dass diese auf das Pferd übertragen werden kann.

Für die Durchführung fachgerechter Ausbildung sowie sachgemäßen Trainings sind erweiterte Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie, in der Psyche des Pferdes und über die Verhaltensweisen des Pferdes ebenso zwingend erforderlich wie in Gesundheitsvorsorge sowie grundlegende Kenntnisse in Sport- und Trainingslehre.

Der Vielseitigkeitsreiter muss die Ausbildungs- Trainings- und Turnierplanung so gestalten und dann praktisch durchführen können, dass eine Überforderung ausgeschlossen ist. Pferdegerechte Haltung und Ausbildung in Kombination mit einem sorgfältigen und langfristig angelegten Trainings- und Turnierplan, bilden die Grundlage für eine lange und gesunde Karriere eines Vielseitigkeitspferdes.

Um das Geländetraining so zu gestalten, dass es eine sinnvolle Vorbereitung auf die geplanten Prüfungen ergibt, muss der Vielseitigkeitsreiter genügend Wissen über den Aufbau und die Gestaltung von Geländehindernissen haben. Dies ermöglicht dem Reiter zum einen den Nachbau und das Üben von typischen technischen Aufgaben im Gelände, zum anderen lassen sich mögliche Reaktionen der Pferde auf bestimmte Hindernistypen sowohl im Training als auch in der Prüfung erahnen.

### Bedeutung des situationsgerechten Geländesitzes

Die Aufgaben und Besonderheiten beim Geländereiten mit höheren Anforderungen machen eine detailliertere Erklärung des Geländesitzes notwendig. Der Geländesitz beschreibt wie der Springsitz spezielle Anwendungsformen des leichten Sitzes. Situationsbedingt gibt es unterschiedliche Positionen sowie Be- und Entlastungsformen, die fließend, harmonisch und selbstverständlich sein sollten und je nach Anforderung auf die unterschiedlichen Gegebenheiten im Gelände angewandt werden. Grundsätzlich gilt für alle unterschiedlichen Be- und Entlastungsformen des Geländesitzes, dass der Reiter das Gefühl haben muss, mehr als die Hälfte des Pferdes vor sich zu haben und somit der Schwerpunkt des Reiters hinter dem Schwerpunkt des Pferdes ist. Dies ist nur möglich, wenn der Reiter sein Pferd vor sich und an den treibenden Hilfen hat.

Die Steigbügel sind kürzer verschnallt (2-3 Löcher) als beim Springsitz, so dass eine höhere Ausprägung der Entlastung möglich ist. Außerdem ermöglicht ein kurzes Bügelmaß dem Reiter, sein Pferd besser in seiner Gleichgewichtsfindung zu unterstützen sowie die eigene Kraft in der Körpermitte und damit Rumpfstabilität zu entwickeln. Deshalb empfiehlt es sich, insbesondere im Training, zum Beispiel beim Ausreiten oder Konditionstraining, die Bügel zeitweise noch kürzer zu verschnallen, z.B. fünf Löcher.

Der Unterarm und die Zügel sollen in allen Bewegungsphasen eine gerade Linie zum Pferdemaul bilden. Die Hände werden möglichst dicht am oder neben dem Widerrist getragen. Sie sollen sich dabei in etwa senkrecht unter den Augen des Reiters befinden. Diese Position der Reiterhand ermöglicht dem Pferd im Gelände genügend Halsfreiheit, die es für ein möglichst ausbalanciertes Galoppieren und Springen benötigt. Das Gleichgewicht und die Körperhaltung des Reiters werden erheblich durch die Blickrichtung und Kopfhaltung beeinflusst. Der Reiter muss durch frühzeitiges Voraussehen Bewegungsrichtung und –ausführung einschätzen, um so durch entsprechende Hilfengebung das Pferd auf die bevorstehende Aufgabe vorzubereiten. Die Haltung des Kopfes ist für die Gewichtsverteilung des Reiters von besonderer Bedeutung. Der menschliche Kopf hat im Verhältnis zum Rest des Körpers ein bedeutendes Gewicht. Seine Haltung beeinflusst daher die Verteilung des gesamten Körpergewichtes. Dabei wird die Haltung des Kopfes in erster Linie durch die Blickrichtung der Augen beeinflusst. In der Regel schlägt der Reiter den Weg ein, den seine Augen vorgegeben haben.

Grundvoraussetzung für alle Sitzpositionen im Gelände ist, dass der Reiter fähig ist, die Unterschenkel als Fundament, die zentrale Muskulatur, also die Bauchmuskeln, die Gesäßmuskeln, die Oberschenkelmuskulatur und die relevanten Armmuskeln, welche die Oberarme nah am Körper halten, gezielt einzusetzen.

Man kann den Geländesitz in seinen unterschiedlichen Be- und Entlastungsformen wie folgt beschreiben:

### Geländesitz zwischen den Sprüngen

Auf längeren Galoppstrecken, also beim Galoppieren zwischen den Hindernissen in hoher Geschwin-

digkeit, wird das Gesäß aus dem Sattel herausgehoben, um den Pferderücken deutlicher zu entlasten. Dabei ist der Oberkörper tief und das Gesäß weicht nach hinten aus, um das Gleichgewicht beizubehalten. Dabei tritt der Reiter den Steigbügel nach unten vorne aus, wodurch die Fußspitze leicht vor die Position der Knie kommt und somit der Unterschenkel leicht vor der Senkrechten am Gurt liegt. Das Gewicht des Reiters wird vermehrt von Knie und Absatz abgefedert. Ein sicherer, aber nicht klemmender Knieschluss und am Gurt liegende Unterschenkel sorgen für Stabilität.

Die Hände werden möglichst dicht am oder neben dem Widerrist getragen und befinden sich in etwa unter den Augen des Reiters. Diese Position der Reiterhand ermöglicht dem Pferd im Gelände genügend Halsfreiheit, die es für ein ausbalanciertes Galoppieren benötigt. Gleichzeitig lässt sich so am besten eine leichte aber stete Verbindung zwischen Reiterhand und Pferdemaul erhalten.

In dieser Position des Geländesitzes kann insbesondere bei langen Galoppstrecken, unterstützend eine Zügelbrücke zur Hilfe genommen werden, um sich damit auf dem Pferdehals abzustützen. (vgl. Beschreibung Zügelbrücke)

### Sitz in Vorbereitungsphase

Für jedes Hindernis im Geländekurs gibt es einen Vorbereitungspunkt. Die Vorbereitung für die richtige Geschwindigkeit beinhaltet, die richtige Größe der Galoppsprünge zu haben. Manche Hindernisse können zum Beispiel mit einem größeren Galoppsprung angeritten werden, wie zum Beispiel sog. Rhythmus-Hindernisse, die sich aus höherem Grundtempo anreiten lassen. Andere hingegen, wie zum Beispiel sehr technische Sprünge, benötigen einen viel kürzeren, versammelteren, aber trotzdem energisch kraftvollen Galoppsprung. Der andere Teil der Vorbereitung ist der Weg. Der Reiter muss wissen, wo man am besten wenden sollte, welchen Punkt man genau anreiten möchte und wo man nach dem Hindernis weiter reiten sollte. Es ist wichtig, dass der Reiter den Vorbereitungspunkt für jeden Sprung kennt, so dass ein zu frühes oder zu spätes Einwirken vermieden werden kann.

In der Vorbereitungsphase auf einen Sprung ist es deshalb notwendig, eine andere Form des Geländesitzes einzunehmen. Der Reiter hat das Gewicht in den Steigbügeln, er nimmt das Gesäß dichter an den Sattel, hat jedoch noch keinen Kontakt zum Sattel, um die Bewegung des Pferderückens nicht einzuschränken und es somit daran zu hindern weiter unter den Schwerpunkt zu springen. Der Oberkörper wird vermehrt aufgerichtet, ist aber immer noch vor der Senkrechten, um das Pferd in seiner Vorwärtsbewegung nicht zu beeinträchtigen. Durch den aufgerichteten Oberkörper kann es notwendig werden, das Zügelmaß leicht zu verlängern, sodass die Hände wieder unter den Augen getragen werden. Der am Pferdekörper anliegende treibende Unterschenkel regt das Pferd an, mit der Hinterhand weiter unter den Schwerpunkt zu springen und vermehrt Last aufzunehmen.

### Sitz in der Anreitephase

Nach der Vorbereitungsphase folgt die Anreitephase auf einen Sprung. In dieser Phase nimmt der Reiter mit seinem Gesäß Kontakt zum Sattel auf, ohne jedoch voll zu belasten. Der Oberkörper bleibt auch in dieser Situation in der Bewegungsrichtung, also vor der Senkrechten. Im Detail ist dieses jedoch abhängig von Tempo, Absprungdistanz und Art des Hindernisses. Idealerweise hat der Reiter in dieser Phase das Gefühl sich mitnehmen zu lassen, was auch manchmal bedeuten kann, still zu sitzen. Dies darf jedoch nicht gleichgestellt werden mit passivem Reiten. Bei einem motivierten Pferd, kann genau das „Stille Sitzen“ die passende und dennoch aktive Sitzposition sein. Er rahmt weiterhin das Pferd mit seinen Hilfen ein, sitzt also „dran“ ohne jedoch das Pferd vermehrt nach vorne zu treiben.

Bei einem noch unerfahrenen oder zögerlichen Pferd kann der Reiter gezwungen sein, vermehrt mit den treibenden Hilfen einzuwirken und das Gesäß noch näher an den Sattel zu bringen, um dem Pferd im gleichmäßigen Vorwärtsfluss zu halten. Dabei darf die Verbindung zum Pferdemaul nicht aufgegeben werden.

### Sitz in der Landephase

Der Moment der Landung nach einem Sprung ist eigentlich die Einleitung des ersten Galoppsprungs auf dem Weg zum nächsten Sprung. Also ist die Landephase sehr oft der Schlüssel für das nächste Hindernis. Hierbei spielt der Gleichgewichtsaspekt beim Reiter eine große Rolle. Die Sitzposition, die für die Landephase eingenommen wird, ist ebenso anwendbar für unvorhersehbare Situationen wie zum Beispiel das Straucheln eines Pferdes oder der Absprung aus unpassender Absprungdistanz.

In der Landephase eines Sprungs sind die Unterschenkel des Reiters parallel zu den Vorderbeinen des Pferdes. Als Gedankenstütze hilft es, sich vorzustellen, dass der Reiter jederzeit auf den Füssen landet, wenn man das Pferd unter ihm wegzöge. Das bedeutet, dass hierbei der Unterschenkel sogar vorm Gurt liegt, also bleibt die Fußspitze vor den Knien.

Bei Tiefsprüngen, Sprüngen mit tieferer Landestelle oder anderen „ungewöhnlichen“ Situationen nimmt der Reiter eine „defensivere“ Sitzposition ein. Das heißt, das Gesäß wird noch weiter nach hinten geschoben, der Oberkörper ist etwas mehr aufgerichtet und der Reiter federt sein Gewicht in der Landephase in den Steigbügeln ab, die sich unter seinem Körperschwerpunkt befinden. Der Oberkörper balanciert sich entsprechend über den Steigbügeln aus und geht dynamisch in der Bewegung mit. Der Reiter lässt die Zügel leicht durch die Finger gleiten, um dem Pferd die nötige Halsfreiheit zu gewähren und nicht unnötig „nach vorne gezogen zu werden“. Bereits direkt nach der Landephase muss der Reiter die Zügel wieder verkürzen. Dies geschieht, indem der Reiter mit der einen Hand an das Zügelende greift und mit der anderen Hand beide Zügel kurz fasst , um sie dann wieder zu teilen und in jede Hand einen Zügel zu nehmen.
Eine weitere Möglichkeit die Zügel zu verkürzen, besteht darin durch das leichtes Öffnen der Hände und auseinandergehen der Arme die Zügel nachzugreifen. Dadurch, dass die Zügelenden mit einer Schnalle verbunden sind, gleiten die Hände an den Zügeln entlang in eine kürzere Griffposition.

Ein schnelles, kontrolliertes Zügel Verkürzen in der Landephase ist nur möglich, wenn der Reiter in der Lage ist sich durch die eigene positive Körperspannung auszubalancieren. Dies erfordert eine gute körperliche Fitness. Der Reiter hat seinen Blick auf die nächste Aufgabe oder den weiteren Weg gerichtet. Blickt der Reiter auf die Landestelle, wird der Schwerpunkt zu weit nach vorn gelagert und der Reiter kann dann sein Pferd nicht mehr vor sich behalten. Es kann sogar zu einem unglücklichen Straucheln kommen.

*Beschreibung der Hilfengebung und der halben Paraden*

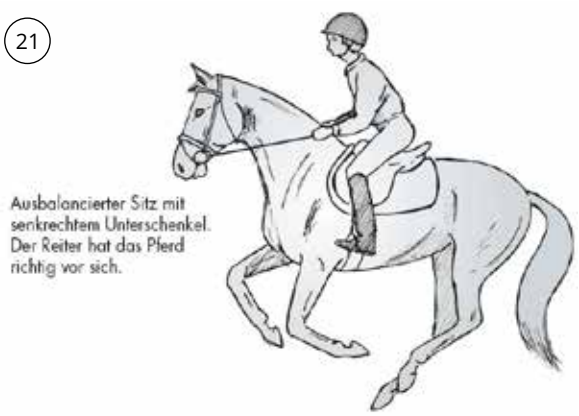


*Abb. 21: Geländesitz mit senkrechtem Unterschenkel*
*Abb. 22: Annäherung an einen Geländesprung*
*Abb. 23: Durchgetretener Bügel und federnder Absatz beim ausbalancierten Sitz über dem Geländesprung*
*Abb. 24: Landung Beispiel Tiefsprungsituation oder Wassereinsprung*

# 5 Die Trainingsphasen in der Langzeitentwicklung eines Reiters *(disziplinübergreifend)*

Das Herzstück der Rahmentrainingskonzeption für Reiter bilden die einzelnen Ausbildungsetappen. Nach Balyi, „Long-term Athlete developement" (LTAD) soll so eine nachhaltige Entwicklung der Athleten gewährleistet sein.

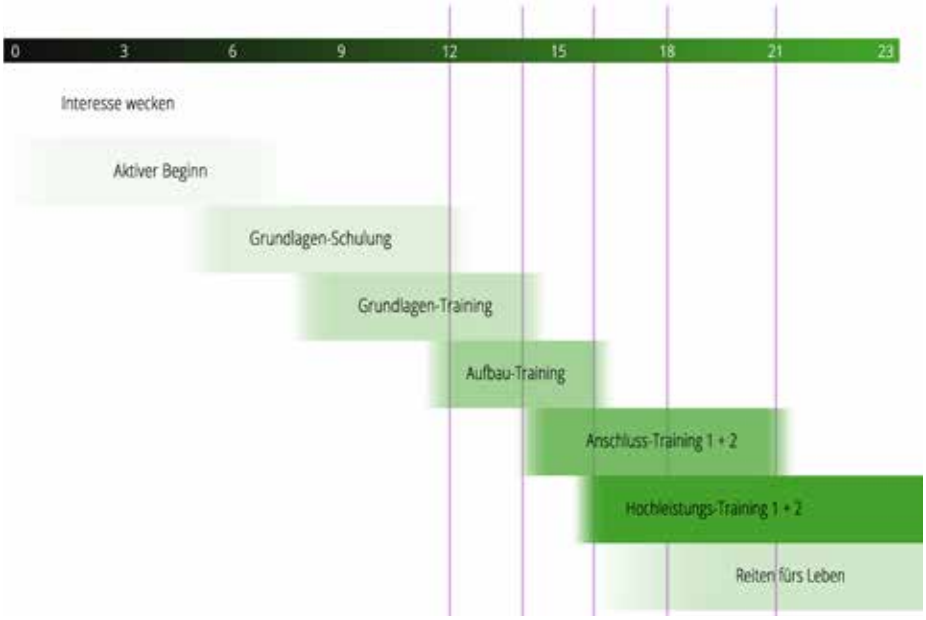



*Abb. 25: Reiten Long-Term-Athlete-Development (LTAD) modifiziert nach Balyi*

Ein langfristiger Leistungsaufbau ist in erster Linie gekennzeichnet durch seine konkrete Zielsetzung, eine ansteigende Trainingsbelastung im Verlauf der zunehmenden Trainingsjahre und eine angemessene und zunehmende Spezialisierung. Dadurch wird sichergestellt, dass möglichst viele Athleten mit perspektivisch angelegten Leistungsvoraussetzungen auf der Etappe des Hochleistungstrainings ankommen können. Sportartspezifisch sind immer unterschiedliche Wege an die Spitze möglich. Gerade im Reitsport ist dies durch die besondere Komponente Pferd ein nicht seltenes Phänomen. Dennoch begünstigt in den olympischen Disziplinen Springen, Dressur und Vielseitigkeit grundsätzlich ein früher Einstieg die spätere Spezialisierung. Da die leistungsdeterminierenden Systeme die Basis für komplexe technisch-koordinative Bewegungsausführungen bilden, sollten die koordinativen Grundlagen schon in jungen Jahren gelegt werden. Ein langfristiger Leistungsaufbau mit methodisch ausgerichteter Karriereplanung und frühem Einstieg ist die Idealsituation.

Einige Grundlagen – wie beispielsweise die nötige Beweglichkeit und die ausgewogene Koordination in den einzelnen Gelenkstrukturen und betroffenen Muskelgruppen, die für das Mitschwingen und das Eingehen in die Bewegung beim Reiten erforderlich sind, – lassen sich in den ersten Ausbildungsetappen deutlich schneller erlernen und nachhaltiger festigen. Viele Bewegungsmuster sind in höherem Alter – und dazu zählt bereits in diesem Zusammenhang die spätere Jugend – schwieriger zu erlernen.

Darüber hinaus ist im Reitsport ein sportfachlich einwandfreier Umgang mit dem Lebewesen Pferd und eine emotionale Bindung mit hohem Fokus auf Fürsorge und Wertschätzung ausgelegt. Diese Tatsache nimmt wiederum im Vergleich zu anderen technischen Sportarten eine Ausnahmestellung ein und unterscheidet die Disziplinen im Pferdesport essentiell von anderen Sportarten.

Der Athlet muss sich im Laufe seiner sportlichen Karriere nicht nur auf körperlicher Basis weiter entwickeln, sondern auch und in besonderem Maße die Bindung zum Pferd aufbauen und ausbauen. Die

| Phasen nach Dr. Istvan Balyi (LTAD phases) | Phasen im Reiten | Entwicklungsphasen |
|---|---|---|
| | Interesse wecken | Kindheit |
| | Aktiver Beginn | |
| FUNdamentals | Grundlagen-Schulung | |
| Learning to Train | Grundlagen-Training | Jugend |
| Training to Train | Aufbau-Training | |
| Training to Compete | Anschluss-Training 1 + 2 | Erwachsenalter |
| Training to Win | Hochleistungs-Training 1 + 2 | |
| | Reiten fürs Leben | |

*Abb. 26: Einordnung der Ausbildungsetappen LTAD modifiziert nach Balyi*

einzelnen Etappen umfassen deshalb jeweils Hauptziele, die im Pferdesport sowohl für den Athleten und seine körperliche Ausbildung gelten als auch für seine Beziehung zum Pferd, welche nach den Erfahrungen der vergangenen Jahrzehnte vor allem auf dem Hochleistungs-Niveau eine entscheidende Rolle einnimmt. Die Ausbildungsetappen eines Reiters sind so angeordnet, dass sie den sogenannten „Zeitfenstern der Trainierbarkeit" entsprechen sollten, sowie den physischen, mentalen und emotionalen Reifeprozess in den Phasen der Kindheit, Jugend und dem frühen Erwachsenenalter berücksichtigen.

Dieser Reifeprozess ist individuell sehr unterschiedlich und kann im Vergleich der Athleten durchaus um bis zu vier Jahre abweichen. Die Ausbildung des Sportlers sollte aus diesem Grund nicht ausschließlich am kalendarischen Alter ausgerichtet sein, sondern in erster Linie an der körperlichen Entwicklung. Das kalendarische Alter eignet sich nicht immer als Indikator für die angemessene Entwicklungsstufe. Priorität hat die körperliche Entwicklung und die mentale Bereitschaft des Sportlers.

Die korrekte Einstufung in Bezug auf die jeweiligen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sinne des langfristigen Trainingsprozesses durch den Trainer erfordert dabei viel Fingerspitzengefühl und Sozialkompetenz.

Dies unterstreicht auch das Nachwuchsleistungssportkonzept des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Demnach ist ein langfristiger Trainings- und Leistungsaufbau prinzipiell offen, um unterschiedlichen individuellen Entwicklungsverläufen gerecht werden zu können.

Die Talententwicklungsmodelle sollen dabei offen für Früh- und Späteinsteiger, Seiteneinsteiger/innen und Sportartenwechsler/innen sein. Das Konzept des DOSB verdeutlicht: Die Entwicklung während der Kindheit und im Jugendalter verläuft individuell sehr unterschied-

| Altersstufe | Kalendarisches Alter |
|---|---|
| Vorschulalter | 3 – 6/7 |
| frühes Schulkindalter | 6/7 – 10 |
| spätes Schulkindalter | 10 – Eintritt Pubertät (Mädchen 11/12, Jungen 12/13) |
| erste puberale Phase (Pubeszenz) | Mädchen 11/12 – 13/14<br>Jungen 12/13 – 14/15 |
| zweite puberale Phase (Adoleszenz) | Mädchen 13/14 – 17/18<br>Jungen 14/15 – 18/19 |
| Erwachsenen-alter | Mädchen ab 17/18<br>Jungen ab 18/19 |

*Abb. 27: Einteilung der Altersstufen nach kalendarischem Alter (modifiziert nach Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost; Weineck)*

lich und unterliegt natürlichen Schwankungen (anatomisch, motorisch, neuronal, hormonell). Das Trainingsalter, die biologische Reife und das Geschlecht eignen sich als Indikatoren für Entscheidungen über Fördermaßnahmen. Talentförderung muss insgesamt stärker an der individuellen Entwicklung und weniger am kalendarischen Alter ausgerichtet sein.

Nach Ericsson, Krampe und Tesch-Römer („Überflieger: Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht", 1993) benötigt der Mensch etwa 10.000 Stunden Training, um auf einem Fachgebiet zum Experten zu werden. Dies bedeutet etwa drei Stunden Training pro Tag über die Zeitspanne von zehn Jahren. Die These wird in der Wissenschaft und in der Sportpraxis bis heute kontrovers diskutiert. Sie verdeutlicht dennoch vereinfacht, dass neben dem Talent und naturgegebenen Grundvoraussetzungen vor allem die investierte Trainingszeit als Grundlage für (sportliche) Leistung steht. Der Trainer kann mit einem zielgerichteten und altersgerechten Training dafür sorgen, dass sein Athlet die zur Verfügung stehenden Zeitfenster auch effektiv nutzen kann und so die Wahrscheinlichkeit für sportliche Leistung weiter steigt. Darüber hinaus ist es im Reitsport nicht unüblich, dass Trainingsumfänge, Intensitäten und der generelle Zeitaufwand stark voneinander abweichen können, da jedes Pferd individuell eine sehr unterschiedliche Trainingsgestaltung und ein unterschiedliches Gesamtmanagement braucht. Auch die Trainingsinhalte und die Trainingshäufigkeit verschiedener Reiter in derselben Altersklasse lassen sich oft nur schwer vergleichen.

*Abb. 28: Einteilung der Ausbildungsetappen für den Pferdesport*

Die Rahmentrainingskonzeption ist deswegen nur als Anregung zu verstehen, die allenfalls im Sinne des Wortes einen Rahmen geben kann. Den individuellen Bedürfnissen der jeweils im Training befindlichen Pferde wird ein solches Dokument nie ganz gerecht werden können. Daher ist auch die Standardisierung von Trainingskennzahlen bei Reitern nur schwer greifbar. Allerdings dient dieser Rahmen als Orientierungsgröße, in dessen Grenzen jeder Reiter und Trainer im Nachwuchsleistungssport und im Hochleistungssport einen gewissen Spielraum haben. Während der eine Reiter z. B. mehr Pferde zur Verfügung hat, die ggf. weniger Zeit beanspruchen, kann ein anderer Reiter durchaus die gleiche Zeit mit weniger Pferden zubringen, da diese unter Umständen betreuungsintensiver sind.

In diesem Rahmen die optimale Leistung für Pferd und Reiter zu erarbeiten, während diese beiden Individuen harmonisch aufeinander abgestimmt sind, ist die eigentliche Herausforderung im Trainingsalltag und im Wettkampf im Pferdesport.

## 5.1 Interesse wecken (altersunabhängig)

Die erste Etappe des Ausbildungs-Konzeptes richtet sich insbesondere an Trainer, Trainingszentren, Reitvereine und Ausbildungsstätten. Denn bevor der Athlet in seinen Talenten gefördert und seiner Entwicklung unterstützt werden kann, muss er sich zunächst für Pferde allgemein und für den Pferdesport im Besonderen interessieren und sich dafür entscheiden.

In der Phase „Interesse wecken" geht es darum, in der Bevölkerung ein breites Bewusstsein für den Pferdesport zu schaffen. Potenzielle Reiter müssen auf das Vorhandensein des Sports und die Möglichkeiten in ihrer Region aufmerksam gemacht werden. Dabei sollten die Anbieter speziell auf die herausragende Kombination aus sportlichen und sozialen Aspekten in Verbindung mit dem Pferd aufmerksam machen. Zudem sollte Reiten als Partnerschaftssport hervorgehoben werden, was ein breites Spektrum an weiteren Möglichkeiten bietet. Neben der klassischen Werbung in regionalen Zeitungen, auf lokalen Veranstaltungen und über verschiedene Social-Media-Kanäle, bietet es sich für Vereine vor Ort an, direkt mit Kindergärten und Schulen in Kontakt zu treten. Schnuppertrainings und Ferien-Angebote sollten im Repertoire eines Vereins integriert sein, um einem breiten Publikum den Zugang zum Pferd und in den Sport zu ermöglichen.

Das Pferd als besonderes Lebewesen braucht auch Zeit, um erkundet werden zu können. So stehen zu Beginn nicht die sportliche Tätigkeit allein, sondern vor allem die Kontaktaufnahme und der Umgang mit dem Pferd im Vordergrund.

Natürlich lassen sich aber Veranstaltungen jeder Art nutzen, um zum einen den Kontakt zum Pferd anzubahnen, zugleich aber unter Umständen auch schon vorläufige Eignungs- und Leistungstests zu integrieren, aus denen spätere Leistungsträger hervorgehen können.

Das Wecken von Interesse ist besonders für potentielle Athleten aus solchen Familien wichtig, die noch nicht im Pferdesport verankert sind und keine eigenen pferdesportlichen Wurzeln mitbringen.
Gerade für diese Familien kann die Entscheidung eines Mitglieds, ernsthaft Pferdesport betreiben zu wollen, eine gewisse Umstellung bedeuten.

Zu diesem Zeitpunkt ist noch kein eigenes Pferd nötig, da alle grundlegenden Erfahrungen auch mit einem Pferd von Freunden oder einem Schulpferd einer Ausbildungsstätte gemacht werden können. Dennoch ist es aber sinnvoll, einen regelmäßigen Bezug zu einem bestimmten individuellen Pferd herzustellen, damit ein Kind schon früh erfahren kann, dass auch Pferde ihre individuellen charakterlichen Besonderheiten haben und diese auch entsprechend im Umgang und im Aufbau einer Partnerschaft zwischen Pferd und Mensch eine Rolle spielen.

## 5.2 Aktiver Beginn (0-6)

In den meisten Sportarten beginnt die sportliche Entwicklung mit etwa fünf Jahren und endet mit dem Ende der Karriere – im Pferdesport erstreckt sich die Bindung zum Pferd und somit auch zur ausgeübten sportlichen Tätigkeit mit dem vierbeinigen Sportpartner jedoch häufig über diese Zeitspanne hinaus. Außerdem durchläuft ein Reiter unter Umständen mehrere Male mit mehreren Pferden dein Ein- und Austritt in den Spitzensport, da die Dauer einer Laufbahn eines Pferdes deutlich kürzer ist als die eines menschlichen Athleten.

Bereits vor und häufig auch im Anschluss an die Leistungssport-Laufbahn sind die Athleten mit dem Lebewesen Pferd und der Reiterei verbunden. Aus diesem Grund sind im Etappen-Modell der Rahmentrainingskonzeption neben den „traditionellen", sportwissenschaftlich etablierten Ausbildungsetappen weitere Phasen zu integrieren.

| Alter | 0 - 6 |
|---|---|
| Zeitumfang pro Woche | regelmäßige Beschäftigung, ca. 3-5 x / Woche, unverbindlich auch im Spiel, über einen Tag verteilt mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität, 60 Minuten davon moderate bis stark anstrengende Aktivität, die außer Atem bringt |
| Einheiten pro Woche | |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 95 % : 5 % |
| Bedeutung der Etappe | Einführung in den Pferdesport, Aufbau von Liebe zum Pferd und zum Sport, Entwicklung erster grundlegender Bewegungen (z. B. im Trab sitzen oder Leichttraben mit Stützhand) |
| Pferde | noch kein eigenes Pferd/Pony notwendig, Bezug zur individuellen Pferdepersönlichkeit sollte aber durch regelmäßigen Kontakt mit den selben Pferden gewährleistet werden, sportliche Eignung in dieser Phase weniger wichtig als die charakterliche Eignung des Pferdes |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen 10 und 9** (Empfehlung) |

*Abb. 29: Zusammenfassung Etappe „Aktiver Beginn"*

Im Anschluss an die Karriere steht „Reiten für das Leben" – noch vor dem Eintritt stehen die bereits beschriebene Phase „Interesse wecken" und „Aktiver Beginn".

### Pferdesportliche Aspekte

Für Trainer, Vereine und Reitschulen geht es in dieser Phase der Kontaktaufnahme darum, dass den Teilnehmern eine positive Erfahrung in Bezug auf den Pferdesport vermittelt wird und die Schüler neben und mit dem Pferd sinnvoll beschäftigt werden.

Kinder entwickeln mit dem Erkunden der Umwelt bereits Gewohnheiten in Bezug auf Tagesabläufe. In diesem Alter ist es von entscheidendem Vorteil für das spätere Gesamtverständnis für den Pferdesport, wenn der tägliche Aufenthalt im Stall zum Alltag gehört und schon in jungen Jahren eine Selbstverständlichkeit darstellt. Vor allem der Umgang mit und der Respekt vor dem Pferd muss selbstverständlich sein.

In diesem Alter sollten den Kindern bereits essentielle Sicherheitsaspekte vermittelt werden – unter anderem die Wahrnehmung des Pferdes als potenzielles Fluchttier, dem im alltäglichen Umgang stets mit großer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit begegnet werden muss.

Eine erste emotionale Bindung kann mit dem Streicheln unter Aufsicht, dem Bürsten mit Hilfe und dem gemeinsamen Füttern und Tränken aufgebaut werden.

Somit wird auf die Bedürfnisse des Lebewesens aufmerksam gemacht.

Gleichzeitig können bereits unverbindliche sportliche Tätigkeiten mit Hilfe und unter Aufsicht absolviert werden, die nicht im formalen Rahmen eines Trainings stattfinden müssen. So ist es durchaus angemessen, ein Kind im Stand oder im Schritt aufs Pferd zu heben und gesichert durch einen erwachsenen Fachmann am Kind und einen weiteren am Pferd die ersten Schritte vom Rücken des Pferdes aus erkunden zu lassen.

An dieser Stelle wird die emotionale Entwicklung bereits positiv durch das Pferd und die Tätigkeit mit ihm unterstützt. Kinder erfahren Freude daran, integriert zu sein und reagieren positiv darauf, in Aktivitäten eingebunden zu sein – vor allem in Tätigkeiten, die Rhythmus und sich wiederholende Reize bieten. Dem Kind dies zu ermöglichen, ist durch die regelmäßig wiederkehrenden Bedürfnisse und Notwendigkeiten im Umgang mit dem Pferd besonders gut umsetzbar.

Auch hier gilt, dass es sinnvoll ist, so oft wie möglich zu dem gleichen Pferd Kontakt zu ermöglichen, damit das Kind zur individuellen Pferdepersönlichkeit eine Bindung aufbauen kann und die individuellen Besonderheiten eines Pferdes reflektieren und zu berücksichtigen lernt.

### Athletische Aspekte

Kinder entwickeln im Alter von ihrer Geburt bis zum sechsten Lebensjahr die fundamentalen Bewegungen und verbinden diese im aktiven Spiel.

Zum aktiven Spiel gehören unter anderem: Rennen, Springen, Hüpfen, Gehen, Steigen, Balancieren, Drehen, Fangen, Treten, Formen des Werfens (einhändig, beidhändig über Kopf, Zu- und Zielwerfen), Schlagen, Klettern, Kriechen, Wälzen, Rollen, Schieben, Ziehen, Hängen, Schwingen, Tragen.

Dies sind elementare Bausteine für spätere komplexere Handlungen. Besonders wichtig sind Tätigkeiten, die die Auge-Hand- sowie Auge-Fuß-Koordination fördern. Geschult werden sollen Beweglichkeit, Balance, Koordination und Geschicklichkeit. Dies fördert auch die emotionale Kontrolle, reduziert Stress und verbessert den Schlaf. Der Fokus sollte primär auf der Teilnahme, nicht auf den Wettbewerb ausgelegt sein.

Schon für Kleinkinder sollte die körperliche Betätigung zum Alltag gehören. Nach neuesten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Kinder im Alter von drei bis vier Jahren über einen Tag verteilt mindestens 180 Minuten körperlich aktiv sein, außerdem sollten über den Tag verteilt verschiedene Aktivitäten kombiniert werden. 60 Minuten davon sollten die Kinder mit moderaten bis stark anstrengenden Aktivitäten verbringen, die sie außer Atem bringen. Hier gilt: Mehr aktive Zeit ist noch besser.

Eltern und Betreuer müssen sichere Orte zum Spielen gewährleisten und eine Vielzahl an buntem Spielzeug bereit stellen. Auf diese Weise können im ersten Lebensabschnitt die kognitiven Fähigkeiten gefördert werden. Das aktive Spielen bildet dabei wichtige Verbindungen, sowohl im Gehirn als auch zwischen Gehirn und den Muskeln. In dieser Phase werden zudem die Vorstellungskraft, das Verständnis für die Umgebung und Zusammenhänge sowie das Erinnerungsvermögen aufgebaut. Es gilt, auf den Interessen der Kinder aufzubauen und sie stets zu ermutigen, neue Aktivitäten zu erfahren. Dies baut gleichzeitig das Selbstvertrauen auf.

Kinder realisieren bereits sehr bewusst die Gewohnheiten der Eltern und imitieren diese. Vermitteln die Eltern Spaß an einer Aktivität, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass es auch die Kinder mögen. Aktive Eltern und Vorbilder sind enorm wichtig, da Kinder diese Verhaltensweisen in das eigene Bewusstsein integrieren und übernehmen.

## Checkbox

**Bewegungsangebot**

- *aktives Spielen mit Einbeziehung der grundlegenden Bewegungen*
- *Kleinkinder (1 - 2 Jahre) sollten mehrfach am Tag körperlich aktiv sein, vor allem durch interaktive Ertüchtigung am Boden*
- *Vorschulkinder (3 - 4) sollten mindestens 180 Minuten am Tag aktiv spielen*
- *Fünfjährige sollten mindestens 60 Minuten am Tag mit energetischem Spiel beschäftigt werden (verstärkte Atmung und Schwitzen)*

**Aufbau einer positiven Bindung zum Lebewesen Pferd**

- *Beschäftigung mit dem Pferd zum Kennenlernen*
- *Kennenlernen der Regeln im Umgang mit dem Pferd*
- *Vielfältiges Bewegungsangebot am Pferd, wie z. B. Geführtes und freies Reiten mit und ohne Sattel, Longe, Voltigieren*
- *Vielfältiges Bewegungsangebot um das Pferd herum, wie z. B. Laufspiele, Fangspiele, Gemeinschaftsspiele, Bewegungsspiele allgemein*

*Bewegungsempfehlungen der WHO für Kleinkinder*

## 5.3 Grundlagen-Schulung (5-10)

### Pferdesportliche Aspekte

Zusätzlich zur Entwicklung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten, steht das Wissen über das Lebewesen Pferd im Mittelpunkt. Das Pferd stellt dabei einen besonderen Wert für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes dar. Dabei sollte die pferdesportliche Betätigung nicht zu sehr disziplinspezifisch sein. Die Kinder sollen einen familiären Umgang mit den Pferden erlernen, fähig sein, Pferde in einer Gruppe zu kontrollieren und die grundlegende Versorgung der Tiere und des Equipments beherrschen. Die Einbeziehung anderer Sportarten und Aktivitäten – zum Beispiel Leichtathletik, Tanzen, Schwimmen – kann helfen, die motorischen Fähigkeiten weiter zu verbessern. Lernerfolge werden mit der größten Wahrscheinlichkeit erreicht, wenn formloses Spielen mit qualitativ hochwertigen Anleitungen der Trainer verbunden wird.

### Athletische Aspekte

Die Grundlagen-Schulung – in der internationalen Sportwissenschaft auch als FUNdamentals bezeichnet – trägt den Charakter der Eignungserkennung.

Diese Phase liefert die entscheidenden Voraussetzungen für die sich anschließenden Etappen. Die Grundlagen für die fortgeschrittenen Fähigkeiten werden in dieser Phase gelegt – grundlegende Bewegungselemente und Bewegungsabläufe werden geschult. Bewegung, Spiel und Sport sind als Teil der Bildung und der Erziehung von Kindern zu verstehen.

| Alter | 5 - 10 |
|---|---|
| Zeitumfang pro Woche | 6 - 8 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 6 - 8 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 90 % : 10 % |
| Bedeutung der Etappe | auch FUNdamentals – Spaß und Leidenschaft im Vordergrund, Aufbau erster motorischer und mentaler Fähigkeiten, Trainingsinhalte liefern Voraussetzungen für die anschließenden Ausbildungsetappen |
| Pferde | eigenes Pferd/Pony noch keine Voraussetzung, aber hilfreich, um Bindung aufzubauen, Verantwortung zu übernehmen und Eigenheiten des Pferdes auch beim Reiten kennen zu lernen,<br>Charakterliche Eignung des Pferdes wichtig, sportliche Eignung als Lehrpferd rückt zunehmend in den Mittelpunkt |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen 8, 7 und 6**<br>(Empfehlung) |

*Abb. 30: Zusammenfassung Etappe „Grundlagen-Schulung"*

Die kindgerechte Bewegungsförderung steht am Anfang jeder Spitzensportkarriere – Spaß und Leidenschaft treten klar in den Vordergrund. Die Entwicklung der Fähigkeiten muss dennoch sehr gut strukturiert sein und der Fokus auf Beweglichkeit, Balance, Koordination und Geschwindigkeit liegen.

Neben dieser allgemeinen Bewegungserziehung sollen die Athleten eine breite sportmotorische Ausbildung zur Verbesserung der Koordination, der Technik und der Schnelligkeit erfahren. Die Kinder werden innerhalb der Gruppe spielerisch und mit Begeisterung sukzessive an sportartspezifische Fähig- und Fertigkeiten herangeführt – wobei für neue Aufgaben und Herausforderungen eine positive Einstellung hervorgerufen werden sollte. Gerade im Reitunterricht sind diese Aspekte hinsichtlich der Auswahl eines geeigneten Pferdes für den individuellen Schüler besonders zu beachten.

Je nach Eignung und körperlicher Entwicklung eines Kindes eignet sich entweder ein Pony oder auch ein speziell auf die Bedürfnisse des lernenden Kindes ausgerichtetes Großpferd als Lernpartner.

Der Grad der Spezialisierung liegt im Pferdesport in dieser Alterskategorie bzw. in dieser Phase der Ausbildung noch im niedrigeren Bereich.

Wichtiger ist das Verstehen, Erlernen und Umsetzen der reiterlichen

Hilfen. Wie genau der Einsatz des treibenden Schenkels funktioniert und wie er von Pferd zu Pferd unterschiedlich dosiert werden muss, wie die Zügelhilfen weich und geschmeidig gegeben werden und wie das Eingehen in die Bewegung zu bewerkstelligen ist, um von da heraus einen effektiven Reitersitz zu entwickeln, aus dem die richtigen Hilfen für das Pferd gegeben werden können.

Das kann in dieser Entwicklungsphase auch durchaus schon auf unterschiedlichen Pferden durchgeführt werden. Allerdings ist es wichtig, von einem verlässlichen Lehrpferd regelmäßig durch sein Verhalten Rückmeldung zu bekommen, ob man sich als lernendes Kind reiterlich auf dem richtigen Weg befindet. Um die Hilfengebung weiter zu verfeinern, ist es sinnvoll diese zunächst auf einem bestimmten Pferd zu festigen und dann auch auf anderen Pferden auszuprobieren und entsprechend anzupassen.

In Bezug auf die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der jeweiligen Gelenk- und Muskelgruppen weist die Etappe der Grundlagen-Schulung sicher ein optimales Alter und Zeitfenster der Trainierbarkeit auf, das unbedingt genutzt werden sollte.

Entscheidend für diese Phase ist die Entwicklung von geradegerichteter, seitlicher Stabilität, damit sich ein ausbalancierter Sitz entwickeln kann.

Für das Krafttraining/Stabilisationstraining bzw. allgemeine Zusatztraining sollten vorrangig Übungen ausgewählt werden, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Auf den Einsatz von Lang- und Kurzhanteln oder sonstigem Zusatzgerät und Zusatzgewichten sollte in dieser Phase verzichtet werden. Eine parallele sportliche Ausbildung in anderen Sportarten ist auf jeden Fall zu empfehlen. Erste einfache mentale Trainingseinheiten – wie Atemübungen zur Entspannung – können ebenfalls in das Training integriert werden. Tests und kindgerechte Wettbewerbe sollten als Orientierungshilfe zur Einschätzung der weiteren Laufbahn dienen.

## Checkbox

**motorische Fähigkeiten**

- *Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft in allen Muskelgruppen: Beine, Arme, Brust, Bauch, Rücken, Schultern*
- *Koordination (Balance, Sprungkraft, Rhythmus, Reaktionsgeschwindigkeit*

**technische Fähigkeiten**

- *Sitztechnik im Reiten*
- *Bewegungsmuster in verschiedenen Situationen (Erlernen der Basiselemente des Reitens wie Schritt, Trab, Leichttraben/Aussitzen, Galopp, Wendungen, Halten)*
- *symmetrische Bewegungsmuster auf beiden Händen in der Bahn*
- *symmetrische Ansteuerung (links und rechts) auf beiden Händen in der Bahn*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *Fokussierung auf eine bestimmte Aufgabe, sich „Mühe geben“*
- *Bereitschaft zu Training, Disziplin und gewisser Form der Anstrengung*
- *Sportsgeist entwickeln*
- *Teamfähigkeit aufbauen*
- *Freunde finden*

*Buch Kinderreitunterricht*

## 5.4 Grundlagen-Training vielseitig (8-12)

### Pferdesportliche Aspekte

Auf der pferdesportlichen Ebene ist es besonders wichtig, technische Grundlagen mit einem hohen Grad an Selbstsicherheit aufzubauen und ein gutes Gefühl für die Grundgangarten des Pferdes zu entwickeln. Die Reiter müssen die körperliche Fähigkeit erwerben, sich auf dem Pferd in verschiedenen Situationen – ausbalanciert sitzend – jederzeit koordiniert und auf die Erfordernisse des Pferdes hin abgestimmt zu bewegen, sich räumlich zu orientieren und dabei Geschicklichkeit und eine grundlegende Ausdauer zu entwickeln. Der Körper muss erlernen, in der Dynamik aller Bewegungen des Pferdes ein hohes Maß an rhythmischer An- und Entspannung, sowie muskulärer Be- und Entlastung zuzulassen. Somit kann er die Fähigkeit erlernen, für die unterschiedlichen Bewegungsreize, die auf seinen Körper einwirken, durchlässig zu werden und auf vielfältige Situationen vielseitig, flexibel und angemessen reagieren zu können.

Der Trainer sollte bei der Gestaltung der Übungseinheiten den Fokus weiterhin auf eine spaßbetonte und interessante Gestaltung legen, wenngleich auch in diesem Alter je nach individueller Ausprägung der Spaß auch in der Tätigkeit selbst und in der damit zusammenhängenden Leistung liegt. Geeignet sind auch noch zum Ende dieser Phase freudbetonte Ansätze durch Einbeziehung von Spielformen und Aufgaben, die die Entwicklung von Neugierde aufgreifen.

Kinder sollten in dieser Phase auch mit Regeln und den sogenannten „Ethischen Grundsätzen des Pferdefreundes“ in Kontakt kommen (analog der Abzeichen im Pferdesport).

| | |
|---|---|
| Alter | 8 - 12 |
| Zeitumfang pro Woche | 8 - 12 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 8 - 10 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 80 % : 20 % |
| Bedeutung der Etappe | Trainieren, Vertiefen und Festigen der erlernten Fähigkeiten in verschiedenen Situationen, vielseitige reitspezifische und allgemein athletische Ausbildung, erste, vereinzelte Vertiefungen in spezifischen Inhalten der Einzeldisziplinen, Ausgleichstraining in Spielform |
| Pferde | eigenes Pferd/Pony zunehmend wichtiger, um Kontinuität im Training zu gewährleisten, die charakterliche Eignung eines Pferdes bleibt Voraussetzung, sportliche Eignung des Pferdes wird jedoch wichtigstes Kriterium, da ohne sportlich geeignetes Pferd keine Weiterentwicklung im Hinblick auf die vereinzelten Vertiefungen in den Einzeldisziplinen möglich ist, Reiten auf mehreren Pferden schon sinnvoll |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen 6 und 7** oder Basispass Pferdekunde (als Voraussetzung für RA 5) **Reitabzeichen 5** (Voraussetzung zum Einstieg in den Turniersport) **evtl. Reitabzeichen 4** (zur Einstufung in eine höhere Leistungsklasse) |

*Abb. 31: Zusammenfassung Etappe „Grundlagen-Training“*

*Video: „Reitabzeichen Filme“*

*Abzeichen im Überblick*

Grundkenntnisse in Anatomie, Physiologie und Trainingslehre sollen vermittelt werden, um den Kindern zu erklären, warum im Training was gemacht wird. Hier kommt dem Trainer eine Schlüsselrolle zu, um sicherzustellen, dass die Reiter der Zukunft wiederum auch entsprechende Vorbilder sein können.

Der Kontakt zu Vorbildern – sowohl sportlich als auch auf der Ebene des Verhaltens – ist oft ein entscheidender Faktor für die künftige innere Einstellung und intrinsische Motivation der Athleten.

Ein weiteres Ziel des Grundlagen-Trainings ist die Teilnahme an Wettkämpfen, um einen Einblick in die kompetitive Seite des Sports zu erhalten und die Freude am sportlichen „Sich-Miteinander-Messen" auszubauen. Wettbewerbe sollten den Kindern ermöglichen, positive Erfahrungen zu sammeln. Sie sollen lernen, mit Siegen und Niederlagen umgehen zu können, um auf der einen Seite Selbstvertrauen aufzubauen und ihren Handlungsspielraum zu erweitern, durch Rückschläge aber auch eine Einstellung der Beharrlichkeit, des Ehrgeizes und des „Zurückkommens" entwickeln zu können. Dabei spielt die Einzeldisziplin als solches noch keine zentrale Rolle. Diese Erfahrungen sollten durchaus auch in mehreren Disziplinen gesammelt werden. Dabei müssen Trainer disziplinübergreifend lehren, dass sowohl positive wie auch negative Erfahrungen Entwicklungsmöglichkeiten für eine Verbesserung bieten.

Wenn auch der vielseitige Charakter in dieser Ausbildungsphase erhalten bleiben sollte und die alleinige Spezialisierung auf eine Einzeldisziplin nicht zielführend ist, so kann trotzdem schon in einigen Situationen der vertiefende Charakter einer jeweiligen Einzeldisziplin aufgegriffen werden. Im Dressurreiten kann das zum Beispiel das seriöse Erarbeiten einer bestimmten Einzellektion sein, im Springen sollten z. B. schon bestimmte Sprungfolgen mit einbezogen werden und auch Einzelanforderungen aus der Vielseitigkeit können bereits vereinzelt gezielter trainiert werden.

### Athletische Aspekte

Das Grundlagen-Training ist als weitere Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus gekennzeichnet durch ein außerordentlich vielseitiges Training.

Es zielt darauf ab, grundlegende Voraussetzungen zu schaffen und damit auch die Entwicklung in Richtung der sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen zu unterstützen.

Damit soll erreicht werden, eine hohe vielseitige Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herauszubilden sowie das Interesse am Reiten zu verstärken.

Die athletische Ausbildung erfolgt sowohl sportartbezogen als auch mit Trainings- und Spielformen in anderen Disziplinen des Pferdesports oder sogar in anderen Sportarten. Entwickelt werden sollen konditionell-athletische, technisch-koordinative und charakterliche Leistungsvoraussetzungen für reitspezifische Elementarbewegungen und Gesamtanforderungen.

Beim Kennenlernen einer neuen Lektion, Übungsform oder Anforderung (z. B. neue Dressurlektion oder unbekannte Abfolge von Sprüngen) geschieht dies immer mittels einer methodisch aufgebauten Abfolge von Lernschritten.

Die Aufgabe des Trainers besteht darin, fehlende Bewegungsfähigkeiten des Reiters durch die richtige Einschätzung zu kompensieren, an den Fähigkeiten und dem Ausbildungsstand des Pferdes orientiert, ein sicheres Üben zu jedem Zeitpunkt zu gewährleisten. Ebenso kann es sinnvoll sein, für bestimmte Übungszwecke ein anderes erfahrenes Pferd hinzuzuziehen, um dem Reiter zu vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn das Pferd bereits die betreffende Anforderung beherrscht.

Neben den sportartübergreifenden allgemeinen Trainingsinhalten werden spezifische konditionelle (passive und aktive Beweglichkeit, dynamische Arm-, Rumpf- und Beinkraft) und koordinative Ausbildungsinhalte (gefühlvolle Hilfengebung, Dosierung der Hilfen für bestimmte Lektionen) mit und auf dem Pferd trainiert.

Zugleich erfolgt eine systematische Steigerung des Trainingsumfangs (innerhalb einer Trainingseinheit) und der Trainingshäufigkeit (im Laufe einer Trainingswoche). Im Grundlagen-Training ist auf eine angemessene und dem individuellen Reiter angepasste Gesamtbelastung zu achten. Das bedeutet, dass ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung für den Reiter sowohl in der einzelnen Trainingseinheit (z. B. Wechsel von Trabarbeit im Aussitzen zu Galopparbeit) und in der Wochenplanung (durch Einbeziehung von Ausgleichssport wie z. B. lockeres Jogging, Rumpf- und Stabilisationsübungen, Dehnen, etc...) stets gegeben sein muss. Damit gehen eine Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie der auch der spezifischen Ausdauer für die Tätigkeit „im Sattel" einher und auch eine die Ausprägung der für die reiterliche Arbeit nötigen Kraftfähigkeiten wird begünstigt. Ein weiterer Fokus sollte gerade auch in diesem Alter auf der Verbesserung/Erhaltung der Beweglichkeit gelegt werden, um Verkürzungen von einseitig belasteten Muskelgruppen zu vermeiden.

All diese Komponenten sollten auch bei sich langsam anbahnender Spezialisierung in einem ausgeglichenen Verhältnis beibehalten werden. Zum einen sichern vielseitige Trainingsformen und Methoden im Sattel und daneben langfristig eine bessere Belastungsverträglichkeit, zum anderen werden so Spaß und Motivation erhalten und gefördert. Auf diese Weise kann sich auch die Persönlichkeit des Reiters entwickeln und festigen, um früh genug eine Grundlage für eine mentale Stabilität zu schaffen.

## Checkbox

**technische Fähigkeiten**

- *Sitztechnik im Reiten verbessern und unabhängig von der Hand sitzen*
- *ein Pferd an die Hilfen stellen und am Zügel reiten können*
- *Hilfengebung koordinieren lernen und gezielt aufeinander abstimmen*
- *Ausbildung von halben Paraden in allen Sitzformen*
- *mehr und mehr exaktes Reiten der geforderten Anforderungen/Lektionen*
- *Bewegungsmuster in verschiedenen Situationen festigen*
- *beginndende Sicherheit in den Grundanforderungen der Einzeldisziplinen Dressur/Springen/Vielseitigkeit*
- *Grundlage für die Spezialisierung schaffen*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *Entwicklung von Verantwortungsgefühl und Pflichtbewusstsein für den Partner Pferd*
- *Erlernen von Fairness und reiterlicher Grundeinstellung gegenüber anderen Reiterkollegen*
- *Umgang mit Rückschlägen und Fortschritten*
- *Kontrolle der eigenen Emotionen gegenüber dem Pferd*
- *Briefing Eltern hinsichtlich Bedeutung Leistungssportkarriere und Zeitmanagement*

**Pferdemanagement**

- *Pferde vor- und nachbereiten lernen*
- *Grundkenntnisse über Pferdeverhalten, Sicherheitsaspekte, Fütterung/Haltung*
- *Kenntnisse über Ausrüstung und Pflege, Ethik und Tierschutz*
- *regelmäßige Theorieeinheiten in praktischer Arbeit einfließen lassen*
- *Basispass Pferdekunde/Pferdeführerschein als Grundlage im Umgang*
- *Grundkenntnisse Transport Pferd*

## 5.5 Aufbau-Training (12-16)

### Pferdesportliche Aspekte

Die Ausbildung wird im Laufe des Aufbau-Trainings immer mehr disziplinspezifisch.

Die allgemeine Ausbildung nimmt ab, der Anteil des spezifischen Trainings steigt und nimmt den Hauptanteil ein. Auf der pferdesportlichen Ebene geht es in der Ausbildungsetappe des Aufbau-Trainings um die Ausbildung eines Athleten, der in seinen sportlichen Handlungen in allen Situationen handlungs- und reaktionsfähig ist.

Das Bewusstsein für ein qualitativ sehr gutes Training im Sattel wird geschärft.

Darüber hinaus soll der Reiter ein Gefühl für die pferdesportliche Partnerschaft ausgebildet haben, so dass er sein Stallmanagement schon teilweise selbstständig durchführen kann und in Eigenverantwortung verpflichtend die Umsorgung seines Partners Pferd übernehmen kann. Dabei müssen die motorischen Kernkompetenzen in der reiterlichen Arbeit mit individuellen Trainingsprogrammen und unterschiedlichen Pferden permanent weiterentwickelt und verfeinert werden.

Auch das Bewusstsein für ein technisches und taktisches Verständnis seiner jeweiligen Disziplin soll in dieser Phase weiter ausgebildet werden. Damit zusammenhängend werden ebenfalls die mentalen Fähigkeiten eines Reiters gestärkt.

Für Athleten, die im Aufbau-Training nicht die erforderlichen Bewegungserfahrungen mit entsprechend vielen, unterschiedlichen Pferden in den unterschiedlichsten Situationen gemacht haben, wird es im weiteren Verlauf ihrer Karriere mit zusätzlichen Schwierigkeiten verbunden sein, diese Defizite aufzuholen.

Trainer sollten deswegen die Physis ihrer Athleten stets im Auge behalten, die jeweiligen Reifungsgrade beurteilen können und ihr Training entsprechend anpassen. Kristallisieren sich reiterliche Defizite heraus, so ist es gerade in dieser Phase besonders effektiv, sich vermehrt Zeit zu nehmen, diese aufzuarbeiten, da der Reiter davon später profitieren wird. Trotzdem ist es eine besondere Eigenschaft des

| | |
|---|---|
| Alter | 12 - 16 |
| Zeitumfang pro Woche | 12 - 18 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 10 - 14 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 75 % : 25 % |
| Bedeutung der Etappe | systematischer Leistungsaufbau zur Hinführung in die Spezialisierung,<br>je nach individuellen Stärken und zur Verfügung stehenden Pferden Beginn der Konzentration<br>auf eine Einzeldisziplin (Dressur, Springen oder Vielseitigkeit),<br>Beginn von zielgerichtetem Athletiktraining, wenn auch noch in Spielform,<br>Einführung Mentaltraining über Gesprächsform und Grundübungen |
| Pferde | eigenes zur Verfügung stehendes Pferd/ Pony unbedingte Voraussetzung (bestenfalls mehr, ca. 2 - 3), tägliches Training im Reiten oder anderen Ausgleichstätigkeiten (ausgenommen Regenerationstage) muss gewährleistet sein,<br>sportliche Eignung des Pferdes steht im Mittelpunkt, charakterliche Besonderheiten können ggf. mit guter Betreuung und Zusatzberitt kompensiert werden,<br>Reiten auf mehreren, unterschiedlichen Pferden Voraussetzung, um reiterliche Fähigkeiten vermehrt herauszubilden und zu festigen |
| Reitabzeichen | evtl. **Reitabzeichen 4**<br>(zur Einstufung in eine höhere Leistungsklasse)<br>**Reitabzeichen 3**<br>(Empfehlung) |

*Abb. 32: Zusammenfassung Etappe „Aufbau-Training“*

Pferdesports, dass Defizite in Sitz und Einwirkung entweder von einem besonders guten Pferd ausgeglichen werden können oder aber auch zu einem späteren Zeitpunkt im Reiterleben doch noch aufgearbeitet werden. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit für effektives und erfolgreiches Reiten deutlich erhöht, wenn in der Phase des Aufbau-Trainings diesen Herausforderungen offensiv begegnet wird.

Dazu eignen sich insbesondere kurzfristige und mittelfristige Ziele, die auf die konkreten reiterlichen Fähigkeiten und somit auf die Verbesserung der Leistung ausgerichtet sind.

Ebenso sollen Reiter in diesem Stadium der Ausbildung schon ein Gefühl dafür entwickeln, ihre eigenen und fremde Leistungen analysieren und einschätzen zu können. Daraus kann auch eine grundlegende Erwartung an ihre eigene, künftige Laufbahn abgeleitet werden.

Die Reiter, die nach dem höchsten Level streben, müssen von ihren Trainern ermutigt werden, den Weg des Leistungssports mit aller Konsequenz zu gehen. Dazu sollte der Athlet sich erweiterte Kenntnisse in Bezug auf Trainingslehre und Trainingsstruktur aneignen.

### Athletische Aspekte

Das Ziel ist die Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leis-tungsvoraussetzungen und die fortgesetzte Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen.

Die vielseitige Ausbildung der Basisfertigkeiten und die zunehmende Ausprägung einer optimalen technischen Ausführung und Haltung nehmen an Bedeutung zu. Die Orientierung an einer optimalen Erfüllung der Bewegungsbeschreibungen bzw. der jeweils geforderten Anforderungen hat oberste Priorität.

Eine Schwerpunktaufgabe der Phase des Aufbau-Trainings ist die Schaffung eines koordinativen und konditionellen Überpotentials durch Trainingsumfangserhöhungen insbesondere im konditionellen Bereich. Das bedeutet, dass es durchaus von Vorteil ist, wenn einem Reiter mehrere Pferde zur Verfügung stehen und er die geforderten Trainings- und Prüfungsinhalte somit auch mehrfach unter verschiedenen Bedingungen trainieren und festigen kann. Durch die hinzugewonnene reiterliche Kompetenz können in dieser Phase auch bewusst komplexer gewählte Übungsformen hinzukommen, welche die Ausführung der jeweiligen Einzellektionen oder Einzelanforderungen erschweren. Der Trainer kann dabei zum Beispiel mit komplexeren Variationen von Grund-Übungen arbeiten, die die Ausführung anspruchsvoller machen (Bsp. Kombination von Lektionen einer Dressuraufgabe, zusammenhängende Aufgabenstellungen komplexer Parcours-Ausschnitte oder technische Anforderungen im Gelände). Damit einher geht eine Erhöhung der Belastungsverträglichkeit des Reiters. Auch bei einer Erhöhung der Anforderungen muss der Fokus jedoch stets auf der Bewegungsgenauigkeit liegen.

Durch ein oftmals eingeschränktes Zeitbudget der Reiter in diesem Alter (höherer Schulumfang) muss die Effektivität des Trainings immer mehr erhöht werden – Intensität und Qualität steigen unter Umständen an, während Inhalte, die für das Pferd nötig sind (z. B. Longieren), aber nicht zwingend die Anwesenheit des Reiters erfordern, auch häufig von anderen Personen durchgeführt werden. Die Integration solcher Maßnahmen und eine gute Abstimmung mit entsprechendem Hilfspersonal (Eltern, Pfleger oder Trainer, der auch durchaus selbst das Pferd zur Korrektur oder zur Gymnastizierung reiten kann) ist unbedingte Voraussetzung, um einen effektiven Trainingsbetrieb sicherzustellen. Weitere Faktoren, die ins Training implementiert werden müssen, sind eine individuelle Planung von Phasen der Belastung und Erholung, eine ausgewogene und auf den Saisonhöhepunkt ausgerichtete Turnierplanung, gezielte Abstimmung der Trainingseinheiten und Inhalte mit Schmiede- und Tierarztmanagement sowie das Ausgleichstraining für den Reiter (z. B. moderates Ausdauertraining auf aerober Ebene, Stabilisationstraining und bei entsprechenden Defiziten auch Krafttraining) als fester Bestandteil, da hier der Ausgleich zu den spezifischen Trainingsreizen erfolgt und eine weitere Stärkung der Belastungsverträglichkeit erreicht wird.

Aufgrund der körperlichen Veränderungen – die meisten Athleten erreichen die erste Phase der Pubertät in dieser Etappe – bildet das Aufbau-Training eine sehr entscheidende Rolle in Bezug auf die physischen Fähigkeiten und die Grundfitness. Das Training muss entsprechend das beschleunigte Wachstum berücksichtigen. Häufig treten in dieser Phase starke Wachstumsschübe auf. Damit verbunden sind Längenänderungen von Knochen, die sich auch auf das Längenwachstum der Muskulatur auswirken. Aus diesem Grund sollte auch ein Fokus auf den Erhalt der

spezifischen Beweglichkeit gelegt werden. Mit dem sich verändernden Längenwachstum gehen auch Veränderungen der Hebel einher. Darauf muss ein versierter Trainer reagieren und das Training entsprechend anpassen. So sind in dieser Phase zum Beispiel Anforderungen behutsam zu steigern und nur in der Weise anzupassen, dass sichergestellt ist, dass durch die veränderte koordinative Wahrnehmung des Reiters, Pferd und Reiter nicht zu Schaden kommen. Auch bei Lektionen mit besonders feiner Hilfengebung ist dies zu berücksichtigen.

Es ist wichtig, auch in solchen Phasen am Erhalt der Beweglichkeit gezielt im Sattel zu arbeiten, um die positive Entwicklung eines Athleten nicht zu stören. Ungleichgewichte können zu kurzzeitigen Lernstörungen, im schlimmsten Fall aber auch zu Problemen der Körperhaltung und der posturalen Symmetrie führen, was langfristige Verletzungsprobleme mit sich bringen kann und auch zu einer fehlerhaften Hilfengebung beitragen kann.

Von beschleunigtem Wachstum verursachte Schwierigkeiten in der Balance und der Koordination können zudem zu einem erheblichen Verlust des Selbstvertrauens führen, was wiederum einen Rückschritt in der Leistungsfähigkeit nach sich zieht.

Auch ein hormonelles Ungleichgewicht kann in dieser Phase Auslöser von jeglichen Störungen im Bewegungsprozess sein. An dieser Stelle bleibt die Einschätzung des erfahrenen Trainers, der Pferd und Reiter immer im Zusammenhang beurteilen muss, wichtigstes Steuerungselement.

Eine objektive Überprüfung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sollte anhand von geschlechterspezifischen und altersabhängigen Kriterien erfolgen. Dies wird zum Beispiel mithilfe des „Sportmotorischen Tests für Reiter“ sichergestellt.

*Sportmotorischer Test für Reiter*

## Checkbox

**technische Fähigkeiten**

- *ein Pferd sicher durch die geforderte Aufgabe/den geforderten Parcours reiten können*
- *unter enger Anleitung des Trainers ein Pferd auf die Prüfung vorbereiten können*
- *ein Pferd in Gang und Haltung optimal reiten und vorstellen können*
- *Bewegungsmuster in verschiedenen Situationen auch im Wettkampf abrufen können (Beherrschen der Anforderungen und Einzellektionen Dressur/Springen/Vielseitigkeit)*
- *Entscheidung für Spezialisierung in einer Einzeldisziplin meist getroffen*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *allmähliche Herausbildung der Persönlichkeit*
- *allmähliche Beschäftigung mit der potentiellen Disziplin-Option „Leistungssport/Spitzensport als Karriereweg“*
- *sportlicher Erfolg als Motivation rückt allmählich in den Vordergrund*
- *Umgang mit Druck behutsam erlernen*
- *erste Berührungspunkte mit Sportpsychologischer Betreuung*
- *Briefing Eltern hinsichtlich Bedeutung Leistungssportkarriere*
- *Lernen von Zeitmanagement*

**Pferdemanagement**

- *Einordnung von Verhaltensweisen des Pferdes im Kontext von Problemen und Konfliktsituationen*
- *Gestaltung einer Trainingseinheit für das Pferd auch selbstständig durchführen können*
- *Grundkenntnisse über Exterieur, medizinische Aspekte (Verletzungen, Krankheiten, etc...) und deren Ursachen und Versorgung*
- *regelmäßige Theorieeinheiten in praktischer Arbeit einfließen lassen*
- *Grundkenntnisse Transport Pferd zur selbstständigen Vorbereitung*

## 5.6 Anschluss-Training 1 (14-18)

### Pferdesportliche Aspekte

Die Phase des Anschluss-Trainings 1 ist voll und ganz auf Leistungssportler zugeschnitten, die sich bewusst für den Weg auf das höchste Leistungsniveau mit dem Ziel einer Qualifikation für hochklassige, vornehmlich nationale und internationale Wettkämpfe entscheiden. Durch gezielte und kontinuierliche Trainingsmaßnahmen in dieser Phase, die sich grob an der Altersklasse der Junioren orientiert, erhalten die Reiter den nötigen Feinschliff, um ihre Trainingsleistungen auch im Wettkampf abrufen und an die jeweiligen äußeren Bedingungen anpassen zu können.

Eine starke Fokussierung und Ausarbeitung der jeweiligen Stärken steht im Mittelpunkt. Dazu gehört, dass ein ganzjährig strukturiertes Training geplant wird, das sich in seinen Makro-, Mikro- und Mesozyklen stark nach dem Umfeld des Athleten, seinen jeweils im Einsatz befindlichen Pferden und seiner persönlichen schulischen Situation ausrichtet und dieses einbezieht.

Eine langfristige Planung und Zielsetzung wird festgelegt, wobei Spitzen und Tiefen in der Trainingsintensität gesetzt werden, die es erlauben, mit Hilfe von sinnvoll geplanten Belastungs- und Erholungsphasen optimal auf ein Highlight hinzuarbeiten.

Wettkämpfe und Lehrgangsmaßnahmen werden gezielt und bewusst eingesetzt und eine jeweils optimale Vorbereitung auf Zielwettkämpfe, wie zum Beispiel den Preis der Besten, die jeweilige Europameisterschaft und die Deutsche Jugendmeisterschaft angestrebt.

| | |
|---|---|
| Alter | 14 - 18 |
| Zeitumfang pro Woche | 20 - 25 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 12 - 16 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 70 % : 30 % |
| Bedeutung der Etappe | disziplinspezifisches Training und Herausbildung individueller Stärken, Bewusstsein schaffen für Athletiktraining und Mentaltraining, Schulung und Training komplexer Bewegungen, vermehrt unter Wettkampfbedingungen, reiterliche Fähigkeiten gezielt auf den Wettkampf ausrichten (Dressur, Springen oder Vielseitigkeit) |
| Pferde | mehrere zur Verfügung stehende Pferde (3-4), mindestens ein Top-Pferd, Umstieg auf Großpferde zu bewältigen, tägliches Training auf mehreren Pferden, sportliche Eignung des Pferdes für die angestrebte Disziplin unverzichtbar, reiterliche Fähigkeiten vermehrt festigen, Pferd optimal vorstellen können, Fähigkeit, auch vermehrt selbst als Reiter Pferde ausbilden zu können |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen 2 und Reitabzeichen 1** (Empfehlung, auch möglich mit Turniererfolgen) |

*Abb. 33: Zusammenfassung Etappe „Anschluss-Training 1“*

Anhand der Turnierergebnisse wird eine weitere Anpassung und Optimierung der Trainingspläne vorgenommen und eine immer stärkere Feinabstimmung im Hinblick auf die jeweils geforderten Aufgaben vorgenommen.

Die Wettkämpfe werden bewusst eingesetzt, um mentale Stärken und Schwächen zu diagnostizieren. Die reinen Ergebnisse spielen dabei im Pferdesport häufig eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist vor allem, ob und wie der Reiter im Zusammenspiel mit seinem Pferd in der Lage ist, vorher definierte Teilziele in der Situation des Drucks und des Wettkampfs umzusetzen. Leistungsziele stehen im Vordergrund, Ergebnisziele treten in den Hintergrund – ein Ansatz, der in der Sportpsychologie als der zielführendste Weg für langfristige Motivation erachtet wird. Im Pferdesport ist er ohnehin ein wichtiger Grundpfeiler für sportlichen Erfolg, da sportliche Ziele sich immer zuallererst am Partner Pferd, dessen Bedürfnissen und Voraussetzungen orientieren müssen.

Der Anteil von Turnieren (inklusive Trainings- und Vorbereitungswettkämpfe) steigt in dieser Phase an. Die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, Eigenorganisation und Selbstreflexion im Wettkampfgeschehen, aber auch im Training spielt eine immer stärkere Rolle, ebenso die Fähigkeit, Ablenkungen auszublenden und zielstrebig seine Ziele zu verfolgen.

Der Übergang vom Anschluss-Training 1 zum Anschluss-Training 2 ist fließend und wird je nach zur Verfügung stehenden Pferden und reiterlichem Können unterschiedlich gestaltet.

### Athletische Aspekte

Die Phase des Anschluss-Trainings 1 ist stark geprägt vom Übergang in die Pubertät. Hervorgerufen durch hormonelle Umstellungen, die von körperlichen Veränderungen – unter anderem weitere, mögliche Veränderungen, wie Längenwachstumsschübe – abhängen, kann eine Verlangsamung beim Erwerb differenzierter motorischer Prozesse eintreten.

Es ist eine sensible Phase in Bezug auf Belastung, wodurch eine höhere Individualisierung der Trainingsgestaltung erforderlich wird. Die allgemeine Ausbildung geht sehr stark zurück. Die Spezialisierung wird weiter forciert, was sich auch daran zeigt, dass die Lektionen und Anforderungen in den jeweils angegliederten Altersklassen komplexer und schwieriger werden.

Trainings-Elemente sollten im Allgemeinen auf muskulären Zuwachs (Hypertrophie), erhöhte Schnellkraftleistungen, zunehmende Maximalkraft und verbesserte intramuskuläre Koordination ausgerichtet sein. Das bedeutet für den Reiter im Speziellen in dieser Phase, dass er seinen Körper effektiver einsetzen kann und durchaus in der Lage sein sollte, mit seinen reiterlichen Hilfen noch gezielter und präziser auf das Pferd, seinen Gang und seine Haltung einzuwirken. Wenn der Reiter in der Lage ist, ganzheitlicher einzuwirken, verstärkt ich wiederum der Trainingseffekt auf die beteiligten Muskelgruppen. Dadurch verstärkt sich gleichzeitig ein athletisch bildender Effekt in jedem einzelnen Training im Sattel. Pferde, die früher für einen Reiter schwierig zu reiten bzw. an die Hilfen zu stellen waren, können jetzt, durch den Zuwachs an athletischen Fähigkeiten, reell von ihm besser unterstützt und wertvoller gymnastiziert werden.

Der Übergang zur nächsten Phase ist fließend.

## Checkbox

**technische Fähigkeiten**

- *ein Pferd sicher präsentieren und in Zusammenarbeit mit dem Trainer auf Prüfungen vorbereiten können*
- *ein Pferd in Gang und Haltung verbessern und gymnastizieren können*
- *Bewegungsmuster im Wettkampf abrufen und im Training selbstständig erhalten können*
- *Spezialisierung in einer Einzeldisziplin abgeschlossen*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *Festigung der Persönlichkeit*
- *„Leistungssport/Spitzensport als Karriereweg“ einschlagen oder duale Karriere initiieren*
- *sportlicher Erfolg als Motivation rückt allmählich in den Vordergrund*
- *Umgang mit Druck als wichtiger Baustein des Erlebens im Training und Wettkampf*
- *sportpsychologische Betreuung in regelmäßigen Abständen*
- *beginnende Selbstorganisation in Training und Wettkampf*

**Pferdemanagement**

- *Einordnung von Verhaltensweisen des Pferdes im Kontext von Problemen und Konfliktsituationen*
- *Gestaltung einer Trainingseinheit für das Pferd auch selbstständig durchführen können*
- *Grundkenntnisse über Exterieur, medizinische Aspekte (Verletzungen, Krankheiten, etc...) und deren Ursachen und Versorgung*
- *regelmäßige Theorieeinheiten in praktischer Arbeit einfließen lassen*
- *Grundkenntnisse Transport Pferd zur selbstständigen Vorbereitung*

## 5.7 Anschluss-Training 2 (16-21)

### Pferdesportliche Aspekte

Der Erhalt der bis hierhin erworbenen reiterlichen Fähigkeiten, aber auch der dafür notwendigen motorischen Fähigkeiten und der konditionellen Leistungsvoraussetzungen stehen im Zentrum des Anschluss-Trainings 1 und des Anschluss-Trainings 2.

Diese beiden Phasen unterscheiden sich von der Ausrichtung her nicht wesentlich. Die Altersstruktur orientiert sich an den zugehörigen Altersklassen. Im Anschluss-Training 2 werden in der Altersklasse der Jungen Reiter die Prüfungsanforderungen weiter angehoben, wobei es sich weitgehend noch um ähnliche Anforderungen mit bekannten Bewegungsmustern handelt.

Die Trainingsumfangssteigerung wird mehr in Richtung auf das Niveau des Hochleistungsbereichs angehoben. Allerdings unterscheiden sich noch die jeweils zu reitenden Lektionen bzw. die technischen Anforderungen in Parcours und Gelände.

Dieses Alter hält häufig in Bezug auf die Lebensumstände der heranwachsenden Menschen große Herausforderungen bereit. Die erworbene Volljährigkeit, die in dieser Phase abzuschließende Schullaufbahn und der Beginn von Ausbildung oder Studium sind große Einschnitte, die im Trainings- und Turnieralltag Berücksichtigung finden müssen. Auch die zu erhöhenden Trainingsumfänge, um eine Adaptation an die Anforderungen möglich zu machen, müssen mit gutem Zeitmanagement und einem guten Team aus Helfern bewerkstelligt werden können.

| | |
|---|---|
| Alter | 16 - 21 |
| Zeitumfang pro Woche | 20 - 30 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 14 - 18 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 60 % : 40 % |
| Bedeutung der Etappe | Heranführung an den Hochleistungssport, Besondere Sensibilisierung für Athletiktraining und Mentaltraining, selbstständiges Management der eigenen sportlichen Tätigkeit, Hineinwachsen in den beruflichen Werdegang als Profi oder duale Karriere mit Priorität auf Leistungssportkarriere (Dressur, Springen oder Vielseitigkeit) |
| Pferde | mehrere zur Verfügung stehende Pferde (4-6), optimal ein bis zwei Top-Pferde und weitere Pferde im Training, tägliches, vermehrt selbstständiges Training auf mehreren Pferden, sportliche Eignung des Pferdes Voraussetzung, Pferd optimal weitgehend selbstständig ausbilden, vorbereiten und vorstellen können |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen in Gold** (Verleihung aufgrund von Turniererfolgen in der schweren Klasse) |

*Abb. 34: Zusammenfassung Etappe „Anschluss-Training 2“*

Oft zeigt sich in dieser Phase, ob der Übergang vom Nachwuchsleistungssport in den Spitzensport gelingen kann. Auch weil die Anforderungen in dieser Alterskategorie einen deutlichen Anstieg in der Schwierigkeit und in der Komplexität in allen Disziplinen bedeuten. Die reittechnischen Fähigkeiten, also ein Pferd reell gymnastizieren und in Gang und Haltung verbessern zu können, werden in dieser Altersklasse immer wichtiger.

### Athletische Aspekte

Aufgrund der körperlichen Reifung in dieser Entwicklungsphase sind bedeutende Leistungszuwächse in der Kraftentwicklung und im sportartspezifischen Lernprozess – auch in Bezug auf einen hohe Komplexität– möglich. Auch daher ist eine Anhebung des Niveaus im Wettkampf notwendig, um den Weg in den Spitzensport zu ebnen.

Die Leistungsüberprüfung erfolgt neben Wettkampfergebnissen und Trainingseindrücken in den einschlägigen Prüfungsanforderungen über alters- und geschlechtsspezifische Testmodifikationen (z. B. Leistungsdiagnostik mit apparativen Messverfahren beim Olympiastützpunkt Westfalen Warendorf).

## Checkbox

**technische Fähigkeiten**

- *ein Pferd sicher präsentieren und in Zusammenarbeit mit dem Trainer als auch selbstständig auf eine Prüfung vorbereiten können*
- *ein Pferd in Gang und Haltung verbessern, gymnastizieren und teilweise auch ausbilden können*
- *Bewegungsmuster im Wettkampf abrufen und im Training erhalten und teilweise selbstständig erarbeiten können*
- *Spezialisierung in einer Einzeldisziplin wird vertieft zur Vorbereitung auf den Hochleistungssport*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *Ausprägung der Persönlichkeit als ganzheitlicher Athlet und Vorbild*
- *„Leistungssport/Spitzensport als Karriereweg" eingeschlagen bzw. duale Karriere voll auf den Sport ausgerichtet*
- *sportlicher Erfolg als maßgeblicher Faktor*
- *sichere und nachhaltige Strategien für den Umgang mit Druck in Wettkampf und im Training sind weitgehend etabliert*
- *ständige sportpsychologische Betreuung*
- *Selbstorganisation in Training und Wettkampf als Voraussetzung*

**Pferdemanagement**

- *Probleme und Konfliktsituationen bei Verhaltensweisen des Pferdes können weitgehend selbstständig gelöst werden*
- *Gestaltung von Trainingseinheiten für das Pferd wird weitgehend selbstständig durchgeführt, reflektiert und weiterentwickelt*
- *Stallmanagement mit evtl. Mitarbeiter bzw. Pfleger-Personal in der Organisation weitgehend selbstständig*
- *eigene Trainertätigkeit parallel sinnvoll, um eigenen Horizont zu erweitern*
- *weitgehend selbstständiger Transport von Pferden*

## 5.8 Spezialisiertes Hochleistungstraining 1 (U-25)

### Pferdesportliche Aspekte/Athletische Aspekte

Die reittechnischen Fähigkeiten sind in dieser Phase so ausgeprägt, dass der Reiter jederzeit selbstständig arbeiten kann und in der Lage ist, ein Pferd in Gang und Haltung zu verbessern und das erforderliche Training für das Pferd selbst durchführt und reflektiert. Die pferdesportlichen Aspekte sind von den athletischen Aspekten nur noch schwer zu trennen. Die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten sollte in diesem Alter einen Punkt erreicht haben, an dem die leistungsdeterminierende Wirkung nicht mehr allzu groß ist. Diese übergeordnete Trainingsphase ist dadurch gekennzeichnet, dass die Anforderungen im Wettkampf sich denen der altersoffenen Kategorie weitgehend anpassen. Sind in der Altersklasse der Jungen Reiter (U-21) über alle Disziplinen hinweg noch einige methodische Vereinfachungen im Gegensatz zu den Anforderungen im altersoffenen Bereich zu finden, so ist U-25 dadurch gekennzeichnet, dass die Anforderungen im Wettkampf identisch mit denen der altersoffenen Kategorie sind oder diesen sehr ähneln (Bsp. U-25 GP/Piaff-Förderpreis, U-25 Förderpreis Vielseitigkeit, U-25 Springpokal). Nicht in jeder Disziplin des Pferdesports gibt es eine Altersklasse U-25 mit jährlichem Zielwettkampf und internationalem Championat auf Welt- oder Europameisterschaftsniveau.

Allerdings werden in jeder Disziplin nationale oder internationale Förderserien entweder innerhalb von altersoffenen oder in speziellen Prüfungen angeboten (siehe Kapitel 3.2.2. folgende). Damit soll gewährleistet sein, dass der Übergang vom Nachwuchsleistungssport in den Hochleistungssport möglichst sanft und reibungslos gelingt. Je nach Pferdematerial, individuellen Möglichkeiten und entsprechender Leistungsfähigkeit ist ein Start im altersoffenen Bereich möglich.

| | |
|---|---|
| Alter | 16 - 25 |
| Zeitumfang pro Woche | ca. 35 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 21 - 25 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 50 % : 50 % |
| Bedeutung der Etappe | Eintritt in den Hochleistungssport, Athletiktraining und Mentaltraining unter Anleitung als Bestandteil des Trainings, selbstständiges Management der eigenen sportlichen Tätigkeit, Festlegung des beruflichen Werdegangs als Profi oder duale Karriere mit Priorität auf Leistungssportkarriere,<br>Bindung und Akquise von Pferdebesitzern und Sponsoren, (Dressur, Springen oder Vielseitigkeit) |
| Pferde | mehrere zur Verfügung stehende Pferde (6-8), optimal ein bis zwei Top-Pferde, und weitere Pferde im Training,<br>tägliches, vermehrt selbstständiges Training auf mehreren Pferden, sportliche Eignung des Pferdes Voraussetzung,<br>Pferd optimal selbstständig ausbilden, vorbereiten und vorstellen können |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen in Gold**<br>(Verleihung aufgrund von Turniererfolgen in der schweren Klasse) |

*Abb. 35: Zusammenfassung Etappe „Spezialisiertes Hochleistungstraining 1“*

Ein gewisses Maß an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sollte sich ein Athlet auch im Pferdesport bis hierhin angeeignet haben. Allerdings gilt es festzuhalten, dass im Reiten der Erfolg und die sportliche Leistung nicht von isolierten konditionellen Fähigkeiten abhängen, sondern vielmehr das Zusammenspiel aller Faktoren, der Hilfengebung und der richtigen Dosierung aller reiterlichen Hilfen am Ende die sportliche Leistung ausmacht. Dies ist eine hoch komplexe Anforderung an die Koordination. Und genau dort zeigt sich auch der Charakter des Hochleistungssports im Reiten. Die koordinativen Fähigkeiten sollen weiter ausgebaut werden, so dass der Reiter für jedes Pferd die richtigen, reiterlichen Antworten finden kann. Dieser Prozess

zieht sich weiter durch ein gesamtes Reiterleben hindurch. Allerdings ist die Entwicklungsphase bis U-25 dafür sehr wichtig, um mit dem Verständnis einer charakterlich nun gefestigten Persönlichkeit, die Prozesse im Bewegungsablauf eines Pferdes noch besser ergründen und verstehen zu können.

Hier wird die Grundlage für das weitere berufliche Wirken im Hochleistungssport und die zukünftige Ausrichtung und Grundhaltung als Reiter, Hochleistungssportler und Vorbild gelegt. Diese koordinativen Komponenten der Reittechnik werden im Pferdesport gern als reiterliches Gefühl beschrieben. Dieser Sammelbegriff beschreibt den eigentlichen Leistungsfaktor im Reiten, nämlich die körperliche Verbindung zum Pferd, mit deren Vertiefung es erst möglich wird, ein Pferd in seiner besten Verfassung harmonisch in jeder Disziplin des Pferdesports vorzustellen. Wenn das gelingt, ist die Wahrscheinlichkeit für sportlichen Erfolg am höchsten.

Das hängt maßgeblich von den koordinativen Fähigkeiten des Reiters ab. Dies ist aus den genannten Gründen als athletische Voraussetzung nicht zu unterschätzen.

In dieser Entwicklungsphase beginnt ein Reiter, ein ganzheitliches Bewusstsein für diese Zusammenhänge zu entwickeln und dieses in seine Entscheidungen und Handlungen im täglichen Training und im Wettkampf einfließen zu lassen. Hier entscheidet sich, in welche Richtung sich sein sportlicher Werdegang im Hochleistungssport noch entwickeln kann.

## Checkbox

**technische Fähigkeiten**

- *ein Pferd sicher präsentieren und auch selbstständig auf eine Prüfung vorbereiten können*
- *ein Pferd in Gang und Haltung verbessern, gymnastizieren und selbstständig ausbilden können*
- *Bewegungsmuster im Wettkampf abrufen und im Training erhalten und selbstständig erarbeiten können*
- *Spezialisierung in einer Einzeldisziplin im Hochleistungssport voll ausgeprägt*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *Ausprägung der Persönlichkeit als ganzheitlicher Athlet und Vorbild*
- *„Leistungssport/Spitzensport als Karriereweg“ eingeschlagen bzw. duale Karriere voll auf den Sport ausgerichtet*
- *sportlicher Erfolg als maßgeblicher Faktor*
- *sichere und nachhaltige Strategien für den Umgang mit Druck in Wettkampf und im Training sind etabliert*
- *ständige sportpsychologische Betreuung*
- *Selbstorganisation in Training und Wettkampf als Voraussetzung*
- *selbstständiges Management der eigenen sportlichen Tätigkeit*

**Pferdemanagement**

- *Probleme und Konfliktsituationen bei Verhaltensweisen des Pferdes können selbstständig gelöst werden*
- *Gestaltung von Trainingseinheiten für das Pferd wird selbstständig durchgeführt, reflektiert und weiterentwickelt*
- *Stallmanagement mit evtl. Mitarbeiter bzw. Pfleger-Personal in der Organisation und Führung von Mitarbeitern selbstständig*
- *Kenntnisse über Kosten und Finanzierung der eigenen Sportkarriere*
- *selbstständige Umsetzung von Ausgleichstraining*
- *eigene Trainertätigkeit parallel ausbauen*
- *Erwerb Berufsreiterstatus (Pferdewirt) oder Trainerlizenz*
- *selbstständiges Transportmanagement auf nationaler und internationaler Ebene mit allen formalen Kenntnissen (Anhänger- oder LKW-Führerschein oder Mitarbeiter/Pfleger)*
- *Festlegung des beruflichen Werdegangs als Profi oder duale Karriere mit Priorität auf Leistungssportkarriere*
- *Bindung und Akquise von Pferdebesitzern und Sponsoren*

## 5.9 Spezialisiertes Hochleistungstraining 2 (altersoffen)

Mit der Vorbereitung auf internationale Spitzenleistung für die Teilnahme an internationalen Turnieren, Nationenpreisen oder Welt- und Europameisterschaften, Weltreiterspielen, Weltcup-Turnieren und Olympischen Spielen erreicht der langfristige Leistungsaufbau seinen Höhepunkt.

Die Trainingsplanung richtet sich nun vollständig an der Wettkampfplanung aus und ist in ihrer Intensität sehr stark an den Saisonhöhepunkten orientiert.

Spitzenleistung soll möglichst auf mehreren Pferden erbracht und zuverlässig aus dem täglichen Trainingsalltag in die Wettkämpfe transportiert werden können.

Dazu ist die kontinuierliche Betreuung durch Trainer und die weitere intensive Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen hilfreich. Über eine dem Einsatz der zur Verfügung stehenden Pferde angemessene Anzahl von Wettkämpfen und Trainingseinheiten, auch teils Training unter Wettkampfbedingungen, werden psychologische Ansätze und Strategien getestet, um eine optimale Wett-kampfbereitschaft für den eigenen Körper, für die mentale Stabilität und für die Verfassung des Pferdes im Einklang damit zu erlangen und abrufen zu können.

Die Reiter, die auf der höchsten Stufe der Ausbildungsetappen sind, befinden sich in der Regel seit mindestens acht bis zehn Jahren in einer Struktur des systematischen Aufbaus ihrer Fähig- und Fertigkeiten. Ziel dieser Reiter sollte es sein, Deutschland auf internationalen Wettkämpfen, Nationenpreisen sowie Championaten in der altersoffenen Kategorie zu vertreten. Auch auf dieser Ebene werden die Reiter durch die Landestrainer, die jeweils zuständigen Bundestrainer und den Dachverband mit gezielten Maßnahmen unterstützt und gefördert.

| | |
|---|---|
| Alter | 16 - altersoffen |
| Zeitumfang pro Woche | mind. 40 Stunden |
| Einheiten pro Woche | 25 - 30 |
| Verhältnis Training - Wettkampf | 40 % : 60 % |
| Bedeutung der Etappe | Hochleistungssport als fester Lebensmittelpunkt, routinierte Integration von Athletiktraining und Mentaltraining in den Trainingsalltag, selbstständiges Management der eigenen sportlichen Tätigkeit und damit zusammenhängender unternehmerischer Tätigkeit, als Profi oder duale Karriere mit Priorität auf Hochleistungssport, Bindung und Akquise von Pferdebesitzern, Pferdezüchtern, Hengsthaltern und Sponsoren, Ausbau des eigenen Markenkerns, Ausübung einer Vorbildfunktion (Dressur, Springen oder Vielseitigkeit), |
| Pferde | mehrere zur Verfügung stehende Pferde (8-12), optimal zwei bis vier Top-Pferde und weitere Pferde im Training, tägliches, selbstständiges Training auf mehreren Pferden, sportliche Eignung der Pferde Voraussetzung, Pferd selbstständig ausbilden, vorbereiten und vorstellen können sowie Mitarbeiter, Pfleger und Team dazu anleiten können |
| Reitabzeichen | **Reitabzeichen in Gold** (Verleihung aufgrund von Turniererfolgen in der schweren Klasse) |

*Abb. 36: Zusammenfassung Etappe „Spezialisiertes Hochleistungs-Training 2“*

Die Anforderung an diese Athleten sind in allen Bereichen des Pferdesports – sportlich, organisatorisch, mental und finanziell – hoch. Reiter auf diesem Level entscheiden sich bewusst dazu, einen Großteil ihres Lebens und ihrer Freizeit dem Pferdesport zu widmen. Sie sind wichtige Vorbilder für den Breiten- sowie Nachwuchsleistungs-Sport und stehen für einen vorbildlichen und gesunden Lebensstil – ohne Alkohol, Zigaretten oder Drogen.

Sie sind „erfolgshungrig“, streben permanent danach, Podiumsplätze und Medaillen nach Hause zu bringen und richten ihren Trainingsplan

nach kurz- und langfristigen Zielen und Zyklen aus.

Dies ist in der Regel ein 4-Jahres-Plan mit dem Höhepunkt der Olympischen Spiele als höchstes zu erreichendes Ziel in den olympischen Disziplinen des Pferdesports. Das Championat (Europa- und Weltmeisterschaften in den Jahren dazwischen) und der Weltcup in der Hallensaison im Winter dürfen durchaus ebenfalls als priorisierte Zwischenziele gelten.

In dieser Periodisierung gilt es, sich selbst im Zusammenspiel mit dem Partner Pferd optimal und mit Bedacht auf das Hauptevent vorzubereiten und die nationalen und internationalen Wettkampfeinsätze taktisch klug auszuwählen (u.a. nach Qualifikations-Anforderungen, aber auch nach persönlichen Präferenzen).

Aus eigenverantwortlicher Planung heraus und durch die Einbindung von ausge-wählten Heim-, Landes- und Bundestrainern soll der Grundstein gelegt werden, damit der Athlet sein größtmögliches Potenzial zum richtigen Zeitpunkt voll ausschöpfen kann.

Weiterbildungsmaßnahmen, Lehrgänge auf Bundesebene, Heimtrainingsbesuche der zuständigen Bundestrainer und Trainingsmaßnahmen am Bundesstützpunkt des DOKR in Warendorf sind feste Termine in der Jahresplanung.

Die physischen Grundlagen des Reiters müssen durch eine strikte Einhaltung von Wochentrainingsplänen auf einem hohen Level gehalten werden, um der Belastung auf körperlicher Ebene gewachsen zu sein und Verletzungen vorzubeugen. Eine permanente Betreuung und Zusammenarbeit mit dem Leistungssport vertrauten Physiotherapeuten ist von Vorteil und großer Bedeutung. Auch eine tägliche Einbindung von sportmedizinischem und sportwissenschaftlichem Wissen in das Trainingsprogramm ist von großer Bedeutung, so zum Beispiel die Themenkomplexe Ernährung, Kraft und Kondition sowie Sportpsychologie und das Einhalten von Regenerationsphasen.

Denn Höchstleitung muss im Sinne der Zyklisierung sowohl beim menschlichen Organismus als auch insbesondere in Bezug auf den Partner Pferd wohldosiert sein, um Verletzungen vorzubeugen und die Motivation über einen langen Zeitraum aufrecht erhalten zu können.

Um das Level an Begeisterung für den Sport stets hochzuhalten, ist es wichtig, sich eine Umwelt zu schaffen, in der sich der Top-Reiter wohlfühlt und wahrnimmt, dass sich permanente Anstrengungen und kontinuierlicher auszahlen. Der Reiter sollte eine klare Sicht auf seine eigene Rolle entwickeln und sich stets fundiertes und kritisches Feedback von ihm vertrauten und glaubwürdigen Personen einholen.

Hochleistungssportler müssen mit den verschiedensten Bedingungen auf Turnieren umgehen können (Platzverhältnisse und Dimensionen, Böden und Vorbereitungsplätze, etc...) und eine klare und effektive Struktur in die Tages- und Wochenplanung von Wettkämpfen bringen können.

Neben den sportfachlichen Aspekten des Trainings muss der Reiter in der Lage sein, weitere grundlegende Punkte seines Sports zu managen, darunter berufliche und familiäre Bereiche, die Kommunikation mit Sponsoren und Pferdebesitzern, Pferdepflegern, dem Trainer und dem erweiterten Team.

Wenn das gelingt, können im Pferdesport auch bis ins für den Hochleistungssport hohe Alter von bis zu 50 Jahren und mehr noch hervorragende Erfolge auf internationalem Niveau erzielt werden.

## Checkbox

**technische Fähigkeiten**

- *Pferde ausbilden, in Gang und Haltung verbessern, gymnastizieren und ausbilden*
- *neue Talente in Bezug auf das Pferdematerial entdecken und diese in den Sport bringen*
- *Spezialisierung in einer Einzeldisziplin als anerkannter internationaler Fachmann*

**mentale / soziale Fähigkeiten**

- *Athlet mit reiterlicher Haltung und als Vorbild*
- *„Leistungssport/Spitzensport als Karriereweg" eingeschlagen bzw. duale Karriere voll auf den Sport ausgerichtet*
- *sportlicher Erfolg auf internationaler Championatsebene*
- *Umgang mit Druck als Leistungsträger eines ganzen Landes*
- *selbstständiges Management der eigenen sportlichen und unternehmerischen Tätigkeit*
- *Markenbotschafter in eigener Sache*

**Pferdemanagement**

- *Probleme und Konfliktsituationen bei Verhaltensweisen des Pferdes treten aufgrund präventiv guter Arbeit nur noch selten auf*
- *Verantwortung für die Gestaltung von Trainingseinheiten, Jahresplanung und Mehrjahresplanung für alle betreuten Spitzenpferde*
- *Stallmanagement und Mitarbeiterführung auf höchstem Niveau*
- *Finanzmanagement der Athletenkarriere*
- *selbstständige und konsequente Umsetzung von Ausgleichstraining*
- *Trainertätigkeit als international anerkannter Experte und Pferdeausbilder*
- *Erwerb Berufsreiterstatus (Pferdewirtschaftsmeister) oder weitere Trainerlizenzen*
- *selbstständiges Transportmanagement auf nationaler und internationaler Ebene mit allen formalen Kenntnissen (Anhänger- oder LKW-Führerschein oder Mitarbeiter/Pfleger)*
- *Bindung und Akquise von Pferdebesitzern, Pferdezüchtern, Hengsthaltern und Sponsoren*

## 5.10 Reiter fürs Leben (altersunabhängig)

Pferdesport im Allgemeinen und die olympischen Disziplinen im Speziellen zeichnen sich besonders durch eine hohe emotional-soziale Bindung der Reiter zu ihrer Disziplin aus. Diese Verbundenheit geht oft über die aktive Laufbahn hinaus. Nicht selten ist es der Fall, dass Reiter, die ihre aktive Karriere im Spitzensport beendet haben, weiter reiten und zum Beispiel junge Pferde ausbilden, die dann andere Reiter im Sport vorstellen.

Darüber hinaus ist der Pferdesport im Allgemeinen mit einer speziellen Lebensführung verbunden, weshalb das Reiten und der Umgang mit Pferden gewöhnlich nicht einfach nach Beendigung der aktiven Karriere eingestellt werden.

Auch kann mit den geeigneten Pferden bis ins hohe Alter geritten werden, was von vielen Reitern, sowohl von ehemaligen Sport- als auch von Freizeitreitern im Breitensport gern in Anspruch genommen wird, um im Alter aktiv zu bleiben. Eine reiterliche Karriere muss nicht mit dem Rentenalter enden.

Diese Verbundenheit und die Möglichkeit, bis ins hohe Alter aktiv bleiben zu können, ist sicher eine Besonderheit des Reitsports.

Eine weitere Ausnahmestellung genießt der Pferdesport, weil er die Verbindung des Menschen zur Natur erhält. Sporttreiben mit einem Lebewesen, mit welchem man jeden Tag in welcher Form auch immer in soziale Interaktion tritt, und das auch noch an der „frischen Luft" hat einen besonders entspannenden und lebensbejahenden Charakter, der von Vielen in der Praxis auch so gelebt wird.

Denkbare weiterführende Rollen sind unter anderem die des Trainers, des Pferdeausbilders, des Züchters oder des Pferdebesitzers. Die Einbringung von Expertise soll anderen Sportlern auf ihrem Weg an die Spitze helfen, wodurch der gesamte Pferdesport von den im Laufe der Trainingsjahre gesammelten Erfahrungen der ehemaligen Athleten profitieren kann. Erfolgreiche ehemalige Aktive haben für viele sportspezifische Probleme eigene Lösungsansätze über längere Zeiträume gefunden und erprobt. Diese Erfahrungswerte haben für junge Talente enormen Wert. Aus diesem Grund ist es wünschenswert, dass ehemalige Hochleistungssportler eine Mentalität dafür entwickeln, dass der Pferdesport sie auch auf dem weiteren Lebensweg begleiten sollte.

Auch im Richteramt auf Turnieren finden sich Entwicklungsmöglichkeiten, um weiter im Pferdesport in einer anderen Rolle aktiv zu sein.
Alle einschlägigen Hinweise zu weiteren Entwicklungsmöglichkeiten neben der eigenen reiterlichen Karriere finden sich in der Ausbildung- und Prüfungs- Ordnung (APO), dem Regelwerk für Ausbildung und Prüfung im deutschen Pferdesport (siehe Kapitel 3.3.2)

# 6 Die Herausforderungen der internationalen Altersklassen nach FEI in der Disziplin Dressur

Im internationalen Sportsystem des Pferdesports sind die Wettkampfklassen innerhalb der Einzeldisziplinen wie in Kapitel 3.5.2. beschrieben in verschiedene Altersklassen unterteilt.

In jeder Altersklasse werden bestimmte Anforderungen verlangt, aus denen sich die sportliche Leistung zusammensetzt und über die dann die Medaillenentscheidungen auf Welt- und Europameisterschaften oder Olympischen Spielen getroffen werden.

Jede Altersklasse in jeder Disziplin hat definierte Anforderungen, aus denen sich bestimmte Besonderheiten ergeben, die den Eintritt in die jeweils nächste Altersklasse komplexer machen und auf die es sich entsprechend vorzubereiten gilt.

Die Schlüssellektionen herauszuarbeiten und die dafür geforderten sportartspezifischen, also reittechnischen Fähigkeiten, zu erläutern, soll Gegenstand der folgenden Kapitel sein.

## 6.1 Spezifische Einordnung der Disziplin Dressur

Bei der Disziplin Dressur handelt es sich um eine technisch-kompositorische Sportart. Der Trainingsgestaltung kommt eine spezielle Bedeutung zu, da die Erbringung der sportlichen Leistung im Wettkampf im Besonderen der Leistungsentwicklung im Training zuzuschreiben ist, da ein Fehler des Gegners nicht unmittelbar zu einer Aufwertung des eigenen Ergebnisses führt. Pferd und Reiter sind als Einheit zu betrachten. Ihre Leistungserbringung hängt immer miteinander zusammen und bedingt sich gegenseitig. Die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen von beiden sind je nach Situation zu unterschiedlichen Anteilen an der sportlichen Leistung im Wettkampf und somit am sportlichen Erfolg beteiligt. So kann, wie bereits beschrieben, ein besonders versierter Reiter mit Hilfe seiner Fähigkeiten die Leistung eines Pferdes positiv beeinflussen, während ein Pferd mit einem schwächeren Reiter nicht das ganze Leistungspotenzial entfalten wird. Genauso wird ein besonders gutes Pferd auch reiterliche Schwächen ausgleichen können. Auch, wenn die Leistung des Reiters nie ganz von der des Pferdes getrennt werden kann, ist eine differenzierte Betrachtung der reiterlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sinnvoll. Die Anforderungen an den Dressurreiter werden kurz allgemein im Hinblick auf die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten skizziert, um im Weiteren auf die spezifische Reittechnik für die unterschiedlichen Altersklassen einzugehen.

### 6.1.1 Spezielle konditionelle und koordinative Anforderungen in der Dressur

Einige Trainingsgrundlagen und Trainingsprinzipien werden in den „Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 - Grundausbildung für Reiter und Pferd“ erläutert, da neben Ausbildungsaspekten auch Überlegungen zu Zusammenhängen aus der Sportwissenschaft und der Trainingslehre für die tägliche Trainingsgestaltung eines Spitzenreiters eine wichtige Rolle spielen. Wenn ein Reiter sich im Nachwuchsleistungssport oder im Spitzensport bewegt, müssen diese Überlegungen vertieft werden.

### Kondition im Hinblick auf den Dressurreiter

*(Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und deren Wechselwirkung)*

In Bezug auf die konditionellen Fähigkeiten ist für den Dressurreiter eine differenzierte Betrachtung vorzunehmen. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit fließen zu unterschiedlichen Anteilen in die sportliche Leistung mit ein.

Ähnlich dem Pferd gilt für den Reiter gleichermaßen, dass im Dressurreiten keine körperliche Maximalleistung erforderlich ist, sondern die koordinativen Fähigkeiten in besonderer Weise mit den konditionellen Fähigkeiten in Zusammenhang stehen.

Aufgrund der engen Verwobenheit und Wechselwirkung zwischen den einzelnen koordinativen Fähigkeiten und auch des Einflusses der konditionellen Fähigkeiten ist das Bewegungslernen für den Reiter ein sehr komplexer motorischer Vorgang.

Die konditionellen Fähigkeiten erlangen im Ausbildungsverlauf eine noch zunehmend höhere Wichtigkeit.

Konditionelle Fähigkeiten bezeichnet man auch als die Summe der physischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und ihre Realisierung durch Bewegungsfertigkeiten/ Bewegungstechniken, denen wiederum die koordinativen Fähigkeiten zugrunde liegen. Die Wechselwirkung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten ist so zu verstehen, dass zum einen durch gut entwickelte koordinative Fähigkeiten die konditionelle Beanspruchung beim Reiten geringer ist, zum anderen durch gut entwickelte konditionelle Fähigkeiten die Koordination länger auf hohem Niveau erhalten werden kann.

Ein Reiter sollte in allen Bereichen eine gute Leistungsfähigkeit im Sinne einer allgemeinen körperlichen Fitness aufweisen.

Selbstverständlich sind die reiterliche Leistung und mit ihr zusammenhängend die physische und psychische Verfassung des Reiters, die reittechnischen Fähigkeiten, das reiterliche Gefühl bzw. die Koordination der Hilfengebung Voraussetzung, um dem Pferd seine Leistungserbringung zu ermöglichen. Jeder Reiter sollte also über vielfältig entwickelte koordinative und konditionelle Fähigkeiten verfügen.

Beim Dressurpferd geht es darum, die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen zu schaffen bzw. immer weiter auszubauen, damit es auf stabilem Niveau die erlernten Lektionen in entsprechend hoher Qualität in jeder Wettkampfsituation abrufen kann. Für den Reiter gilt im Grunde das Gleiche, da er für die korrekte Ausführung der Lektionen mit seiner Hilfengebung verantwortlich ist.

In der Trainingslehre spricht man neben den konditionellen Fähigkeiten noch von koordinativen Fähigkeiten. Die Kondition ist die Basis, die ein Reiter braucht, um seine Koordination entsprechend auszubauen und stabil halten zu können. Unter Koordination werden die Bewegungsfertigkeit und die Steuerung von Bewegungen verstanden.

Hinter einer Dressurvorstellung, die leicht und mühelos aussehen kann, verbirgt sich neben der Konzentration eine körperliche Anstrengung, die häufig unterschätzt wird. Das kann ein Grund dafür sein, dass

gegen Ende einer Prüfung oder am letzten Tag eines Turniers nach mehreren Prüfungstagen manche Reiter auch ggf. konditionell abbauen und am Schluss die Lektionen höchster Versammlung (z. B. Piaffen und Passagen, Einerwechsel, etc...), für die höchste Präzision in der Hilfengebung nötig ist, nur noch mühsam „über die Runden bringen".

Es handelt sich dabei oft nicht um mangelnden Gehorsam auf die Hilfen auf Seiten des Pferdes, wie es vereinfacht behauptet werden mag. Die Ursachen können zwar durchaus in konditionellen Schwächen des Pferdes, aber auch in denen des Reiters liegen.

Wenn dieser Fall vorliegt und Lektionen zum Ende einer Prüfung qualitativ nicht mehr so gezeigt werden, wie es dem eigentlichen Ausbildungsniveau angemessen wäre, dann spricht man in der Trainingslehre vom Verlust der **technischen Stabilität**.

Unter Stabilität der Technik ist zu verstehen, dass eine erworbene Bewegungsfertigkeit, also eine erlernte Lektion, unter allen Bedingungen aufrechterhalten werden kann. Diese Bedingungen können zum Beispiel sein:

- negative Einflüsse verschiedener Art (psychische Zustände wie Nervosität)
- körperliche Ermüdung (z. B. durch vielfache Wiederholungen einer Lektion)
- äußere Bedingungen aller Art (z. B. Ablenkungen, schwere Böden, widrige Wetterbedingungen)
- Turnier- und Reisetätigkeiten

Gerade in der Dressur können diese Dinge leistungs- und erfolgsbestimmende Faktoren sein. Da allen Teilnehmern die Anforderungen vorher bekannt sind, ist es umso wichtiger, sich in einer Prüfung auf die eigenen, individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten verlassen zu können.

Eine gewisse **Ausdauer** ist für den Reiter unerlässlich, um die benötigte technische Qualität und Stabilität der Leistung durch präzise Hilfengebung bis zum Ende der Prüfung durchzuhalten.

Diese durch Ausdauer gewonnene Stabilität ist letztlich der Faktor, der über die Qualität der Lektionen und damit auch über die Notengebung und das Ergebnis entscheidet. Selbstverständlich sind zunächst die Grundqualität, die Qualität der Ausbildung und die Qualität des Trainings eines Pferdes in Verbindung mit seinem Reiter maßgeblich, um individuelle Bestleistung zu entwickeln.

Ob diese aber auch im Moment des Wettkampfes abgerufen wird und auch über die Dauer eines Turniers erhalten werden kann, hängt maßgeblich von der Erlangung der Fähigkeit ab, technische Stabilität auch über einen gewissen Ermüdungsgrad hinaus noch sicherstellen zu können.

Eine Dressurprüfung der mittleren und höheren Klassen kann von ca. 4 Minuten (einige M-Dressur Aufgaben) über 5 Minuten (einige S-Dressur Aufgaben) bis hin zu ca. 6 Minuten und 40 Sekunden (Grand Prix Spezial) dauern.

In dieser Zeitspanne werden dem Pferd und dem Reiter alle Lektionen der jeweiligen Altersklassen abverlangt. Diese Anforderungen sind komplex, da alle Lektionen in rascher Folge hintereinander gezeigt (siehe Komplexitätsdruck) und präzise ausgeführt werden müssen, da jede Lektion ihren eigenen hohen Anspruch an genaue Ausführung hinsichtlich Qualität und Exaktheit hat (siehe Präzisionsdruck). Diese Aspekte machen es erforderlich, dass der Reiter bis zum Schluss koordinativ und deshalb auch konditionell in der Lage sein muss, das Pferd optimal zu unterstützen, damit es sich leicht, präzise, kraft- und schwungvoll sowie elastisch bewegen kann.

Dazu kommt eine Prüfungsvorbereitung, für die je nach Pferd zwischen 30 bis 60 Minuten eingerechnet werden muss. Um also im Verlauf einer Prüfung oder einer Trainingseinheit auf dem Niveau der mittleren oder schweren Klasse die technische Stabilität sicher zu stellen, ist eine gute **Grundlagenausdauer** für jeden Reiter hilfreich.

Darüber hinaus sind im Dressursport, um Leistung und Qualität der Bewegungsabläufe und Lektionen entwickeln zu können, manchmal erhöhte Wiederholungszahlen im Training notwendig, damit an einer Übung bzw. Lektion auch mit entsprechender Sorgfalt gearbeitet werden kann.

Eine gute Grundlagenausdauer stellt sicher, dass ein Reiter im Training nicht zu schnell ermüdet, sorgt für eine schnellere Erholung nach Belastungen und trägt auch generell zu einer besseren Belastungsverträglichkeit bei.

Die Grundlagenausdauer ist somit die Basisfähigkeit für alle Arten sportartspezifischer Ausdauer. Durch Verbesserung der Grundlagenausdauer erhöht sich der Anteil des aeroben Stoffwechsels an der

Ausdauerleistung bei Belastungen, also desjenigen Stoffwechsels, der mit Hilfe von Sauerstoff durch die Atmung die nötige Energie bereitstellen kann. Das bedeutet, dass ein Reiter, der über eine gute Grundlagenausdauer verfügt, die Lektionen so reiten kann, dass er länger durchhält, bevor große Anteile des anaeroben Stoffwechsels (ohne Beteiligung von Sauerstoff) benötigt werden und er möglicherweise unsauber und unpräzise in der Hilfengebung wird.

Die Energiebereitstellung eines Dressurreiters auf dem Niveau des Nachwuchsleistungssports und des Spitzensports erfolgt größtenteils auf aerober Ebene, also über den Sauerstoff im Blut, der aus der Atmung gewonnen wird. Nur kurzzeitig wird, je nach Situation, die Energiebereitstellung aus anaeroben Stoffwechsel betrieben.

Hieran wird die Wechselbeziehung aller konditionellen Komponenten zur Ausdauer deutlich, denn je früher ein Reiter ermüdet und seine anaeroben Anteile an der Ausdauerleistung sich erhöhen, umso mehr wird neben seiner Aufmerksamkeit und Konzentration auch seine Reaktionsschnelligkeit nachlassen. Wegen der raschen Aufeinanderfolge der Lektionen in einer Aufgabe auf mittlerem oder schwerem Niveau ist Ermüdung hinderlich. Durch eine Erhöhung des aeroben Anteils an der Ausdauerleistung wird die Aufmerksamkeit, Konzentration und auch die Motivation des Reiters längere Zeit stabil bleiben. Somit kommt der energetischen Versorgung des Dressurreiters eine hohe Bedeutung zu.

Auch in Bezug auf die **Kraft**, also der Fähigkeit Widerstände durch Muskelkontraktionen zu überwinden, lässt sich feststellen, dass Kraft im Pferdesport niemals in abstrakter Reinform, sondern stets in Kombination, also einer Mischform der konditionellen Komponenten auftritt. Somit ist grundsätzlich Krafttraining für alle Pferdesportdisziplinen sinnvoll.

Dies wird klar, wenn man sich vor Augen führt, dass allein die Haltung in der versammelnden Arbeit und in versammelten Lektionen im Aussitzen Reiter eine gewisse Kraftanstrengung abverlangt, da große Muskelgruppen beteiligt sind und diese bestimmte zyklische Bewegungen über einen längeren Zeitraum durchführen. Pro Pferd dauert eine Trainingseinheit im Durchschnitt ca. 45 Minuten.

Gymnastizierungsarbeit und das Training an den versammelnden und versammelten Lektionen ist auch für den Reiter ein körperlich anstrengender Prozess, der langfristig durch Training schonend und systematisch entwickelt werden muss.

Für das Dressurreiten hat also die Kraft eher im Sinne einer Wechselbeziehung zur Ausdauer, im Bereich der **Kraftausdauer**, eine Bedeutung, da in verschiedenen Muskelgruppen in versammelter Haltung eine gewisse muskuläre Anspannung aufgebaut wird und über eine bestimmte Zeit im Wechselspiel von konzentrischer („Beugen“) und exzentrischer („Strecken“) Muskelarbeit aufrecht erhalten werden muss.

Eine gute Kraftausdauer ist sehr vorteilhaft, um Fehler bei der Hilfengebung in anspruchsvollen Lektionen, insbesondere bei mehrfachen Wiederholungen zu vermeiden. Beim Training eines Dressurpferds kommt es im Training in bestimmten Lektionen zur mehrfachen Wiederholung der Bewegungsabläufe, weshalb auch der Reiter körperlich in der Lage sein muss, diese Wiederholungen präzise zu reiten.

In dieser Wechselbeziehung der Kraft zur Ausdauer, der Kraftausdauer liegt die Besonderheit in der Anforderung an einen Dressurreiter in den unterschiedlichen Altersklassen im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport.

Ein Dressurreiter auf diesem Niveau muss deshalb über eine allgemeine Grundlagen-Ausdauerleistungsfähigkeit verfügen, um diesen Kraftausdauerbelastungen gewachsen zu sein, da der Muskelapparat und das Herz-Kreislauf-System stetig belastet werden.

Natürlich kann eine solche Einordnung des Dressurreiters in den Bereich der Kraftausdauer nur eine ungefähre Größe sein, da unterschiedliche Pferde mit unterschiedlicher Bewegungsqualität und unterschiedlichem Rittigkeitsgrad auch höchst individuell vom Reiter mehr oder weniger Unterstützung bekommen müssen.

Als gedankliches Modell, um sich vor Augen zu führen, wie die Anforderungen an einen Dressurreiter einzuordnen sind, hat sie aber durchaus ihre Berechtigung.

Die **Schnelligkeit** spielt beim Dressurreiter eine untergeordnete Rolle. Eher wird man in der Praxis von **Reaktionsschnelligkeit** sprechen und sich wünschen, dass ein Reiter unmittelbar reagiert, die reiterlichen Hilfen sofort einsetzt und direkt und energisch mit den reiterlichen Hilfen einzuwirken imstande ist. Eine gewisse Schnelligkeit kann von Vorteil sein, sollte aber nicht als zwingende Voraussetzung betrachtet werden. Vor allem sollte sie

nicht mit einem hektischen Agieren auf dem Pferd verwechselt werden.

**Beweglichkeit** spielt für jede Disziplin eine Rolle, da für unterschiedliche Anforderungen jeweils eigene Formen der Beweglichkeit benötigt werden. Beim Dressurreiter sollte eine ausreichende Beweglichkeit in der Mittelpositur vorhanden sein, damit er geschmeidig in die Bewegung eingehen kann und von da heraus eine effektive Hilfengebung entwickelt, bei der der Sitz unabhängig von der Hand ist. Insofern steht die Beweglichkeit des Reiters generell auch in einem besonderen Verhältnis zur Losgelassenheit, da ohne eine spezifische Beweglichkeit in den betroffenen Körper-Segmenten ein losgelassener Bewegungsablauf nicht zustande kommen kann.

### Koordination für den Dressurreiter

Mit Koordination ist das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes gemeint.

Durch gezielte Muskeltätigkeit soll so ein Maximum an Effekt durch ein Minimum an Aufwand erzielt werden.

Die fortgeschrittene Ausbildung im Dressurreiten stellt besonders im koordinativen Bereich hohe Anforderungen an den Reiter, welche nur durch jahrelange intensive Schulung im praktischen Reiten und mit einem umfassenden theoretischen Wissen bewältigt werden können. Ein tiefer, geschmeidiger Sitz kann als eine unverzichtbare Voraussetzung für eine präzise Hilfengebung und für das gefühlvoll abgestimmte Zusammenwirken der Hilfen bezeichnet werden. Wenn dieser Sitz beherrscht wird, kommt man der aus der Reitausbildung bekannten Idealvorstellung von kaum sichtbaren Hilfen näher. Auch im internationalen Regelwerk der FEI Dressage Rules für die Dressur wird der Aspekt der Unauffälligkeit der Hilfengebung in Verbindung mit einem harmonischen Zusammenspiel und Leichtigkeit hervorgehoben.

*FEI Dressage Rules*

Hat ein Reiter an diesen Fähigkeiten in seiner Ausbildung gearbeitet und sich diese Fertigkeiten angeeignet, befindet er sich im Stadium der Feinstkoordination. Das bedeutet das optimale Zusammenspiel aller am Bewegungsablauf beteiligten Muskeln und Gelenke auch unter dem Einfluss von Störfaktoren. Dadurch wird hohe Bewegungspräzision bei sportlicher Leistung und dem Einhalten der optimalen Technik unter schwierigsten Wettkampfbedingungen ermöglicht.

Bei der Unterteilung in einzelne koordinative Fähigkeiten sind für den Reiter unter anderem die **Rhythmisierungsfähigkeit**, die **Differenzierungsfähigkeit**, die **Reaktionsfähigkeit**, die **Gleichgewichtsfähigkeit** und die **Kopplungsfähigkeit** sicherlich besonders hervorzuheben, wobei immer alle sieben definierten koordinativen Fähigkeiten in Beziehung zueinander stehen und niemals isoliert betrachtet werden können.

Diese Grundbegriffe und deren konkrete Relevanz sollen hier kurz in Bezug auf den Dressursport erläutert werden.

### Rhythmisierungsfähigkeit
*(Rhythmus erfassen und motorisch umsetzen)*

Gerade in der Dressur spielt der Takt im geregelten Gang des Pferdes eine große Rolle. Für einen versammelten Bewegungsablauf ist es besonders wichtig, dass der Takt bei erhabener werdenden Gängen erhalten bleibt. In der Passage, der Piaffe, den Traversalen und auch den Verstärkungen wird deutlich, wie wichtig der naturgegebene Rhythmus des Pferdes ist und wie sehr der Reiter diesen aufnehmen muss. Auch hier gilt, dass die Losgelassenheit sich in besonderer Weise auf den Takt bzw. den Rhythmus des Pferdes auswirkt. Nur ein Reiter, der ein Gefühl entwickelt hat für ein regelmäßiges An- und Abspannen der am Bewegungsablauf beteiligten Muskelgruppen, kann daraus einen sicheren Takt und Rhythmus entwickeln und mit diesem das Pferd optimal unterstützen. Die Ausprägung und Weiterentwicklung der Rhythmisierungsfähigkeit kann nur auf einer sicheren, von Vertrauen zwischen Pferd und Reiter geprägten Losgelassenheit im gesamten Bewegungsablauf aufbauen.

### Differenzierungsfähigkeit
*(Unterscheidung verschiedener An- und Entspannungsphasen)*

Diese koordinative Fähigkeit macht es dem Reiter erst möglich, zwischen verschiedenen An- und Entspannungsmomenten in der Muskulatur zu unterscheiden. Außerdem kann der Reiter so einzeln benötigte Muskelgruppen differenziert ansteuern, zum Beispiel in Bezug auf eine Schenkelhilfe. Er nutzt die Muskulatur, die für den je-

weiligen Bewegungsablauf oder die jeweilige Lektion vorherrschend ist. Ohne eine gute Differenzierungsfähigkeit ist die Gefahr groß, dass eine falsche Muskulatur in falscher Weise beansprucht wird und so das Pferd nicht optimal unterstützt wird und mit groben Hilfen geritten wird.

### Reaktionsfähigkeit

*(Reagieren auf Situationsänderungen)*

Auch, wenn in einer Dressurprüfung die Anforderungen dem Pferd und dem Reiter bekannt sind, ist es wichtig, die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Dies wird z. B. bei Serienwechseln, die in verschiedenen Tempi auf unterschiedlichen Linien in den jeweiligen Aufgaben verlangt werden, besonders deutlich. Der Reiter muss in der Lage sein, die reiterlichen Hilfen so zu geben, dass das Pferd ihm in rascher Abfolge zu folgen bereit ist, um auch genau in dem geforderten Moment die Lektion ausführen zu können, die gerade verlangt wird.

### Gleichgewichtsfähigkeit

*(Gleichgewicht finden und immer wieder herstellen)*

Das Gleichgewicht hat besondere Bedeutung in der gesamten Reiterei. Auch und gerade in der dressurmäßigen Arbeit ist es für die fehlerfreie Ausführung der Lektionen, aber vor allem für die Entwicklung und den Erhalt der Qualität in den Bewegungsabläufen des Pferdes eine unabdingbare Voraussetzung. Die Erfüllung und Weiterentwicklung der einzelnen Punkte der Skala der Ausbildung hängen maßgeblich vom Gleichgewicht des Reiters und des Pferdes ab. Ebenso verbessert sich die Gleichgewichtsfähigkeit des Pferdes mit voranschreitender Ausbildung. Dazu ist ein feines Gespür des Reiters für das dynamische

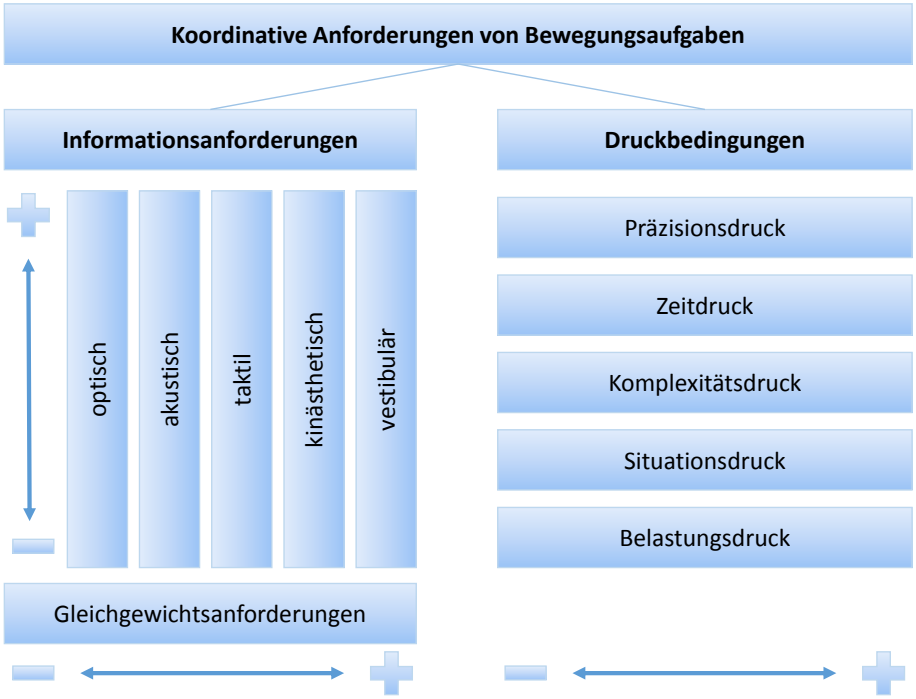



*Abb. 37: Koordinations-Anforderungs-Regler modifiziert nach Neumaier*

Gleichgewicht eine unbedingte Voraussetzung.

Eine andere Betrachtungsweise der **Koordination** erfolgt mit Hilfe des Modells des **Koordinations-Anforderungs-Reglers** nach Neumaier.

Dabei werden verschiedene **Informationsbedingungen** und **Druckbedingungen** gegenüber gestellt. In der Kombination wirken sie sich jeweils auf die Koordination aus. In dem Zusammenhang bedeutet „Druck" nichts Schlechtes, sondern soll einfach nur beschreiben, aus welchen Gründen eine Übung schwieriger wird, also welcher Druck sich in der jeweiligen Ausführung einer Übung erhöht.

Informationsbedingungen beschreiben, wie eine Information für das koordinative System aufgenommen wird (z. B. optisch, akustisch oder vestibulär/Innenohr). Die Druckbedingungen bezeichnen, unter welchen Bedingungen diese Informationen verarbeitet werden müssen (z. B. besonders schnell oder mit viel Zeit zum Verarbeiten...).

Im Folgenden soll vermehrt auf die Druckbedingungen eingegangen werden, da diese unmittelbar im Training verändert werden können, je nachdem für welche Übungsauswahl und welche Übungsfolge man sich entscheidet. Das ist gerade für die Trainingspraxis sehr relevant, um für einen Reiter und ein Pferd die richtige Übungszusammenstellung und angemessene Anforderungen zu wählen.

Diese erhöhten Anforderungen können durch eine besondere Situation entstehen, durch zunehmenden Zeitdruck in einer Übungsabfolge oder auch beispielsweise durch zunehmende Belastung oder Ermüdung. In all diesen Beispielen können sich die Bedingungen ändern, wodurch die gleiche Übung in einer anderen Situation leichter oder schwerer wird. Die sogenannten Druckbedingungen liefern eine Erklärung, warum in einer bestimmten Situation bestimme Anforderungen schwieriger werden als andere.

Die systematische Steigerung der Wettkampfanforderungen von Altersklasse zu Altersklasse, ist auch ein Beispiel für diese Betrachtungsweise, da je nach Zusammenstellung einer Dressuraufgabe, sich die jeweiligen Druckbedingungen (Komplexitätsdruck, Zeitdruck, Belastungsdruck) stark verändern.

In der Dressur spielen die üblichen Faktoren wie Zeitmanagement (**Zeitdruck**) im Rahmen eines zeitlich getakteten Turniers gepaart mit den Unwägbarkeiten der Wettkampfsituation, z. B. erschwerende Bedingungen von außen, wehende Fahnen am Viereck, etc. (**Situationsdruck**) immer eine Rolle. Darüber hinaus wirken sich aber auch weitere Bedingungen auf den Schwierigkeitsgrad einer bestimmten Situation aus:

### Präzision

Jede Lektion in der Dressur soll möglichst qualitätsvoll und präzise in ihrer Ausführung gezeigt werden. Nimmt man die Piaffe als Beispiel, in der im Grand Prix bei zu zeigenden 12-15 Tritten nur insgesamt ein bis zwei hufbreiter Vortritt erlaubt ist, dann wird klar, dass diese Lektion nur hoch bewertet werden kann, wenn sie in entsprechender Präzision gezeigt wird. Darüber hinaus sind aber nicht nur die formalen, sondern vor allem die qualitativen Ansprüche hinsichtlich einer optimalen Bewegungsausführung, in Verbindung mit der Einhaltung aller Ausbildungsgrundsätze bezüglich Losgelassenheit und Harmonie in den höheren Dressurprüfungen immer sehr hoch (**Präzisionsdruck**).

### Belastung

Auch nach vermehrten körperlichen Belastungen, Beanspruchung im Training oder an mehreren Tagen hintereinander auf einem Turnier, soll die entsprechende Qualität erhalten bleiben. Der Belastungsdruck steigt, je mehr das Pferd und der Reiter vorher bestimmte Tätigkeiten absolviert haben. Auch unter Zunahme des Belastungsdrucks durch Training, Reisen oder Turniere wünscht man sich immer noch eine möglichst optimale Ausführung. Je höher die Altersklasse, umso schwieriger auch die Lektionen, das bedeutet, dass der Belastungsdruck auch in der nächst höheren Altersklasse immer weiter zunimmt (**Belastungsdruck**).

### Komplexität

Auch die Anforderungen, die an die Komplexität gestellt werden, sind im Dressursport der mittleren und höheren Klassen besonders hervorzuheben. Werden vermehrt zahlreiche Lektionen in schneller Aufeinanderfolge verlangt, so wird die erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe auch davon abhängen, wie gut Pferd und Reiter auf diese Komplexität der Anforderungen vorbereitet sind. Ein gutes Beispiel dafür sind fliegende Galoppwechsel mit ihren entsprechenden Steigerungen in den jeweiligen Serien. Wird im Grand Prix zwischen den Galopppirouetten nur ein einzelner fliegender Galoppwechsel verlangt, so sind es im Grand Prix Spezial neun Serienwechsel von Sprung zu Sprung, nach denen unmittelbar ohne lange Vorbereitungszeit wieder die nächste Pirouette geritten wird. Hier zeigt sich besonders der gesteigerte Komplexitätsdruck. Wenn Lektionen isoliert herausgegriffen funktionieren, ist das noch kein Beleg dafür, dass sie auch in der Dressuraufgabe im Ganzen abrufbar sind. An den zunehmenden Komplexitätsdruck müssen ein Reiter und ein Pferd behutsam herangeführt werden, damit sich keine Fehler einschleichen, die Qualität in der Bewegungsausführung gewahrt bleibt, das Pferd eine faire Chance bekommt, die Aufgabe bewältigen zu können, der Reiter lernt auch dann noch korrekt in der Hilfengebung einzuwirken und somit auch die Freude im Training bestehen bleibt (**Komplexitätsdruck**).

Wenn in einem bestimmten Bereich eine der Druckbedingungen ansteigt, kann es im Training hilfreich sein, über die Regelung eines anderen Bereichs den koordinativen Schwierigkeitsgrad zu mindern. Zum Beispiel kann eine Lektion erst wieder einzeln trainiert oder sich für eine bestimmte Lektion mehr Zeit gelassen werden. Es kann auch angebracht sein, diese an keinem vorgeschriebenen Bahnpunkt durchzuführen und erst abzufragen, wenn Reiter und Pferd wieder besser vorbereitet sind.

Dass diese Vorgehensweise in unserem Ausbildungssystem Berücksichtigung findet, spiegelt sich z. B. auch in den unterschiedlichen Altersklassen wider, in denen zwischen den einzelnen Lektionen z. B. mehr Vorbereitungszeit zur Verfügung steht, als es später in Prüfungen der höheren Altersklassen der Fall ist. Dadurch wird der Komplexitätsdruck bewusst an die jeweilige Altersklasse angepasst.

Die Piaffen in Prüfungen mit halben Tritten, in denen bis zu zwei Meter nach vorwärts erlaubt ist, (zur Zeit z. B. in Intermediaire A und B), die auf den Grand Prix vorbereiten, sind ein gutes Beispiel dafür, wie bei jüngeren Pferden auch der Präzisionsdruck etwas weniger anspruchsvoll sein kann. Dies ist auch der Fall in Grand Prix Prüfungen für U-25 Rei-

ter, in denen ebenso die Grand Prix Lektionen abgefragt werden, diese aber unter leichteren Bedingungen (weniger Komplexitätsdruck, weniger Zeitdruck) durchgeführt werden können. Diese Überlegungen sollten auch im täglichen Training immer wieder mit einfließen.

Auch sollte grundsätzlich berücksichtigt werden, vielfältige koordinative Anforderungen abwechslungsreich miteinander zu kombinieren. Der jeweilige Schwierigkeitsgrad und die Übungszusammenstellung müssen an den koordinativen Fähigkeiten des Reiters ausgerichtet sein und sich am Trainingszustand eines Reiters und natürlich auch an dem seines Pferdes orientieren.

Wie die Lektionen gelingen, wie das Pferd diese ausführt und wie zuverlässig diese auf technisch stabilem Niveau wiederholt werden können, hängt sehr stark von der Effektivität des Reiters ab.

Um auf dem Niveau des Nachwuchsleistungssports und des Spitzensports bestehen zu können, muss ein Reiter hinsichtlich seiner Effektivität ein besonders hohes Maß an Koordination der Hilfengebung erreicht haben. Das ist nur möglich, wenn konditionell gewisse Grundlagen vorhanden sind, um zum einen eine Hilfe und einen Impuls an das Pferd auch mit der angemessenen Kraft ausführen zu können, zum anderen aber auch diesen Impuls nach mehrfacher Wiederholung und längerer Dauer noch in gleichem Maße zu wiederholen.

Natürlich gelten diese Anforderungen im Allgemeinen und für den Turniersport bzw. den Hochleistungssport im Speziellen.

## 6.2 Dressurreiter vom Nachwuchsleistungssport bis zum Spitzensport

Die einzelnen Schritte durch die Altersklassen des Nachwuchsleistungssports bis hin zum Spitzensport sind gekennzeichnet durch Steigerung des Schwierigkeitsgrades und Erhöhung der konditionellen und koordinativen Anforderungen.

In den folgenden Kapiteln sollen die Schlüssellektionen vor allem im Hinblick auf die Hilfengebung des Reiters, also seine reittechnischen Fähigkeiten, die er für die jeweilige Altersklasse braucht, näher beleuchtet werden. Sowohl im Nachwuchsleistungssport als auch im Spitzensport ist es so geregelt, dass auf Championaten die Medaillenentscheidungen in drei verschiedenen Prüfungen ausgetragen werden. Dabei wird die erste Prüfung als vorgegebene Aufgabe geritten. Mit den Ergebnissen dieser Prüfung werden für die vier Mannschaftsreiter die Medaillen des Nationenpreises (Mannschaftswertung) vergeben. Die zweite Prüfung ist die erste Einzelentscheidung, für die auch eine Einzelmedaille vergeben wird. Die dritte Prüfung ist die Kür, in deren Rahmen nur die besten qualifizierten Paare antreten dürfen. Je nach Ausschreibung können das z. B. die besten 15 oder die besten 18 Reiter-Pferd-Paarungen sein. In dieser letzten Prüfung eines jeden Championats (Europa- und Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele) können dann jeweils nur noch höchstens drei Reiter einer Nation antreten.

*Ausnahme Children: 3. Prüfung auch eine vorgeschriebene Aufgabe! Ausnahme Olympische Spiele: 1. Prüfung Grand Prix als Qualifikationsprüfung, 2. Prüfung Grand Prix Spezial als Mannschaftswertung und 3. Prüfung Kür als Einzelentscheidung.*

In der Kür können die Anforderungen der jeweiligen Altersklasse frei zusammengestellt werden, wobei Mindestanforderungen in den Anforderungen und zu zeigenden Lektionen definiert sind, die Stärken eines jeweiligen Pferdes dabei aber klar herausgestellt werden dürfen.

Die gesamten Ausführungen zu Grundlagen, Grundübungen, die einzelnen Schritte der Erarbeitung mit Pferd und Reiter übergreifend und losgelöst von den Altersklassen, sowie alle weiteren Hintergründe zu der Gesamt-Thematik der Ausbildung wie methodische Übungen für Pferd und Reiter, Grundübungen, systematischer Aufbau von Übungsstunden, Bahnfiguren, Linien zur Erarbeitung, Fehlerquellen und Korrekturen etc… sind in den „Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 – Grundausbildung für Reiter und Pferd“ sowie in „Richtlinien für Reiten und Fahren Band 2 – Ausbildung für Fortgeschrittene“ im verbandseigenen Verlag FN Verlag zu finden.

*FN-Verlag Richtlinien*

### Voraussetzungen beim Dressurreiter

Für einen Reiter, der sich mit der weiterführenden Dressurarbeit beschäftigen möchte, sollte die erwähnte vielseitige Grundausbildung so erfolgt sein, dass die Grundlagen des dressurmäßigen Reitens, aber auch die des Reitens über Sprünge und des Reitens im Gelände weitestgehend erlernt wurden. So kann von einer Sicher-

heit und Selbstverständlichkeit in allen vorkommenden Situationen und einer angemessenen Anwendung der reiterlichen Hilfen im erforderlichen Maße ausgegangen werden. Neben Ruhe, Selbstbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und Geduld sind vor allem das Einfühlungsvermögen und die Sensibilität des Reiters Eigenschaften, die für die weiterführende Dressurausbildung notwendig sind und die im Laufe der Ausbildung noch weiter entwickelt werden müssen.

Der Grundsatz, dass nur aus einem ausbalancierten und losgelassenen Sitz heraus eine korrekte Hilfengebung und eine der klassischen Reitlehre gerecht werdende Einwirkung auf das Pferd möglich sind, gilt für das Dressurreiten in besonderem Maße.

Neben der formal korrekten, äußeren Form des Sitzes, die zum Beispiel anhand des von Ohr über Schulter und Hüftgelenk bis auf das Fußgelenk gefällten Lots zu erkennen ist, spielt die Funktionalität des Sitzes eine besonders wichtige Rolle. Die Winkelung der einzelnen Gelenke kann dabei durchaus von Reiter zu Reiter unterschiedlich sein.

Beim richtigen Ausbildungsweg ergibt sich immer aus dem funktionalen Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten ein tiefer, geschmeidiger Sitz. Dieser wiederum ist unverzichtbare Voraussetzung für eine präzise Hilfengebung, für das gefühlvoll abgestimmte Zusammenwirken der Hilfen und somit insgesamt auch für die Qualität der Einwirkung. Das dafür notwendige Gefühl des Reiters kann am besten durch vielfältige und intensive praktische Erfahrungen entwickelt und verbessert werden. Somit lernt der junge Reiter am besten auf dem erfahrenen Pferd. Das ausgebildete Pferd ist der beste Lehrmeister.

Nur wenn ein Reiter im Verlauf seiner reiterlichen Entwicklung erfühlen konnte, wie sich ein ausgebildetes Pferd bewegt, wie es die Hilfen annimmt und wie es die jeweiligen Lektionen ausführt, wird er von diesen gewonnenen Erfahrungen profitieren und imstande sein, diese auch später an ein junges, lernendes Pferd weiterzugeben. Darüber hinaus sollte der ambitionierte Dressurreiter auch immer wieder verschiedene Pferde reiten, um unterschiedliche Stärken und Schwächen, unterschiedliche Bewegungsabläufe und unterschiedliche Reaktionen auf die jeweilige Hilfengebung kennenzulernen. Die dadurch dem Reiter abverlangte unterschiedlich ausgeprägte Hilfengebung hat zur Folge, dass das Einfühlungsvermögen des Reiters erheblich verbessert wird und führt so zu einer vermehrt differenzierten Einwirkung.

Der Reiter verbessert so insgesamt die Qualität seiner reiterlichen Fähigkeiten.

Hat ein Reiter in seinem Alltag vermehrt mit Korrekturpferden zu tun, sollte gerade er ständig an seinen Sitzgrundlagen arbeiten und diese

durch einen guten Ausbilder auch immer wieder kontrollieren und verbessern lassen.

Aus dieser Logik heraus sollte auch klar sein, dass die Ausbildung junger Pferde nur von erfahrenen und routinierten Reitern übernommen werden kann, da diese Aufgabe sehr anspruchsvoll ist. Nur mit reiterlichem Können, der nötigen Geduld und dem erforderlichen Einfühlungsvermögen, um verschiedenste Situationen immer angemessen aus Sicht des Pferdes beurteilen und entsprechend handeln zu können, lässt sich ein solcher Ausbildungsprozess mit einem Pferd erfolgreich bewältigen.

Deshalb gehört auf ein junges Pferd immer ein erfahrener Reiter.

Lediglich dann, wenn die Ausbildung unter ständiger Aufsicht eines erfahrenen Ausbilders erfolgt, kann bei diesem Grundsatz eine Ausnahme gemacht werden.

Auch der verantwortungsbewusste, fortgeschrittene Dressurreiter wird sich immer wieder um seine Aus- und Fortbildung bemühen, um seinen Sitz, sein Gefühl und somit seine Einwirkung zu verbessern. Als Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit eines Reiters ist auch eine gewisse allgemeine körperliche Fitness notwendig. Selbstverständlich sind die reiterliche Leistung und mit ihr zusammenhängend die physische und psychische Verfassung des Reiters, die reittechnischen Fähigkeiten, das reiterliche Gefühl und die Koordination der Hilfengebung Voraussetzungen, um ein Pferd im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen. Daher sollte jeder Reiter über vielfältig entwickelte koordinative und konditionelle Fähigkeiten verfügen. Dazu können neben allgemeiner sportlicher Betätigung z. B. spezielle Sitzübungen, Reiten in unterschiedlichen Sitzformen, mit unterschiedlichen Bügellängen oder ohne Bügel und funktionale Gymnastik beitragen. Bei der funktionalen Gymnastik geht es darum, die Muskelgruppen, die beim Reiten besonders beansprucht werden, zu kräftigen bzw. zu dehnen. Auch Inhalte aus anderen Sportarten stellen unter Umständen eine sinnvolle Ergänzung dar, um insgesamt zu einer besseren Körperbeherrschung und einer positiven Körperspannung zu kommen.

Neben den reinen körperlichen und „reittechnischen Fertigkeiten“ ist für den fortgeschrittenen Reiter ein umfassendes Wissen um die Zusammenhänge in der Theorie unerlässlich.

Nicht nur die Kriterien, Voraussetzungen, der Sinn und Zweck der Ausführung einzelner Lektionen sowie deren entsprechende Hilfengebung müssen verinnerlicht sein damit der Reiter in verschiedensten Situationen angemessen und dem Pferd gegenüber fair handelt, sondern auch die Besonderheiten der unterschiedlichen Ausbildungsschritte. Dazu gehört zum einen, dass Eigenschaften, Verhaltensweisen und Bedürfnisse von Pferden im Allgemeinen bekannt sind und zum anderen die Charaktereigenschaften, Exterieur-Voraussetzungen und Veranlagungen jedes einzelnen Pferdes beurteilt werden können. Diese Aspekte sind sowohl im gesamten Umgang, wie z. B. in den Stallungen, beim Führen oder auf der Weide, als auch in der reiterlichen Arbeit unter dem Sattel zu berücksichtigen.

Die weiterführende Ausbildung im Dressurreiten stellt hohe Anforderungen an den Reiter. Jahrelange, intensive Erfahrungen im praktischen Reiten, umfassendes theoretisches Wissen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Selbstkritik sowie die Bereitschaft, sich ständig fortzubilden, sich korrigieren und unterrichten zu lassen sind unverzichtbare Grundvoraussetzungen auf dem Weg zum kompetenten Dressurreiter.

### Rahmenbedingungen für das Training

Zum Training in der weiterführenden Dressurausbildung genügt grundsätzlich eine 20 x 40 m große Reitfläche, die je nach Witterung entweder in einer Halle oder auf einem Platz angelegt sein kann. Allerdings bietet es sich an auch auf anderen größeren Plätzen zu trainieren.

Vierecke von 20 x 60 m oder noch größere Reitflächen können den lernenden Reiter dazu verleiten, seine äußeren Hilfen weniger bewusst und damit ungenau einzusetzen, da er nicht häufig genug beim Durchreiten einer Ecke daran erinnert wird, das Pferd vermehrt in der Biegearbeit zu unterstützen und jeden Schritt, Tritt oder Sprung auch entsprechend kontrolliert zu reiten. Dennoch ist es wünschenswert, auch häufig auf einer großen Fläche zu reiten, um auf genügend großen Linien den natürlichen Vorwärtsdrang des Pferdes zu fördern.

In Vorbereitung auf eine Prüfung, die auf einem 20 x 60 m Viereck abverlangt wird, sollte oft genug die Möglichkeit bestehen, auf den gleichen Abmessungen zu trainieren. Reiter und Pferd müssen sich auf die Unterschiede der Hufschlaglinien und Lektionsfolgen in verschiedenen Vierecken einstellen. Ebenso sind den höheren konditionellen Anforderungen, die z. B. durch län-

gere Wege in den Verstärkungen an das Pferd gestellt werden, im Training zu berücksichtigen.

Wichtiger als die Abmessungen des Trainingsplatzes sind die Bodenverhältnisse. Ein guter **Boden** sollte eben und nicht zu sehr von den Wetterverhältnissen abhängig sein. Er bedarf ständiger Pflege, Nachbesserung, muss bestenfalls jeden Tag glatt und gerade gezogen und in regelmäßigen Abständen je nach gewünschter Festigkeit gewässert werden. Darüber hinaus sollte man stets abäppeln, damit das Grundmaterial des Bodens lange hält und nicht zu sehr durch Pferdemist zersetzt wird. Die Tretschicht sollte etwas federn, darf aber weder zu tief noch zu stumpf sein. Das Umweltbewusstsein verlangt die Auswahl natürlicher Materialien und Beläge und den Verzicht auf jegliche Art von chemischen Zusätzen. Für die genaue Auswahl und die individuell am besten passende Lösung stehen kompetente Fachleute mit der notwendigen Erfahrung als Berater zur Verfügung.

Neben dem Training auf Außenplätzen und in der Halle gehören zu optimalen Trainingsvoraussetzungen auch im Dressursport Möglichkeiten zum Reiten im Gelände. Erholsame Spazierritte, dressurmäßige Ausgleichsarbeit im Gelände oder einfach das Schrittreiten in der Auf- und Abwärmphase können gut im Gelände absolviert werden. Auch gelegentliches freieres und auch längeres Galoppieren oder regelmäßiges Traben in längeren Sequenzen im Sinne einer Verbesserung der Grundlagenausdauer trägt dazu bei, dem natürlichen Vorwärtsdrang des Pferdes gerecht zu werden und Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.

Das Gleiche gilt für regelmäßiges Reiten über Hindernisse, Cavaletti oder Stangen in Form von Gymnastikübungen, mit deren Hilfe die Koordination und auch das Selbstbewusstsein des Dressurpferdes geschult werden kann. Ebenso kann sorgfältig durchgeführtes, regelmäßiges Freispringen die Geschicklichkeit und Geschmeidigkeit, insbesondere auch der jüngeren Pferde, verbessern sowie ihnen die Freude an der Arbeit erhalten. Auch in einem Betrieb mit dem Schwerpunkt auf Dressurausbildung sollten deshalb Stangen, Cavaletti und sonstiges Hindernismaterial nicht fehlen.

Vielfältige Eindrücke und ungewohnte Bewegungsformen erweitern die koordinativen Erfahrungen eines Pferdes und eines Reiters und fördern so die physische und psychische Entwicklung, um den Weg vom Nachwuchsleistungssport bis in den Spitzensport erfolgreich bestreiten zu können.

## 6.3 Aufbau-Training Altersklasse U-14 Dressur (Children) / Altersklasse U-16 Dressur (Pony)

### 6.3.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Children/Pony

Die Anforderungen in der Altersklasse Children entsprechen dem Niveau der Klasse L*. Die jugendlichen Reiter sind im laufenden Kalenderjahr maximal 14 Jahre alt und reiten auf Großpferden. In der Altersklasse Pony liegen die Anforderungen im Bereich L**. Das Alter der Reiter darf im laufenden Kalenderjahr maximal 16 Jahre betragen. Die Pferde der Children sind ebenso wie die Ponys auf Trense gezäumt. In beiden Altersklassen hat das Prüfungsviereck die Maße 20x60m.

**PONY**

- 12-16
  ca. L** (Einfacher Galoppwechsel, Kurz-Kehrt, Trab-Traversalen, Schulterherein)

**CHILDREN**

- 12-14
  ca. L* (Einfacher Galoppwechsel, Kurz-Kehrt, Schenkelweichen Trab, Schulterherein)

*Abb. 38: Pony Children Anforderungen kompakt*

Im Sinne der Skala der Ausbildung bewegt sich die Klasse L grundsätzlich im Bereich der beginnenden Versammlung. Dabei können einige Lektionen als Meilensteine für die Anforderungen in diesen Altersklassen bezeichnet werden. Darauf aufbauend lernt der Reiter zusätzlich Verstärkungen der „Starken Tempi“ im Schritt, Trab und Galopp zu entwickeln. Die Übergänge sollen dabei fließend und deutlich erkennbar sein. Die reiterliche Einwirkung soll die Durchlässigkeit des Pferdes jederzeit ermöglichen und fördern. Dieses fließt als Schwerpunktkriterium mit in die Bewertung ein. Beurteilt werden Sitz und Einwirkung sowie die Ausführung der Einzellektionen. Eine harmonische Reitweise mit viel Einfühlungsvermögen soll im Vordergrund stehen. Der tiefe geschmeidige Sitz soll das Pferd in den Lektionen funktional optimal unterstützen. Da die Dressuraufgaben beider Altersklassen, in der Ausführung der Lektionen und der Anspruch an die reiterlichen Fähigkeiten, Parallelen sowie Schnittmengen aufweisen, werden die Kern-Anforderungen beider Altersklassen zusammen beschrieben. Weiterführende Erläuterungen zu den Anforderungen der Klasse L und zur „Skala der Ausbildung“ werden in den Richtlinien Band 1 „Grundausbildung für Reiter und Pferd“ beschrieben und

erläutert. Sehr detailliert wird hier auf die Lektionen im Hinblick der Ausführung, der Hilfengebung, Ausbildungshinweise und typische Sitz und Einwirkungsfehler sowie deren Korrektur eingegangen.

Die Anforderungen und Kriterien, gemäß der Leistugs-Prüfungs-Ordnung (LPO), finden sich im § 405 dem Aufgabenheft/Reiten.

*FN-Verlag Aufgabenheft*

### Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen

Das „Zügel-aus-der-Hand-kauen-Lassen“ ist eine wichtige Übung zur Überprüfung und Verbesserung der Losgelassenheit. In dieser Lektion wird bei Erhalt von Gangart, Takt, Gleichgewicht, und Tempo, das Zügelmaß bis zum langen Zügel allmählich verlängert. Die sichere weiche Verbindung zum Pferdemaul bleibt erhalten. Der Hals des Pferdes dehnt sich vorwärts-abwärts, bis sich das Maul mindestens auf Höhe der Buggelenke befindet, aber höchstens soweit, wie es das Gleichgewicht des Pferdes zulässt. Die Stirn-Nasenlinie bleibt vor der Senkrechten. Das Genick ist aufgrund der Dehnungshaltung nicht mehr höchster Punkt. Der Reiter bereitet die Lektion durch halbe Paraden vor. Er treibt an die aushaltende Hand heran und verlängert das Zügelmaß durch leichtes Öffnen der Zügelfäuste. Die vorwärts-abwärts Dehnung des Halses wird dabei, bis maximal zum „langen Zügel“ zugelassen. Um das Gleichgewicht des Pferdes zu erhalten, treibt der Reiter unterstützend und animiert die Hinterbeine zum energischen Vorfußen.

Das Zügel-aus-der-Hand-kauen-lassen wird durch Schließen der Finger und durch ein Herantreiben an den kurz aushaltenden Zügel begrenzt. Durch das Wiederaufnehmen der Zügel wird die Lektion beendet.

Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO§405 Aufgabenheft: Erhalt von Takt, sicheres Dehnen vorwärts/abwärts, Balance und Biegung auf vorgegebener Linie z.B. Zirkellinie

*Video: „Überstreichen im Trab“*

### Schenkelweichen im Trab/Viereck verkleinern und vergrößern (Children)

Beim Schenkelweichen werden höhere Anforderungen in Bezug auf Durchlässigkeit des Pferdes und Präzision sowie die Abstimmung der Hilfengebung gestellt. Es fördert die Sensibilität des Pferdes auf die vorwärts-seitwärtstreibenden Schenkelhilfen und verbessert die Anlehnung. Für den lernenden Reiter ist das Schenkelweichen eine ausgezeichnete Übung, um ihn mit dem Zusammenwirken aller Hilfen vertraut zu machen. Das Schenkelweichen wird In den Dressuraufgaben der Children nach FEI-Reglement als „Viereck vergrößern“ im Arbeitstrab verlangt. Dabei wird von der Mittellinie beginnend, auf einer gedachten diagonalen Linie vorwärts-seitwärts bis zum 1. Hufschlag geritten. Das Pferd bewegt sich dabei maximal auf zwei Hufschlägen. Die Erhaltung von Takt, Vorwärtstendenz und Bewegungsfluss steht hierbei stets im Vordergrund. Das Pferd ist beim „Viereck vergrößern“ zur Seite des vorwärts-seitwärtstreibenden Schenkels gering gestellt, aber nicht gebogen. Das innere Hinterbein tritt in Richtung des Körperschwerpunktes vor das äußere Hinterbein.

Das Pferd bewegt sich dabei annähernd parallel zur langen Seite. In der Einleitung der Lektion stellt der Reiter das Pferd nach innen, entgegen der folgenden Bewegungsrichtung. Der innere Gesäßknochen wird durch das Kippen des Beckens in Richtung vorne-innen, vermehrt belastet. Der innere Schenkel liegt in vorwärts-seitwärtstreibender Funktion knapp hinter dem Gurt und treibt im Rhythmus des abfußenden Hinterbeins. Der äußere Schenkel liegt verwahrend hinter dem Gurt und verhindert ein Herumeilen bzw. Ausweichen der Hinterhand. Der verwahrende äußere Zügel lässt die Stellung zu und verhindert gleichzeitig eine Überstellung des Halses.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Taktsicherheit und Gleichgewicht, Schenkelgehorsam, korrekte Stellung, korrekte Hilfengebung*

*Video „Schenkelweichen und Übertreten lassen im Trab“*

### Außengalopp (auch Kontergalopp)

Als „Außengalopp" wird bezeichnet, wenn auf der rechten Hand bewusst im Linksgalopp und auf der linken Hand bewusst im Rechtsgalopp geritten wird. Für das Erarbeiten des Außengalopps ist ein gewisses Maß an Versammlung notwendig. Er wird im versammelten Tempo geritten und hat bei richtiger Ausführung eine versammlungsfördernde Wirkung. Das Pferd galoppiert ausbalanciert und geradegerichtet mit Bergauftendenz. Bei geringerem Bodengewinn nimmt die Hinterhand vermehrt Last auf, ohne an Fleiß zu verlieren. Die Hilfengebung entspricht der des Galoppierens im versammelten Handgalopp. Das Pferd ist, entsprechend des dem jeweils vorgreifenden Beinpaares, gestellt.

Bevor der Reiter mit dem Außengalopp beginnt, sollte er bereits eine verfeinerte Hilfengebung beherrschen. Der innere, vortreibende Schenkel treibt das innere Hinterbein fleißig unter den Schwerpunkt. Der äußere verwahrende Schenkel schließt das äußere Hinterbein heran und verhindert ein seitliches Ausweichen der Hinterhand. Mit dem inneren, die Stellung gebenden Zügel, welcher jetzt der Bande zugewandt ist, muss der Reiter leicht werden um den fleißigen Durchsprung zu ermöglichen. Das Pferd bleibt mit der Vor- und Hinterhand auf einer Hufschlaglinie, die Geraderichtung des Pferdes ist schon weit fortgeschritten. Die Ecken der Bahn dürfen im Außengalopp geringfügig abgerundet werden.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Erhalt von Takt, Qualität des Galopps, Selbsthaltung, Geraderichtung, Versammlung (bzw. in der Kl. L beginnende Versammlung), Linienführung*

### Halten mit anschließendem Rückwärts-Richten

Beim Übergang zum Halten erfolgt durch eine „ganze Parade". Die Bewegung des Pferdes wird geschmeidig aufgefangen. Bei vermehrter Lastaufnahme fußen die Hinterbeine gleichmäßig in Richtung Körperschwerpunkt, bis das Pferd zum Halten kommt. Bei möglichst guter Selbsthaltung steht das Pferd geradegerichtet, unbeweglich, ausbalanciert und geschlossen auf allen vier Beinen. Der Übergang zum Halten ist so auszuführen, dass sich der Schenkel des Reiters an dem entsprechend vorgegebenen Bahnpunkt befindet. Die ganze Parade kann aus allen Gangarten erfolgen. Sie besteht aus eine Folge von halben Paraden. Durch diese wird das Halten vorbereitet und eingeleitet. Die letzte halbe Parade führt schließlich zum Halten. Die Paraden müssen weich und ohne Widerstand des Pferdes erfolgen. Besonders wichtig ist es, dass die ganze Parade zum Halten harmonisch gelingt und das Pferd vertrauensvoll, gelassen und sicher an den Hilfen des Reiters steht. Beim Rückwärtsrichten tritt das Pferd, bei deutlichem Abfußen, in diagonaler Fußfolge (Zweitakt) zurück. Es bleibt dabei in sich gerade gerichtet. Das Rückwärtsrichten erfolgt durchlässig und mit gleichbleibenden Trittlänge. Eine Pferdelänge entspricht drei bis vier Tritten. In der Regel wird in den Dressuraufgaben eine bestimmte Trittzahl verlangt, um nach dem letzten Rückwärtstritt im Schritt, Trab oder Galopp anzureiten. Wird nach dem Rückwärtsrichten das Halten verlangt, so ist der letzte Tritt, der als ganzer gezählt wird, damit das Pferd wieder geschlossen steht. Wird nach dem Rückwärtsrichten ein sofortiges Anreiten verlangt, darf das Pferd nicht zum Halten kommen. Die Übergänge aus dem Halten in das Rückwärts und wieder in die Vorwärtsbewegung erfolgen fließend und zwanglos.

Im Einzelnen wird das Rückwärtsrichten mit folgenden Hilfen geritten, wobei vorausgesetzt wird, dass das Pferd auf gerader Linie geschlossen steht: Durch eine Kippbewegung des Beckens nach hinten wird mit einer beidseitig belastenden Gewichtshilfe vorsichtig ein Vorwärtsimpuls gegeben, ohne den Pferderücken jedoch stärker zu belasten (der Oberkörper bleibt aufrecht). Die Unterschenkel des Reiters wirken gleichzeitig vorwärtstreibend, um ein aktives Anheben und danach Zurücktreten der Beine des Pferdes zu veranlassen. Beide Zügel wirken für einen kurzen Moment aushaltend bzw. leicht annehmend und sofort anschließend nachgebend. Die durch die treibende Einwirkung ab fußenden Beinpaare treten so nach hinten, der Bewegungsimpuls wird nach rückwärts umgeleitet. Diese Hilfengebung wird so lange fortgesetzt, bis das Pferd wieder zum Halten kommen soll.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Qualität von Halten und Übergängen, Durchlässigkeit, diagonale Tritte, Geraderichtung, Trittzahl*

### Der Einfache Galoppwechsel

Bei dieser Lektion wird der Galopp über eine kurze Schrittsequenz (drei bis fünf klare Schritte) z.B. vom Links- in den Rechtsgalopp gewechselt.

Der einfache Galoppwechsel besteht aus zwei Übergängen, vom Galopp zum Schritt und vom Schritt

zum Galopp auf der anderen Hand. Besonders der Übergang vom Galopp zum Schritt ist eine anspruchsvolle Übung, die bereits die Fähigkeit des Pferdes, mit der Hinterhand mehr Last aufzunehmen, also einen gewissen Versammlungsgrad im Moment des Übergangs erfordert.
Der Übergang vom Galopp zum Schritt sicher, d.h. unmittelbar, geschmeidig und durchlässig, erfolgen und nicht über mehrere Trabtritte auslaufend. Das erneute Angaloppieren soll unmittelbar und in guter Bergauf- Tendenz geschehen.

Die Hilfengebung für einen einfachen Galoppwechsel ist bereits recht komplex, da er aus mehreren Einzel-Anforderungen besteht: dem Galopp, dem Durchparieren zum Schritt, dem Schritt selbst und dem erneuten Angaloppieren. Vor beiden Übergängen muss der Reiter das Pferd mit halben Paraden entsprechend vorbereiten und mit fleißig unterspringenden Hinterbeinen vor sich haben. Der Übergang zum Schritt wird mit mehreren halben Paraden so gut vorbereitet, dass der eigentliche Übergang mit der letzten halben Parade ganz leicht gelingt, ohne dass das Pferd auf die Vorhand kommt. Der Reiter sollte darauf achten, mit der aushaltenden bzw. leicht annehmenden Zügelhilfe jeweils deutlicher mit dem äußeren als mit dem inneren Zügel Verbindung zu halten. In dem Moment, in dem das Pferd die halbe Parade zum Schritt annimmt, muss der Reiter mit der Hand nachgeben und weitertreiben, um bei guter Dehnungsbereitschaft einen geregelten, fleißigen und ergiebigen Schritt zuzulassen. Das Pferd wird ruhig auf die neue Hand umgestellt, ohne den Takt im Schritt zu stören. Der äußere, bisher verwahrende Schenkel gleitet dabei in seine Ausgangsposition als vortreibender Schenkel an den Gurt zurück. Gleichzeitig bewegt bzw. rollt der Reiter die neue innere Seite seines Beckens nach vorne. Der neue äußere Schenkel gleitet in die verwahrende Position. Das Angaloppieren aus dem Schritt wird wieder mit einer halben Parade eingeleitet. Der Impuls zum Angaloppieren erfolgt aus dem Becken des Reiters in Verbindung mit dem inneren treibenden Schenkel. Die Reiterhand, insbesondere die innere, lässt die Bewegung des Galoppsprungs heraus.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Punktgenaue Ausführung. Bewegungsfluss und Gleichgewicht in beiden Übergängen, 3 bis 5 klare Schritte, Geraderichtung.*

*Video: „Einfacher Galoppwechsel am Punkt“*

### Kurzkehrtwendung (Children)

Die Kurzkehrtwendung erfolgt aus dem Mittelschritt oder aus dem Trab. Wenn die Kurzkehrtwendung aus dem Trab geritten wird, erfolgt die Einleitung durch ein bis zwei Schritte. Das Pferd ist in die Bewegungsrichtung gestellt und gebogen. Die Vorhand des Pferdes beschreibt einen Halbkreis um die Hinterhand. der Wendepunkt liegt möglichst nah am inneren Hinterfuß, der dabei taktmäßig auf und abführt. Der äußere Hinterfuß beschreibt einen kleinen Halbkreis um den Inneren. die Vorderbeine treten vorwärts-seitwärts und kreuzen. Die Hinterbeine dürfen nicht kreuzen. Der klare Viertakt bleibt jederzeit erhalten. Da das Pferd wegen der Lage des Wendpunktes den Hufschlag um eine Pferdebreite verlässt, muss es zuletzt mit einem vorwärts-seitwärts gerichteten Schritt wieder auf den Hufschlag zurückgeführt werden. Nur während dieses letzten Schrittes darf der äußere Hinterfuß vorwärts-seitwärts treten. Die Kurzkehrtwendung gehört zu den versammelnden Übungen und stellt an Reiter und Pferd komplexe Anforderungen.

Die Hilfengebung beginnt in der Einleitung mit halben Paraden, das Pferd ist bereits in die Bewegungsrichtung gestellt. Der Reiter belastet vermehrt den inneren Gesäßknochen und der innere Zügel, der etwas seitwärts weisen kann, führt das Pferd, bei leichter Längsbiegung, in die Wendung. Gleichzeitig liegt der innere Schenkel vortreibend am Gurt. Er hat die Aufgabe, gemeinsam mit dem in verwahrender Position befindlichen äußeren Schenkel das Pferd zu biegen. Beide veranlassen das taktmäßige Abfußen der Hinterbeine. Die Hinterbeine werden dabei zu einem leichten Vortreten in Richtung unter den Schwerpunkt angeregt. Der innere Schenkel verhindert ein seitliches Ausweichen des inneren Hinterbeins nach innen. Der äußere Schenkel des Reiters liegt in verwahrender Position. Er darf niemals seitwärts treibend wirken. Als Folge würden die Hinterbeine kreuzen oder das Pferd weicht mit dem inneren Hinterfuß seitwärts aus. Der äußere Schenkel ist mitverantwortlich für das Mittreten der Hinterbeine. Der äußere Zügel begrenzt die Biegung, gibt aber so viel nach, dass das Pferd sich ungehindert in die Richtung der Wendung bewegen kann. Für den lernenden Reiter empfiehlt es sich, das Pferd zu Beginn der Wendung ein bis zwei Schritte nach vorn antreten zu lassen, um dann erst die Wendung aus der Vorwärtsbewegung heraus einzuleiten. Dabei wird, im Schultervor, die Stellung und Biegung vorbereitet.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Erhalt von Takt, Fleiß, Stellung, Biegung, beginnende Versammlung, Lastaufnahme, Größe*

### Die Schritt-Pirouette (Pony)

Die Schritt-Pirouette ist eine Wendung um die Hinterhand, die aus dem versammelten Schritt und mit erhöhtem Versammlungsgrad geritten wird. Der um den inneren Hinterfuß gerittene Halbkreis ist daher kleiner als bei der Kurzkehrtwendung.

Im klaren Viertakt wendet das Pferd um einen Punkt, der dem inneren Hinterfuß möglichst nahe liegt. Der innen Hinterfuß hebt bei jedem Schritt deutlich vom Boden ab und fußt an derselben Stelle oder nur sehr gering davon entfernt wieder auf. Durch das Einschließen des Pferdes bringt der Reiter das Pferd vermehrt vor sich und erhält den Fleiß und die Geraderichtung. Die Stellung in die Bewegungsrichtung leitet die Wendung ein. Auf den inneren Gesäßknochen des Reiters wird geringfügig mehr Gewicht verlagert. Der innere Schenkel liegt am Gurt, unterstützt in der Schrittpirouette die Biegung des Pferdes in der Rippe und motiviert so den inneren Hinterfuß des Pferdes zum fleißigeren Auf- und Abfußen. Der äußere Schenkel liegt verwahrend kurz hinter dem Gurt. Er begrenzt die Hinterhand und veranlasst somit das äußere Hinterbein entsprechend heranzuschließen. Gemeinsam mit den übrigen Hilfen ist der äußere Schenkel für das Herumführen des Pferdes und den Erhalt der Vorwärtstendenz während der Wendung verantwortlich. Er hält das Hinterbein aktiv und verhindert ein seitliches. Der innere Zügel gibt dem Pferd die Stellung und führt es geringfügig seitwärts weisend herum. Um die Stellung in dem erforderlichen Maß zu ermöglichen, gibt der äußere, verwahrende Zügel etwas nach. Gleichzeitig begrenzt er die Innenstellung. Je nach Sensibilität des Pferdes wird in der Schrittpirouette angepasst getrieben. Als Idealvorstellung sollte das Pferd den Gewichts- und Schenkelhilfen folgen und sich entsprechend harmonisch wenden lassen. Die äußeren Hilfen, besonders der äußere Schenkel, sollten ihrer beschriebenen Wirkung nach eingesetzt und nicht dazu zweckentfremdet werden, das Pferd „herumzudrücken“. Auch in dieser Lektion ist der innen einseitig belastende Gewichtshilfe in Verbindung mit korrekt einwirkenden Schenkelhilfen besondere Bedeutung beizumessen. Dabei behält der Reiter seine positive Körperspannung bei und stabilisiert

seine Mittelpositur, um die Hinterbeine heranschließen zu können.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Erhalt von Takt, Lastaufnahme, Versammlung, Fleiß, Stellung, Biegung, Größe*

*Video: „Korrekte Schrittpirouetten"*

### Schulterherein

Das Schulterherein gehört zu den Seitengängen. Als Seitengänge werden Vorwärts-seitwärts-Bewegungen mit gleichmäßiger Längsbiegung bezeichnet, die in – dem Ausbildungsstand des Pferdes angemessener – Versammlung geritten werden. Takt, Tempo und Bewegungsfluss sollen erhalten bleiben. Diese Lektion erfordert ein sicheres Verständnis für die diagonalen Hilfen und ist besonders geeignet, das Gefühl des Reiters für das Zusammenwirken der Hilfen zu verbessern.

Beim Schulterherein bleibt die Hinterhand auf dem Hufschlag und bewegt sich nahezu geradeaus. Die Vorhand des Pferdes wird soweit in die Bahn hineingeführt, dass die äußere Schulter vor die innere Hüfte des Pferdes gerichtet ist. Der innere Hinterfuß spurt in die Richtung des äußeren Vorderfußes. Das Pferd ist innen gestellt und um den inneren Schenkel gleichmäßig gebogen. Es bewegt sich auf drei Hufschlaglinien. Beendet wird das Schulterherein, indem die Vorhand wieder auf die Hinterhand eingerichtet wird.

Bei korrekter Hilfengebung bereitet der Reiter das Pferd mit halben Paraden vor. Der innere Gesäßknochen wir vermehrt belastet. Der innere Schenkel liegt am Gurt, treibt das Pferd an den äußeren Zügel heran (diagonale Hilfengebung), sorgt für die Längsbiegung und veranlasst den inneren Hinterfuß zum Vortreten zwischen die Spur der beiden Vorderbeine. Der äußere Schenkel liegt in verwahrender Position. Er ist mitverantwortlich für die Vorwärtsbewegung und verhindert ein Ausweichen der Hinterhand. Der innere Zügel sorgt bei weicher Anlehnung für die Stellung. Der äußere verwahrende Zügel lässt die Stellung zu und begrenzt gleichzeitig auch die äußere Schulter.

Besonders wichtig ist auch hier, dass der Reiter ausbalanciert in der Mitte im Gleichgewicht sitzt. Er blickt weiterhin über die Pferdeohren hinweg in die Richtung, in die das Pferd gestellt ist.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Regelmäßigkeit und Qualität des Trabes, Längsbiegung und Gleichmaß der Abstellung. Versammlung, Gleichgewicht, Bewegungsfluss*

### Traversale (Pony)

Die Traversale ist eine Vorwärts-Seitwärtsbewegung, die beginnend ab der Altersklasse Pony (hier im versammelten Trab) gezeigt wird. Vorgreifend auf die anschließenden Kapitel, werden im Folgenden, die Traversalen im Trab und Galopp sowie mit Richtungswechsel beschrieben.

In der Traversale bewegt sich das Pferd entlang einer gedachten diagonalen Linie, analog zum Travers, nahezu parallel der langen Seite. Dabei geht die Vorhand geringfügig voraus. Die Abstellung und Längsbiegung richten sich nach der jeweiligen Diagonallinie. Bei einer lang gezogenen Diagonale ist also die Abstellung und Längsbiegung geringer als bei einer kürzeren, steileren Diagonale.

Eine gut gerittene Traversale bedarf einer korrekten Vorbereitung. Der Reiter muß an der kurzen Seite den versammelten Trab bzw. den versammelten Galopp hinsichtlich des Taktes, der Selbsthaltung und der Geraderichtung überprüfen. Nach Durchreiten der Ecke wird das Pferd durch halbe Paraden aufmerksam gemacht, um es daraufhin in das Schultervor zu führen. Beim gut gerittenen Pferd wird mit der Traversale begonnen, sobald es das Schultervor angenommen hat.

Die Hilfengebung in den Traversalen entspricht der des Travers (siehe Richtlinien Band 2). Zunächst schließt der Reiter sein Pferd durch halbe Paraden und bringt es vor sich. Es ist sinnvoll, die Einleitung im Schultervor zu reiten, so dass die Längsbiegung eingeleitet wird, die Vorhand vorauskommt und die Hinterhand korrekt in der Spur gehalten wird. Zunächst wird das Pferd in die Bewegungsrichtung gestellt.

Sobald es dem Annehmen des inneren Zügels folgt, wird die Vorwärts-Seitwärtsbewegung eingeleitet. Der innere Schenkel liegt am Gurt, unterstützt die Biegung des Pferdes in der Rippe und motiviert den inneren Hinterfuß des Pferdes zum fleißigeren Vor- und Untertreten bzw. Unterspringen. Der äußere Schenkel liegt verwahrend kurz hinter dem Gurt, sorgt für die Vorwärts- Seitwärtsbewegung des Pferdes und reguliert gleichzeitig den Grad der Abstellung.

Auf den inneren Gesäßknochen des Reiters wird geringfügig mehr Gewicht verlagert bzw. im Galopp ist dies bereits Bestandteil des Sitzes bezogen auf den jeweiligen Handgalopp. Dabei bleiben die Schultern des Reiters parallel zu den Schultern des Pferdes, wie beim Travers. Der innere Zügel, der vor Beginn etwas verkürzt wurde, ist in Verbindung mit dem inneren Schenkel für den gleichmäßigen Erhalt der Stellung und der Längsbiegung verantwortlich und kann ggf. seitwärtsweisend wirken. Um die Stellung in dem erforderlichen Maß zu ermöglichen, gibt der äußere, verwahrende Zügel etwas nach.

Gleichzeitig begrenzt er die Innenstellung und hilft, das Pferd außen zu schließen bzw. geschlossen zu behalten. Es ist von ganz besonderer Wichtigkeit, dass das Pferd sicher am äußeren Zügel steht und die Verbindung am inneren Zügel leicht bleibt. Daher sollte der Reiter beim Üben immer wieder durch Vorfühlen mit dem inneren Zügel oder Überstreichen während der Traversale die korrekte Anlehnung und Stellung überprüfen. Der äußere Zügel darf dabei die äußere Schulterfreiheit nicht blockieren, um ein raumgreifendes Kreuzen zu ermöglichen.

Zum Beenden einer Traversale wird die Vorwärts-Seitwärts-Bewegung bis zur gewünschten Linie bzw. zum geforderten Bahnpunkt durchgehalten. Dort wird das Pferd geradeausgerichtet. Beim Richtungswechsel und Umstellen zwischen 2 Traversalen wird das Pferd eine Pferdelänge geradeaus geritten. Auf den neuen inneren Gesäßknochen des Reiters wird geringfügig mehr Gewicht verlagert und der neue innere Bügel vermehrt ausgetreten. Gleichzeitig wird der neue innere Zügel etwas verkürzt und der äußere Zügel gibt entsprechend nach um das Pferd in die neue gewünschte Bewegungsrichtung zu stellen und zu biegen.

Das neue innere Hinterbein darf während des Umstellens nicht blockiert werden. Daher ist besonders darauf zu achten, dass der neue innere Schenkel den neuen inneren Hinterfuß zum lebhaften Vor- und Untertreten veranlasst, ohne jedoch die Hinterhand vorauskommen zu lassen. Nur wenn Reiter und Pferd die notwendige Sicherheit beim Reiten von Travers und Renvers entlang der Bande und die damit einhergehenden koordinativen und konditionellen Voraussetzungen an Kraft und Ausdauer erreicht haben, sollte mit den Traversalen begonnen werden.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Erhalt von Takt und Kadenz (ab Klasse M), Qualität des Trabes bzw. Galopps, Anlehnung, Balance, Schwung, Biegung, Stellung, Versammlung, Fluss, Kreuzen der Beine; bei Traversalen mit Richtungswechsel zusätzlich: geschmeidiges Umstellen, Symmetrie*

*Video „Traversalen im Trab“*

### 6.3.2 Bedeutung des Pferdes/Ponys in Children/Pony

In dieser Altersklasse spielt die Grundqualität des Pferdes/Ponys schon eine entscheidende Rolle, da ein lernender Reiter sich nur auf einem Pferd/Pony in die gewünschte Richtung entwickeln kann, wenn dieses ihm zum einen Sicherheit gibt und zum anderen die geforderten Lektionen auch in einer Qualität ausführen kann, die den sportlichen Ambitionen entspricht, nach denen man im Nachwuchsleistungssport auf dem Weg nach oben streben sollte. Ein Pferd/Pony mit entsprechend guten Grundgangarten, guter Versammlungsbereitschaft bei gleichzeitig stabiler Ausführung der gefragten Lektionen, was dabei auch unter einem nicht immer sicher agierenden Reiter eine gewisse Souveränität beibehält, ist sicher das Ideal für jeden Reiter in diesen Altersklassen. Es ist sinnvoll, dass der Reiter sich hauptsächlich einem Top-Pferd/Pony widmet. Nebenbei sollten aber auch Erfahrungen auf weiteren Pferden/Ponys gesammelt werden, die ggf. auch unterschiedliche Eigenschaften aufweisen.

Ein für diese Entwicklungsstufe geeignetes Pferd/Pony ist zuverlässig, brav im Umgang, turniererfahren und weist eine gute Rittigkeit/Durchlässigkeit auf. Diese Qualitäten sind generell im Nachwuchsleistungssport gefragt, doch gerade in den Altersklassen Children und Pony sind sie besonders wichtig, markiert doch der Einstieg in den Nachwuchsleistungssport eine besondere Entwicklungsstufe für angehende Leistungssportler.

Gerade in dieser sensiblen Phase, wo sich ein reiterliches Gefühl nachhaltig entwickeln lässt, können besonders geschmeidige und elastische Pferde für einen Reiter einen besonderen Vorteil für seine späteren reittechnischen Fähigkeiten bedeuten. So sollen die Kinder die Möglichkeit haben, feines Reiten auf sensiblen Pferden/Ponys zu lernen, dennoch sollte ein Pferd/Pony auch Fehler eines Reiters mal „verzeihen“ oder kompensieren können. Auch zeigt die Erfahrung, dass sich Sitzfehler oder Schwächen in der Hilfengebung, die sich in dieser Phase einschleichen, später häufig nur unzureichend beheben lassen oder vom Reiter nur schlecht kompensiert werden können. Deshalb ist das korrekte Reiten auf einem erfahrenen Pferd/Pony ein Grundsatz, der gerade in diesem Altersbereich besonders ernst genommen werden sollte.

### 6.3.3 Bedeutung der Etappe Children/Pony

In dieser Altersklasse ist es entscheidend, erste Kompetenzen eines Leistungssportlers herauszubilden. Das erfordert, eine kontinuierliche Entwicklung und Verfeinerung der unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Reiters. Dazu gehören zum Beispiel die Rumpfmuskulatur des Reiters, seine Koordination der Hilfengebung und seine grundsätzliche Einstellung zum Leistungssport. Durch sich individualisierende Programme, wird in dieser Phase der Anstoß für eine Weiterentwicklung der technischen und mentalen Eigenschaften gegeben. Dies kann nur erfolgen, wenn der Reiter auch ein Bewusstsein dafür entwickelt, dass er in dieser Phase auch in seiner körperlichen Entwicklung große Schritte macht und diese im Verhältnis zu seiner Grundfitness durch gezielte Trainingsinterventionen im Hinblick auf Anpassung der Trainingsumfänge und der Trainingshäufigkeit positiv beeinflusst werden sollte. Auch, wenn die Spezialisierung mit großen Schritten voranschreitet, sollte immer noch ein vielseitiger Ansatz in der Ausbildung gelebt werden. Dies dient zum einen der körperlichen Entwicklung und reiterlichen Kompetenz, zum anderen auch der Freude daran, dass gerade in diesem Alter auch im Training auf dem Pferd noch andere Trainingsinhalte angeboten werden können.

Trainer sollten sich bewusst machen, dass in dieser Phase ein ausgewogenes Verhältnis von Training und Wettkampf geschaffen werden sollte. Wie zuvor beschrieben, ist es wichtig, im Training auch entsprechend mit ausreichend Zeit an Bewegungsabläufen im Hinblick auf die Dressuraufgaben und vor allem die Gymnastizierung des Pferdes/Ponys zu arbeiten, um schrittweise das Bewusstsein des Reiters für sein eigenes Wirken im Sattel und die daraus für das Pferd entstehende Situation zu schärfen.
Die Wettkampfplanung sollte der langfristigen Leistungsentwicklung nicht im Wege stehen. Bei Teilnahme an Turnieren sollte natürlich der höchstmögliche Erfolg angestrebt werden, dennoch steht im Jahresverlauf immer noch die übergeordnete Entwicklung im Vordergrund.

## 6.4 Anschluss-Training 1 Altersklasse U-18 Dressur (Junioren)

### 6.4.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Junioren

In der Altersklasse der Junioren, die nur noch auf Pferden ausgetragen wird, steigern sich die Anforderungen weiter im ungefähren Anforderungsbereich einer nationalen M*-Prüfung. Dabei sind die Pferde auf Kandare gezäumt, was den Umgang mit vier Zügeln voraussetzt und ein verfeinertes reiterliches Gefühl und mehr noch einen unabhängigen Sitz von der Hand erfordert.

**JUNIOR**

- 14-18
  ca. M*
  (Fliegender Galoppwechsel, Schrittpirouette, Trab-Traversalen, Schulterherein)

*Abb. 39: Junioren Anforderungen kompakt*

Man spricht beim Pferd von der sogenannten Kandarenreife und auch ein Reiter muss diese Zäumung durch besonders präzise Koordination der Hilfengebung und besonders der Zügelhilfen anzuwenden gelernt haben.

Neben den Traversalen im Galopp, kommen die fliegenden Galoppwechsel als weitere Schlüssellektionen hinzu:

#### Fliegender Galoppwechsel

Der einzelne fliegende Galoppwechsel wird ab Dressurprüfung Klasse M verlangt, inter-national also in der Altersklasse der Junioren erstmals abgeprüft.

Den fliegenden Galoppwechsel soll das Pferd fließend und gelassen, geradegerichtet und erhaben, in gut erkennbarer Vorwärtstendenz durchspringen. Dabei erfolgt das Um-springen der Vorder- und Hinterbeine im Moment der freien Schwebe. Das Pferd galoppiert auf gerader Linie, ohne zu schwanken.

Die Reiterhilfen müssen präzise, aber unauffällig gegeben werden. Durch halbe Paraden schließt der Reiter sein Pferd und bringt es vermehrt vor sich. Hierbei achtet er insbesondere auf die Geraderichtung und Selbst-haltung des Pferdes. Die Hilfe zum fliegenden Galoppwechsel wird direkt vor der freien Schwebe gegeben. Der Reiter bleibt im Oberkörper unverändert ruhig sitzen. Der bisherige verwahrende äußere Schenkel gleitet an den Gurt und wird zum neuen inneren Schenkel. Der bisherige innere Schenkel wird verwahrend hinter den Gurt geführt und wird zum neuen äußeren Schenkel. Durch das gleichzeitige Umlegen der Schenkel wird beim ausbalanciert und losgelassen sitzenden Reiter das neue innere Hüftgelenk automatisch leicht nach vorne geschoben. Dadurch wird gleichfalls etwas mehr Gewicht auf den inneren Gesäßknochen gebracht und der erste Galoppsprung des neuen Galopps wird dadurch eingeleitet und unterstützt.

Ein geringfügiges Umstellen des Pferdes erfolgt unmittelbar vor dem fliegenden Galoppwechsel. Der neue innere Zügel muss etwas nachgeben, sodass das innere Hinterbein genügend durchspringen kann. Der Reiter behält aber gleichzeitig eine weiche Verbindung zum Pferdemaul. Hier kommt auch dem neuen äußeren Zügel eine besondere Bedeutung zu, denn dieser muss das Pferd ein-rahmen. Da das neue äußere Hinterbein als erstes nach der freien Schwebe wieder Bodenkontakt aufnimmt, liegt hier der Schlüssel für einen gut durch- und untergesprungenen fliegenden Galoppwechsel. Im Sinne einer halben Parade kann der Reiter dieses erreichen, indem er das Pferd am inneren Schenkel ins Bergauf springen lässt. Ein fliegender Galoppwechsel kann nur so gut gelingen, wie er vorbereitet wurde. In welcher Stützphase die Hilfe genau gegeben wird, kann je nach Pferd verschieden sein.

Da Pferde mit recht unterschiedlichen Reiz-leitungen ausgestattet sind und dementsprechend unterschiedliche Reaktionszeiten haben, muss der Reiter auch dies bei der zeitlichen Abstimmung seiner Hilfen berücksichtigen. Allerdings ist das Zeitfenster für die Hilfengebung und das Auslösen des fliegen-den Galoppwechsels in etwa im letzten Drittel eines einzelnen Galoppsprungs. In diesem Moment vermittelt der Ablauf des Galoppsprungs dem Reiter das Gefühl, dass er tiefer ans Pferd „herangesaugt“ wird. Das ist der Moment der Zweibeinstütze des diagonalen Beinpaares, bevor sich das Pferd über die zweite Drei- und dann aus der Einbeinstütze in die neue freie Schwebe des nächsten Galoppsprungs begibt.

Um diesen Moment herum muss die Hilfe für den fliegenden Galoppwechsel gegeben werden, damit das Pferd kurz vor dem Abdruck in die neue Schwebephase noch entsprechend reagieren kann. Denn beim Abdruck in die freie Schwebe muss das Pferd bereits beginnen können, den Bewegungsablauf einzuleiten und zu koordinieren, da das alte innere Hinterbein zum neuen äußeren Hinterbein wird und somit zuerst nach der

freien Schwebe landen muss während das alte äußere Hinterbein vermehrt nach vorn durchspringen muss, um sich als das neue innere Hinterbein in den Bewegungsablauf einzugliedern. Das Gelingen des fliegenden Galoppwechsels ist ganz entscheidend von der richtigen Vorbereitung abhängig. Nur wenn das Pferd durchlässig ist, sich versammeln lässt, im Gleichgewicht energisch bergauf galoppiert und der Reiter die Hilfe präzise und genau dosiert einsetzt, wird er das Pferd zum korrekten Umspringen veranlassen können.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Durchsprung, Bergauftendenz, Fluss, Geraderichtung, Qualität des Galopps davor und danach*

### 6.4.2 Bedeutung des Pferdes Junioren

Für den Reiter im Juniorenbereich rückt die Grundqualität seines Pferdes immer mehr in den Vordergrund. Die Spezialisierung des Reiters für die Disziplin Dressur ist abgeschlossen. Das Pferd sollte deshalb mit guten Grundgangarten und der nötigen Versammlungsfähigkeit ausgestattet sein, sich vor allem aber darüber hinaus durch Sicherheit in den geforderten Lektionen und einen gefestigten Charakter auszeichnen. Sowohl in der täglichen Trainingsarbeit unter dem Sattel, als auch im Umgang sollte sich das Pferd stets umsichtig und gefestigt zeigen, um den Junioren-Reiter in seiner sportlichen Entwicklung in jeder Situation optimal zu unterstützen.

Damit einher geht auch eine entsprechende Turniererfahrung des Pferdes, die es bereits über einige Jahre bestenfalls mit einem erfahrenen Reiter gesammelt haben sollte, um eine Souveränität im Viereck zu gewährleisten, die es dem Reiter möglich macht, sich auf seine Hilfengebung und die korrekte Erfüllung der geforderten Aufgabe zu konzentrieren. Diese Aspekte sind besonders wichtig, um sicherzustellen, dass der lernende Reiter im Juniorenbereich ein tieferes Verständnis für seine Hilfengebung entwickelt und darüber seine Sitzgrundlage stabilisieren kann.

Eine gewisse Leichtigkeit im Genick, eine gute Anlehnung, die mit einer guten Rittigkeit einhergeht, ermöglicht es dem Reiter, das Pferd ohne großen Aufwand an die Hilfen zu stellen. Und auch die sogenannte Kandarenreife muss ein Pferd erreicht haben, um in diesen Prüfungen eingesetzt werden zu können. Das bedeutet, dass die Durchlässigkeit und Rittigkeit entsprechend beim Pferd fortgeschritten ist, um die feinere und präzisere Hilfengebung mit der Kandare umsetzen zu können.

So kann der Reiter seine Einwirkung weiter verfeinern und die Durchlässigkeit des Pferdes wiederum mit geringem Aufwand erhalten. Aus diesen Erfordernissen ergibt sich, dass gewöhnlich in dieser Altersklasse nur ein Top-Pferd zur Verfügung steht, trotzdem sollte der Reiter aber die Gelegenheit haben, auch auf mehreren unterschiedlichen Pferden zu trainieren, um sein Gefühl weiter zu schulen.

Einem Trainer muss in dieser Etappe bewusst sein, dass Probleme in der Erarbeitung bestimmter Lektionen oder grundsätzlicher Art in der Rittigkeit/Durchlässigkeit einen Junior-Reiter in der Entwicklung seiner Hilfengebung aufhalten können. Das Pferd sollte also die nötige Sensibilität mitbringen, gleichzeitig aber auch eine gewisse Souveränität an den Tag legen, um dem Reiter ein gutes Gefühl zu geben und bestenfalls in bestimmten Situationen auch mal einen Reiterfehler zu kompensieren. Auf den Erhalt der Losgelassenheit ist deshalb im Trainingsalltag besonderer Wert zu legen. Nur so kann das Pferd auch im Wettkampf sein Leistungsvermögen abrufen. Sammelt der Reiter auf diese Weise genügend positive Bewegungserfahrungen im Sattel, die seine Einwirkung und seine Koordination der Hilfengebung weiter heranreifen lassen, so wird er auch auf die nächste Stufe gut vorbereitet sein.

### 6.4.3 Bedeutung der Etappe Junioren

Im Juniorenbereich wird das Training bereits sehr spezifisch gestaltet, da die Spezialisierung abgeschlossen ist. Der Reiter lernt vermehrt im Training ein Pferd sinnvoll unter dem Sattel zu arbeiten und zu gymnastizieren. Gerade in dieser Phase erfolgt der Umstieg vom Pony auf das Großpferd und zur Zäumung auf Kandare. Wenn vorher der Fokus im Childrenbereich vermehrt bereits auf Großpferden lag, dann ist jetzt der Übergang zu den einschlägigen Lektionen der Versammlung vollzogen.

Auch im Juniorenbereich liegt der Fokus immer noch auf dem Lernprozess und der Entwicklung. Allerdings werden die Erfahrungen aus Turniererlebnissen immer wichtiger. Dabei sollten Turniererlebnisse über Turnierergebnissen stehen. Um die Motivation zu sichern, sollte der Trainer in diesem Alter die Reiter so unterstützen, dass möglichst sichergestellt ist, dass sie auch langfristig dem Sport erhalten bleiben.

Im Dressursport ist in der Altersklasse der Junioren schon durchaus

erkennbar, ob ein Reiter entsprechendes Talent für den weiteren Weg im Leistungssport besitzt. Wie er seinen Sitz und seine Einwirkung entwickelt, wie präzise er sein Pferd durch die Aufgabe führt, wie er das Risiko einschätzen kann, ein Pferd mit optimaler Ausstrahlung zu präsentieren, ohne die Sauberkeit in der Ausführung der Lektionen zu gefährden. All das und wie er es schafft in der Prüfung diese Aspekte auch umzusetzen und durchzuhalten, sind wichtige Indikatoren, um die zukünftige Entwicklung als Dressurreiter einzuschätzen.

Diese sich heranbildende Wettkampfreife auch auf höherem Niveau sollte auch im Training durch Simulationen und künstlich hergestellte Drucksituationen durchaus nachgestellt und geübt werden. Da im Dressurreiten die Konzentration und die Fokussierung auf die präzise Hilfengebung so wichtig ist, sollte der Reiter im Juniorenalter bereits die Fähigkeit besitzen, in Wettkampfsituationen die Rittigkeit und Durchlässigkeit seines Pferdes auch in schwierigeren Situationen erhalten zu können. Gelingt es dem Trainer, den Reiter auf diesem Weg so zu unterstützen, dass sich diese Kompetenzen beim Reiter weiter ausbilden können, so wird der Reiter an Drucksituationen wachsen und sein Pferd und seine eigenen Fähigkeiten im Wettkampf gut einschätzen lernen.

Dies erfordert eine ständige Weiterentwicklung, die Verfeinerung von bereits beherrschten Bewegungsabläufen und Lektionen und die Fähigkeit, Stärken und Schwächen analysieren zu können und auch Kritik diesbezüglich aufnehmen, verarbeiten und umsetzen zu können.

Das trägt zu einer zunehmenden Individualisierung bei. Auch das ist ein Kennzeichen dieser Altersklasse. Mit zunehmender Spezialisierung in der Disziplin Dressur geht auch eine vermehrt individualisierte Wettkampf- und Trainingsgestaltung einher. Da bei jedem Dressurpferd im Training und auf dem Turnier andere Schwerpunkte gesetzt werden müssen, um seine Bestleistung abrufen zu können, sollte sich an diesem Punkt ein Bewusstsein des Reiters für die Stärken und Schwächen seiner unterschiedlichen Pferde entwickeln. Dadurch gewinnt er an reiterlicher Kompetenz und kann den Weg zum selbstständigen Athleten einschlagen.

Um dieses Wissen um die besonderen Zusammenhänge eines Dressurpferds zu vertiefen, sollten in dieser Altersklasse ins Training auch vermehrt Inhalte einfließen, die Trainingsphilosophien unterschiedlicher Trainer aufzeigen, den wissenschaftlichen Hintergrund der Disziplin Dressur beleuchten, veterinärmedizinische Grundkenntnisse vermitteln und die den Reiter durch die hinzugewonnen Kompetenzen weiter in seiner Persönlichkeitsentwicklung stärken.

Er kann in dieser Phase zu einem Dressurreiter heranreifen, der in der Lage ist, die Grundzüge seiner Disziplin zu durchdringen, der mit mehreren Pferden unterschiedliche Schwerpunkte setzt und diese Leistungen mit entwickelt und abruft. Die Anzahl der Turniere im Verlauf einer Saisonplanung hängt vom Pferdeeinsatz und von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Pferde ab und ist auszurichten an den Kernfähigkeiten des Reiters und an seinem persönlichen Reifegrad.

Scheidet ein Reiter altersbedingt aus dem Juniorenbereich aus, so sollte er in der Lage sein, sich und sein Pferd während des Trainings und auf dem Turnier einzuschätzen und die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit beurteilen zu können. Ziel ist ein kompetenter Wettkämpfer, der für den Übergang zur nächsten Etappe bereit ist, da diese im Dressursport erneut einen großen Leistungssprung bedeutet.

## 6.5 Anschluss-Training 2 Altersklasse U-21 Dressur (Junge Reiter)

### 6.5.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Junge Reiter

**YOUNG RIDERS**

- 16-21
  St. Georg
  (4-er + 3-er Serienwechsel,
  Trab-Traversalen, Galopp-Traversalen,
  Halbe Galopp-Pirouette)

*Abb. 40: Junge Reiter Anforderungen kompakt*

Junge Reiter bestreiten ihre Wettkämpfe national und international in Prüfungen der schweren Klasse mit Lektionen der höheren Versammlung. Die Pferde sind weiterhin auf Kandare gezäumt. Zu den bisher bekannten Lektionen kommen weitere hinzu, die dem Pferd somit einen abermals höheren Versammlungsgrad abverlangen. Neben den bereits erarbeiteten Lektionen der Traversalen im Trab und eines einzelnen Fliegenden Galoppwechsels, kommen nun die Traversalen im Galopp, die Serienwechsel (jeweils zu vier und zu drei Sprüngen) und die halben Galoppirouetten hinzu. Dies bedeutet eine deutliche Steigerung des Versammlungsgrades und somit auch wiederum eine erhöhte Schwierigkeit.

*Video: „Hinführung zu Lektionen der Klasse S“*

#### Serienwechsel zu 4 und zu 3 Sprüngen

Serienwechsel sollen gerade, bergauf und im Rhythmus des Galoppsprunges ausgeführt werden. Das Tempo während der Serienwechsel bleibt gleichmäßig. Auf die genaue Einhaltung der jeweiligen Sprungzahl und auf eine sinnvoll gleichmäßige Einteilung der Serienwechsel auf der jeweils geforderten Linie ist zu achten. Für den jeweiligen fliegenden Galoppwechsel in einer Serie werden die gleichen Hilfen gegeben wie für den einzelnen fliegenden Galoppwechsel.

Es ist besonders wichtig, dass das Pferd dabei in sich geradegerichtet bleibt. Zwischen den fliegenden Galoppwechseln muss der Reiter die Qualität des Galoppsprunges ständig durch halbe Paraden erhalten, um den neuen Galoppwechsel vorzubereiten. Alle Kriterien der Ausbildungsskala müssen während der Serien zwischen den einzelnen fliegenden Galoppwechseln gleichmäßig erhalten bleiben. Der Reiter muss das Pferd sicher an den treibenden Hilfen behalten und es sicher vor sich haben. Um die geforderte Anzahl an fliegenden Galoppwechseln und die Zahl der dazwischen liegenden Galoppsprünge zu erfüllen, muss der Reiter den Überblick behalten und gedanklich mitzählen. Dabei gibt es unterschiedliche Zählmethoden. Eine Möglichkeit am Beispiel der Dreierwechsel ist z.B. 1, 2, 3 / 2, 2, 3 / 3, 2, 3 / 4, 2, 3 / usw. Zusätzlich kann die letzte Zahl durch das Wort „und“ ersetzt werden, um den Augenblick der Hilfe zu betonen: 1, 2, und / 2, 2, und / 3, 2 usw.

Erfahrene Reiter zählen die Galoppsprünge zwischen den fliegenden Galoppwechseln nicht mehr, da bei einem gut entwickelten Rhythmusgefühl nur noch die Anzahl der geforderten Serienwechsel mitgezählt wird.

Bevor mit den Serienwechseln begonnen wird, müssen die einzelnen fliegenden Galoppwechsel jederzeit absolut sicher gelingen. Die Wechsel vom Außengalopp zum Handgalopp müssen ebenso selbstverständlich ausgeführt werden, wie die Wechsel vom Handgalopp zum Außengalopp. Anfangs werden, zweckmäßigerweise an der langen Seite auf dem zweiten Hufschlag, nur 2 fliegende Galoppwechsel verlangt, z.B. vom Handgalopp zum Außengalopp und zurück zum Handgalopp. Dabei ist die Anzahl der zwischen den beiden fliegenden Galoppwechseln liegenden Galoppsprünge unerheblich. Es können 5, auch 8 oder auch 10 Galoppsprünge sein. Wichtig ist, dass das Pferd vor dem zweiten fliegenden Galoppwechsel wieder sicher an den Hilfen steht.

Den Fortschritten entsprechend werden dann 3 fliegende Galoppwechsel (z.B. vom Außengalopp zum Handgalopp, dann zum Außengalopp und wieder zum Handgalopp) nacheinander geritten. Auch dabei können die Galoppsprünge zwischen den einzelnen fliegenden Galoppwechseln noch von unterschiedlicher Anzahl sein. Nimmt das Pferd die Hilfen für die einzelnen fliegenden Wechsel gut an, bleibt ruhig und losgelassen, ist die Steigerung zu Serienwechseln in der Regel problemlos. Vierer- und Dreierwechsel sollten vor jeder weiteren Steigerung zunächst sicher gelingen. Serienwechsel auf der Diagonalen werden erst im weiteren Verlauf der Ausbildung geübt. Die Wechsel sollten zunächst sicher entlang der Bande ausgeführt werden können und bis zu 5 Galoppsprüngen und mehr

in jeglicher Variation der Sprungzahl gelingen. Geht man zu früh auf die Diagonale über, besteht die Gefahr, dass das Pferd nicht mehr gerade gerichtet bleibt und sich das Schwanken angewöhnt. Die richtige Einteilung der Wechsel auf der Diagonalen muss geübt werden. Sie ist vom Galoppsprung des Pferdes abhängig. Der mittlere Wechsel der jeweiligen Serie (also bei 5 Viererwechseln der dritte oder bei 7 Zweierwechseln der vierte) muss bei X erfolgen. Werden die Anforderungen schrittweise gesteigert und die Ausbildungsgrundsätze berücksichtigt, gibt es im Normalfall kein Problem bei der Erarbeitung der Serien. In Küraufgaben werden gelegentlich Serienwechsel auf gebogenen Linien gezeigt. Bei weiter fortgeschrittenen Pferden unter einem routinierten Reiter kann diese Übung auch dazu dienen, den Durchsprung sowie die Geraderichtung innerhalb der Serienwechsel zu verbessern.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Qualität des Galopps, Durchsprang, Sprungzahl, Bergauftendenz, Fluss, Geraderichtung, Einteilung*

### Galopppirouetten

Ganze und halbe und viertel Galopp-Pirouetten werden aus dem versammelten Galopp geritten. Das Pferd beschreibt mit der Vorhand eine kreisförmige Wendung um die Hinterhand. Es ist dabei in die Bewegungsrichtung gestellt und gebogen. Der innere Hinterfuß bewegt sich auf einem möglichst kleinen Kreis. Die Hinterhand senkt sich durch den höheren Grad der Versammlung und nimmt vermehrt Last auf. Zu Trainingszwecken werden häufig Viertelpirouetten und sog. Arbeitspirouetten geritten.

Hierbei ist zu berücksichtigen, dass sich bei einer gut gesetzten Galopp-Pirouette der klare Dreitakt der einzelnen Galoppsprünge in der Pirouette insoweit auflösen kann, als von der diagonalen Zweibeinstütze der innere Hinterfuß für den Bruchteil einer Sekunde eher auffußt als das äußere Vorderbein. Darüber hinaus ist auch die freie Schwebe unter Umständen anders ausgeprägt bzw. fast bis gar nicht mehr vorhanden, weil das äußere Hinterbein durch den hohen Grad der Versammlung so nah herangeschlossen ist, dass es auffußt, während der innere Vorderfuß gerade erst zur Schwebe abspringt. Diese Abweichungen sind aber mit bloßem Auge kaum erkennbar. Entscheidend für die korrekte Ausführung der Galopp-Pirouette ist, dass die Bewegung des Pferdes für den Betrachter den Eindruck eines Galoppsprunges bei entsprechender Aktivität vermittelt.

Die ganze Pirouette (360°) erfordert sechs bis acht, die halbe Pirouette (180°) drei bis vier Galoppsprünge. Die Viertelpirouette (90°) ist im Grunde nach ein bis zwei Galoppsprüngen bereits absolviert. Hierbei stehen die Herumführung und das Wenden des Pferdes für nur einen kurzen Moment im Vordergrund. Die Arbeitspirouette ist weder mit einer bestimmten Galoppsprunganzahl noch mit einem festgelegten Grad der Drehung definiert. Mit ihr ist lediglich eine größer angelegte Pirouette gemeint, in der das Pferd weniger zentriert springt.

Die Hilfengebung des Reiters: Der Reiter schließt das Pferd mit seinen Hilfen um die Hinterhand zu aktivieren und um dadurch zu einer höchstmöglichen Versammlung zu kommen. Auf dem inneren Gesäßknochen des Reiters lastet mehr Gewicht, wobei die Schultern parallel zu den Schultern des Pferdes bleiben. Der innere Schenkel liegt treibend am Gurt, unterstützt die Biegung des Pferdes in der Rippe und ermöglicht so das Herumführen der Vorhand. Dabei motiviert er den inneren Hinterfuß des Pferdes zum aktiven Abfußen. Der äußere Schenkel liegt verwahrend kurz hinter dem Gurt. Er begrenzt die Hinterhand und veranlasst somit das Heranschließen des äußeren Hinterbeins. Gemeinsam mit den übrigen Hilfen ist der äußere Schenkel auch für den Erhalt des aktiven Abfußens in der Lektion verantwortlich. Der innere Zügel wurde vor Beginn verkürzt, er gibt dem Pferd die Stellung und führt es geringfügig seitwärts weisend herum. Um die Stellung in dem erforderlichen Maß zu ermöglichen, gibt der äußere, verwahrende Zügel etwas nach. Gleichzeitig begrenzt er die Innenstellung.

In der Galopp-Pirouette wird die Hinterhand durch halbe Paraden auf einem möglichst kleinen Kreisbogen gehalten und gleichzeitig zum fleißigen Unterspringen angeregt. Wo der Mittelpunkt genau angelegt bzw. auf welcher Linie exakt die Pirouette eingeleitet wird, kann von Pferd zu Pferd unterschiedlich gehandhabt werden. Bei der formal korrekteren Variante ist der Mittelpunkt der Pirouette genau auf der Ausgangslinie anzulegen. Das bedeutet, dass ein Pferd zum Beispiel auf der Mittellinie soweit zurückgeführt und versammelt wird, dass der erste Galoppsprung der Pirouette bereits auf der Mittellinie erfolgt und von da aus sich das Pferd in die weitere Wendung begibt.

Unabhängig von der Einleitung ist besonders wichtig, dass die innere Hand des Reiters in jedem Galoppsprung wieder leicht vorfühlt, um das innere Hinterbein nicht zu blockieren, sondern ihm ein entsprechendes Unterspringen zu ermöglichen. Bringt der Reiter vermehrt Gewicht auf seinen inneren Gesäßknochen, fördert dies ein deutlicheres Unterspringen. Bei jedem Galoppsprung der Pirouette sollte der Reiter wie mit einer neu eingeleiteten Angaloppierhilfe auf das Pferd einwirken.

Sowohl in den Galopp-Pirouetten als auch in den Schrittpirouetten kann es notwendig sein, die Hilfen in Abhängigkeit von der natürlichen Schiefe des Pferdes nach links und nach rechts etwas zu variieren. Neigt das Pferd auf der einen Hand dazu, eilig zu werden und versucht es, sich gegen den inneren Schenkel zu drücken, dann müssen der innere Schenkel und der äußere Zügel vermehrt einwirken. Um sicher zu stellen, dass das Pferd sich ausbalancieren kann und damit also nicht zur Seite ausweichen muss, ist der innere Schenkel gezielt einzusetzen. Durch ihn wird das Pferd in dem erforderlichen Maße gebogen, gleichzeitig auch nach innen begrenzt, aber vor allem im Zusammenspiel mit dem äußeren Zügel zu einem beidseitig gleichmäßig verteilten Aufnehmen und Heranschließen aufgefordert. Neigt das Pferd auf der anderen Hand zu einem verlangsamten Abfußen in der Pirouette, müssen die Hinterbeine vermehrt aktiviert werden. Auch das wiederum gelingt bei entsprechendem Schenkelgehorsam durch einen effektiven Einsatz des inneren Schenkels. Das Pferd muss in der Galopp-Pirouette den äußeren Zügel akzeptieren und dabei im Gleichgewicht bleiben. Nur dann ist der Reiter in der Lage, jederzeit aus der Pirouette herauszureiten.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft:*
*Qualität des Galopps davor und danach, Erhalt des Galoppsprunges, Versammlung, Lastaufahme, Balance, Stellung, Biegung, Größe, Sprungzahl (3-4)*

*Video: „Hinarbeit zur Pirouette im Galopp“*

### Galopptraversalen

Die Hilfengebung in den Galopptraversalen entspricht grundsätzlich der in den Trabtraversalen (siehe Kapitel 6.3.1 „Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten Children/Pony“).

Es ist besonders darauf zu achten, dass der innere Schenkel den inneren Hinterfuß zum lebhaften Vor- und Unterspringen veranlasst, ohne jedoch die Hinterhand vorauskommen zu lassen. Für die Richtungsänderungen zwischen zwei Galopptraversalen oder für das Weiterreiten nach einer Traversale im Handgalopp muss der fliegende Galoppwechsel sicher beherrscht werden. Der Galoppwechsel erfolgt in dem Augenblick, in dem das Pferd gerade gerichtet ist.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Qualität des Galopps, Anlehnung, Versammlung, Selbsthaltung, Biegung, geschmeidiges Umstellen, Fluss nach beiden Seiten, Symmetrie*

### 6.5.2 Bedeutung des Pferdes Junge Reiter

Auch in der Altersklasse der Jungen Reiter sollte ein Pferd zunächst über sehr gute Grundgangarten und eine Versammlungsfähigkeit verfügen, die der schweren Klasse angemessen ist. Die entsprechende Qualität und Eignung im Hinblick auf die Anforderungen in Klasse S, die geforderten Lektionen und das Reiten auf Kandare sind selbstverständlich Voraussetzung. Allerdings gilt hier die Einschränkung, dass ein Pferd mit kleinen Schwächen in bestimmten Teilaspekten (z. B. ein nur durchschnittlicher Schritt) durchaus in der Lage sein kann, diese auszugleichen, wenn es anderer-

seits herausragende Stärken aufweist. Verfügt ein Pferd z. B. über ein besonderes Erscheinungsbild, eine auffällige Ausstrahlung und/oder über eine herausragende Persönlichkeit, so kann dies durchaus dazu beitragen, dass jenes Pferd trotz seiner Schwächen erfolgreich im Junge Reiter Sport eingesetzt werden kann.

Da der Reiter in der Altersklasse der Jungen Reiter bereits in Bezug auf Sitz und Einwirkung eine gute Stabilität erreicht hat, ist er durchaus in der Lage, Schwierigkeiten, die in der Arbeit mit dem Pferd auftreten, gut ausgleichen und bearbeiten zu können. Auch zum Beispiel nervlich sensiblere Pferde sind so zum Teil problemlos einsetzbar, wenn der Reiter das entsprechende Gefühl und die entsprechende Konsequenz in seiner Hilfengebung mitbringt und auf diese Weise die Pferde reiterlich verbessern kann. Auch hier steht dem Reiter unter normalen Umständen nur ein Top-Pferd zur Verfügung, gleichzeitig sollte er aber seine Erfahrungen ausbauen und mehrere Pferde auch regelmäßig trainieren, um sein reiterliches Können weiter zu festigen und immer besser in der Koordination seiner Hilfengebung zu werden. Gewisse Herausforderungen in der Trainingsarbeit mit einem bestimmten Pferd sind dann zu meistern, da der Reiter nun schon mehr unterstützen kann, insgesamt über mehr Erfahrung verfügt und in der Gymnastizierungsarbeit mit einem Pferd besser agiert. So sind auch bei schwierigeren Pferden in der Altersklasse der Jungen Reiter deutliche Verbesserungen zu erzielen. Ein Pferd, was für den Junioren-Bereich aufgrund seiner Charaktereigenschaften ggf. nicht in Frage kommt, kann dann mit einem Reiter in der Altersklasse der Jungen Reiter durchaus erfolgreich eingesetzt werden.

### 6.5.3 Bedeutung der Etappe Junge Reiter

Der im Nachwuchsleistungssport erfolgreiche Junge Reiter zeichnet sich dadurch aus, dass er im Hinblick auf seine reittechnischen Fähigkeiten deutlich mehr Kompetenzen hinzugewonnen hat. Seine Koordination der Hilfengebung ist gefestigt und wird aus einem von der Hand unabhängigen, stabilen Sitz weiter optimiert. Er ist nun in der Lage, auch bei auftretenden Schwierigkeiten ein Pferd weitestgehend selbstständig zu gymnastizieren und sinnvolle Problemlösungen zu entwickeln.

Die Phase der Altersklasse der Jungen Reiter ist besonders wichtig, um das Bewusstsein des Reiters für unterschiedliche Pferdetypen zu erweitern. Indem der Reiter lernt, damit umzugehen, gewinnt er selbst an Profil als Ausbilder von Pferden. Dieses Profil kann er im Umgang mit Trainern, Pferdebesitzern und Sponsoren schärfen. In dieser Phase wird die Spezialisierung weiter vertieft, um den Reiter auf den Spitzensport vorzubereiten. Das bedeutet, dass er ein Pferd sowohl in Gang und Haltung als auch in den einzelnen Lektionen verbessert und dies auch in Wettkampfsituationen abrufen kann.

Das Training wird immer individueller, was sich daran zeigt, dass Junge Reiter auch mit Pferden zu trainieren imstande sind, die in der Trainingsarbeit individuell unterschiedliche Trainingsprogramme absolvieren. Die fachliche Kompetenz und das Bewusstsein für Stärken und Schwächen der jeweiligen Pferde wie auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen sind Voraussetzungen dafür, an diesen auch selbstständig arbeiten zu können. Neben dem Wissen zu allgemeinen und spezifischen Trainingsinhalten entwickelt der Reiter in diesem Alter auch verstärkt ein Bewusstsein für seine Wettkampf-, Jahres- und Mehrjahresplanung. Die Anzahl der Turniere im Verlauf einer Saisonplanung hängt auch hier von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Pferde und deren individuellen Leistungsparametern ab. Die Wettkampfreife des Jungen Reiters zeigt sich dadurch, dass seine mentale Stärke sich zunehmend entwickelt und seine Reittechnik auf verschiedenen Pferden im Training und im Wettkampf auch unter erhöhtem Leistungsdruck stabil bleibt

Für die Disziplin Dressur relevante trainingswissenschaftliche Ansätze und der veterinärmedizinische Hintergrund sind in dieser Altersklasse verinnerlicht und fließen im täglichen Umgang und im Training in Entscheidungen zu Trainingsinterventionen und Wettkampfplanungen mit ein. Ziel ist eine kompetente, weitestgehend selbstständige Athleten-Persönlichkeit, die größtenteils die Erfordernisse für die Disziplin Dressur fachlich durchdringt, die ihre Pferde in Absprache mit dem Trainer individuell optimal vorbereiten kann und die der Wettkampfsituation mit dem nötigen Respekt, aber gut vorbereitet und gelassen begegnet.

## 6.6 Spezialisiertes Hochleistungstraining 1 Altersklasse U-25 Dressur

### 6.6.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten U-25

**U-25**

- 16-25
  Intermediaire II, Kurz GP, GP Kür
  (2-er + 1-er Serienwechsel,
  Trab-Traversalen, Galopp-Traversalen,
  Galopp-Pirouetten, Piaffe, Passage)

*Abb. 41: U-25 Anforderungen kompakt*

Im U-25 Bereich gehören erstmals die einschlägigen Grand Prix Lektionen zu den Anforderungen in den Wettkampfaufgaben. Dies kennzeichnet den letzten großen Schritt in Richtung Spitzensport. Allerdings werden diese in den Dressuraufgaben für U-25 Prüfungen in weniger komplexer Abfolge verlangt. So sind zum Beispiel Piaff-Passage nur aus dem Trab zu reiten, wobei eine Piaffe mit nur 8-10 Tritten und einer erlaubten Vorwärtstendenz von ca. 1m abgefragt wird. Die Galopppirouette wird links und rechts jeweils aus einer Traversale heraus abgeprüft und die Zweierwechsel und Einerwechsel gehören ab jetzt auch zum Prüfungsprogramm.

Traversalen im Trab werden nicht über das gesamte Viereck als ganze Traversale oder doppelte ganze Traversale verlangt und Rückwärts-Richten ist nicht mehr Bestandteil der Prüfungsanforderungen.

#### „Zweierwechsel“ und „Einerwechsel“

Bevor mit Zweierwechseln begonnen wird, sollten Vierer- und Dreierwechsel sicher gelingen. Werden die Anforderungen schrittweise gesteigert und die Ausbildungsgrundsätze berücksichtigt, gibt es im Normalfall kein Problem bei der Erarbeitung der Serien bis hin zu den Zweierwechseln. Gelingen auch die Zweierwechsel sicher, kann mit den Einerwechseln begonnen werden.

Bei den Wechseln von Sprung zu Sprung („Einerwechseln“) wird die Hilfe für den nächsten Wechsel in dem Augenblick gegeben, in der das Pferd den vorherigen Wechsel gerade ausführt. Das Pferd wird dabei nicht umgestellt, sondern springt gerade an beide Zügel heran. Der jeweils äußere Zügel steht eventuell etwas mehr an, um ein Schiefwerden des Pferdes und ein Ausweichen der Schulter zu vermeiden. Die jeweils innere Hand wird geringfügig leichter, um den Galoppsprung nach vorne herauszulassen. Die schnelle Folge der Wechsel bedarf der Verfeinerung der Hilfen zu einer fast unmerklichen Verständigung zwischen Reiter und Pferd mit Hilfe von feinsten und kleinsten Zeichen.

Für viele Reiter ist es besonders schwierig, in den Rhythmus der Hilfengebung von Einerwechseln hineinzukommen. Häufig wird die Hilfe für den ersten Galoppwechsel gegeben und dann erst die Reaktion des Pferdes abgewartet. Dann erfolgt die Hilfe für den nächsten Galoppwechsel aber zwangsläufig zu spät. Die Hilfe muss bereits während des vorhergehenden Wechsels gegeben werden und dann, bereits während das Pferd im Begriff ist, diesen auszulösen, muss schon wieder die nächste Hilfe erfolgen. Zunächst wird nur ein „Hin- und Zurückspringen“ verlangt: vom Handgalopp zum Außengalopp und wieder zum Handgalopp (auch als 1-1 bezeichnet). Diese Übung sollte auf beiden Händen häufig wiederholt werden, um die Reaktionsschnelligkeit des Pferdes auf die Hilfen zu erhöhen. Es kommt darauf an, dass das Pferd so schnell reagiert, dass es nicht im Galopp des ersten Wechsels „hängen“ bleibt, sondern versteht, dass es bereits in jeder nächstfolgenden freien Schwebe, den jeweils neuen Galopp einleiten muss. Hat sich der Rhythmus von Zweierwechseln erst einmal zu sehr gefestigt, kann es bei manchen Pferden eine Herausforderung sein, die Reaktionsschnelligkeit wieder zu erhöhen. Hat das Pferd die neue Anforderung aber verstanden und gelingt das 1-1 bereits sicher, kann im weiteren Verlauf die methodisch nächstlogische Folge trainiert werden: Außengalopp – Handgalopp – Außengalopp – Handgalopp. Damit hat das Pferd dann bereits drei Einerwechsel am Stück absolviert und der nächste Schritt zu einer größeren Anzahl ist dann nicht mehr weit.

Im Weiteren sollte bezüglich des Galopps zu Beginn und bei Beendigung (ob jeweils Außen- oder Handgalopp) variiert werden. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Anzahlen an Einerwechseln, die dann langsam erhöht werden können. Entscheidend ist allerdings nicht eine hohe Anzahl, sondern, dass die ausgeführten fliegenden Galoppwechsel möglichst gerade, korrekt und aktiv und vor allem auf die reiterliche Hilfe ausgelöst und durchgesprungen werden. Zwischen den einzelnen Folgen sollten Tempowechsel und Übergänge gewährleisten, dass Losgelassenheit, Schwung und Durchlässigkeit im Galopp erhalten bleiben. Das Tempo beim Üben der Einerwechsel sollte anfangs nicht zu frei gewählt werden. Der Reiter muss darauf achten, dass das Pferd weiterhin am inneren Schenkel vermehrt ins Bergauf springt und die Hinterhand heran geschlossen bleibt. Einerseits fällt dem Pferd diese Übung in ei-

nem leicht zurückgeführten Tempo mit erhöhtem Versammlungsgrad zunächst leichter, andererseits werden die Hilfen bei einem zügigeren Tempo häufig nicht im richtigen Moment gegeben. Mit zunehmender Sicherheit muss die Schwungentfaltung aber wieder mehr in den Mittelpunkt gerückt werden, um die Wechsel raumgreifender und qualitätsvoller zu gestalten.

Gelingen die Einerwechsel in unterschiedlicher Anzahl an der langen Seite auf beiden Händen, können sie auch auf der Diagonalen geübt werden. Die Gefahr, dass das Pferd schief wird, schwankt oder den Schwung verliert, ist bei den Einerwechseln besonders hoch. Deshalb muss der Reiter vorher den Galoppsprung entsprechend aktiv, aber nicht eilend, und das Pferd sicher an den treibenden Hilfen und vor sich haben. Bei den ersten Versuchen auf der Diagonalen genügt zunächst eine kurze Folge von ca. vier bis sechs Einerwechseln, um daraufhin wieder vermehrt nach vorne zu galoppieren. Die Anzahl kann gerade oder ungerade gewählt werden, je nachdem zu welcher Seite es dem Pferd leichter fällt, die Folge zu beenden. Auf jeden Fall sind der beidseits korrekte Durchsprung unter Beibehaltung einer aktiven Vorwärts- und Bergauftendenz wichtigste Kriterien.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Qualität des Galopps, Dursprung, Sprungzahl, Bergauftendenz, Fluss, Geraderichtung, Einteilung*

### Piaffe

Die Piaffe ist eine trabartige Bewegung auf der Stelle. Das Pferd beugt sich dabei vermehrt in den Hanken. Durch die vermehrte Beugung federt das Pferd in der Stützphase maximal durch. Zwischen dem Abdrücken und Auffußen der jeweiligen diagonalen Beinpaare kann ein kurzer Moment der freien Schwebe liegen. Bei elastisch federnder Rückenmuskulatur nimmt die gesenkte Hinterhand vermehrt Last auf. Das Genick ist der höchste Punkt. Das Pferd hebt die Unterarme etwa bis zur Waagerechten und setzt sie danach senkrecht nieder. Am höchsten Punkt zeigt die Hufspitze des angehobenen Fußes in Richtung Kronrand des am Boden aufsetzenden Hufes. Die energisch abfußenden Hinterbeine werden etwa bis in Höhe der Fesselgelenke der lastaufnehmenden Beine angezogen. In der Piaffe muss die Hinterhand ein Höchstmaß an Last aufnehmen. Nur so kann die Vorhand entsprechend entlastet werden, um das Pferd in die Lage zu versetzen, die Unterarme möglichst bis zur Waagerechten anzuheben.

In der Piaffe werden je nach Prüfungsanforderung 7 bis 15 Tritte auf der Stelle verlangt. Dabei muss eine Vorwärtstendenz erkennbar sein. Ein Vortritt von insgesamt ein bis zwei Hufbreit ist zulässig, in bestimmten Aufgaben auch bis zu zwei Metern. In Dressurprüfungen wird sie ab Prüfungen der Klasse S*** verlangt und zählt zu den Schlüssellektionen. In Kür-Prüfungen auf Grand Prix Niveau kann die Piaffe auch als Piaffe-Pirouette oder als Fächerpirouette gezeigt werden. Das bedeutet, dass während der Ausführung des Bewegungsablaufs der Piaffe das Pferd gleichzeitig mit der Vorhand um die Hinterhand gewendet wird. Dabei dreht es sich zu einer bestimmten Gradzahl (z. B. 180° oder 360°) bis zu einmal um sich selbst (Piaff-Pirouette). Eine andere Variante ist, dass es sich nach dem Beginn in einer Drehrichtung wieder zurück zum Ausgangspunkt dreht und dann in die andere Richtung in gleichem Maße (z. B. 90° in einer Richtung und wieder zurück und gleich folgend 90° in die andere Richtung und wieder zurück).

Bei der Hilfengebung in der Piaffe kommt es darauf an, das Pferd so wenig wie möglich zu stören, aber so viel wie nötig zu unterstützen. Mit halben Paraden wird das Pferd vermehrt aufgenommen und die Hinterhand aktiviert. Der Reiter richtet sich vermehrt auf, behält seine positive Körperspannung bei und stabilisiert seine Mittelpositur. Durch eine geringe Kippbewegung des Beckens in Verbindung mit einem im Bügel durchfedernden Absatz wird die Piaffe eingeleitet. Die Schenkelhilfen wirken treibend, d.h. das Pferd holt sich die treibende Einwirkung durch die seitliche Verschiebung des Rumpfes selber ab. Die durch das Treiben geforderten Tritte werden durch halbe Paraden abgefangen und aus der Vorwärtsbewegung in eine Bewegung nahezu auf der Stelle umgeleitet.

Die Erhaltung des klaren Zweitaktes ist in der Piaffe von entscheidender Bedeutung. Daher muss der Reiter den Auf- und Ab-Bewegungen des Rückens geschmeidig folgen und so im Gleichgewicht sitzen, dass er den Bewegungsablauf nicht stört, sondern durch seinen Sitz das Pferd unterstützt und es ihm so leicht wie möglich macht. Bevor mit der Piaffe begonnen wird, muss eine absolut sichere Versammlungsbereitschaft des Pferdes gewährleistet sein. Der Reiter muss sicherstellen, dass das Pferd in sich geradegerichtet ist und in den versammelten Tempi willig und mühelos die Last mit der Hinterhand aufnehmen kann.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Gleichmaß, Lastaufnahme, Selbsthaltung, diagonales Ab- und Unterfußen, Balance, Rückentätigkeit, Geraderichtung, Trittzahl*

### Passage

Die Passage ist eine erhabene Trabbewegung mit geringem Raumgewinn und einem deutlichen Moment der freien Schwebe. In der Passage wird der höchste Grad der Versammlung und der Kadenz im Trab erreicht. Die in der Fußfolge des Trabes energisch vom Boden abfedernden diagonalen Beinpaare halten die Schwebephase länger aus. Die Unterarme werden, wie bei der Piaffe, bis zur Waagerechten angehoben. Die bei gebeugten Hanken gut herangeschlossenen Hinterbeine fußen in etwa bis in Höhe der Fesselgelenke und federn die Last taktmäßig, fleißig und gerade nach vorwärts-aufwärts ab.

Der Reiter lenkt mit halben Paraden die Aufmerksamkeit des Pferdes auf die nächste Lektion und schließt es vermehrt mit seinen Hilfen ein. Er richtet sich vermehrt auf, behält seine positive Körperspannung bei und stabilisiert seine Mittelpositur. Durch eine geringe Kippbewegung des Beckens in Verbindung mit einem im Bügel durchfedernden Absatz schwingt der Reiter vermehrt in die Vorwärtsbewegung ein. Die Stärke der treibenden Hilfen ist im Verhältnis zur verhaltenden Einwirkung davon abhängig, ob der Übergang aus dem Schritt, aus dem Trab oder aus der Piaffe erfolgt; außerdem spielt die Sensibilität des Pferdes für die Dosierung der Hilfengebung eine entscheidende Rolle. Der Reiter sitzt geschmeidig im tiefsten Punkt des Sattels, um weiterhin das Pferd im Takt und Gleichgewicht nicht zu stören und geschmeidig in die Bewegung eingehen zu können. Die Schenkel treiben gleichmäßig und achten darauf, dass das Pferd fleißig und geradegerichtet bleibt; wie in der Trabarbeit holt sich das gut gerittene Pferd bei jedem Passagetritt die treibende Einwirkung wiederum selbst ab. Beide Zügel halten eine gleichmäßige Verbindung zum Pferdemaul; jeder annehmenden Zügelhilfe muss eine nachgebende Zügelhilfe folgen, um den Schwung nach vorne herauszulassen. Der Reiter schließt das Pferd beim Passagieren vermehrt mit seinen Hilfen ein und baut, durch halbe Paraden, eine sogenannte „Federkraft“ auf. Durch das energische Auf- und Abfußen entsteht ein „Federsystem“, das zwar ein gewisses Maß an Grundspannung benötigt, ohne dass dabei aber die Losgelassenheit beeinträchtigt werden darf. Die Übergänge aus der Passage oder in die Passage bedürfen einer besonders feinfühligen und gut abgestimmten Hilfengebung. Um aus der Passage in den Trab zu kommen, muss der Reiter das Pferd bei nachgebender Zügelhilfe in die Vorwärtsbewegung hineintreiben; er reduziert also die aufgebaute „Federkraft“ und lässt die Trabbewegungen wieder nach vorne heraus.

Um von der Piaffe in die Passage zu gelangen, bleibt der Oberkörper aufgerichtet und durch vortreibende Hilfen und ein leichtes Nachgeben mit der Hand wird der erste Tritt nach vorne herausgelassen, um die nächsten Tritte mit halben Paraden sofort wieder abzufangen.

Um von der Passage zur Piaffe überzugehen, muss der Reiter das Pferd durch halbe Paraden, ohne Verlust des Schwunges, von der Passage in die trabartige Bewegung nahezu auf der Stelle bringen. Auch dabei sind das Stabilisieren des Oberkörpers und die Kippbewegung des Beckens wichtig um die vermehrte Hankenbeugung und Lastaufnahme zu ermöglichen. Dies wird mit Hilfe der halben Paraden und durch insbesondere leichtes Annehmen und darauf folgendes Nachgeben der Zügelhilfen unterstützt. Die Er-

haltung des Taktes ist von großer Bedeutung. Dazu ist sowohl ein besonders gutes Gefühl für den Rhythmus als auch für die feine Anlehnung zum Pferdemaul unerlässlich.

Bei allen Übergängen von Piaffe und Passage müssen die treibenden Hilfen genauso dominieren wie bei den Übergängen innerhalb und zwischen den Gangarten. Rückwärtswirkende Hilfen sind immer fehlerhaft. Vielmehr führt ein gutes Verhältnis von treibenden und verhaltenden Hilfen zum Ziel.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Übergang zur Passage, Gleichmaß, erhöhte Kadenz, Versammlung, Selbsthaltung, Engagement der Hinterhand, Geraderichtung, Rückentätigkeit*

### 6.6.2 Bedeutung des Pferdes U-25

Der Erfolg in der Altersklasse U-25 hängt maßgeblich davon ab, ob dem Reiter ein geeignetes Grand Prix Pferd zur Verfügung steht. Die dafür benötigte Grundqualität und Eignung im Hinblick auf die geforderten Lektionen und die Ansprüche an höchste Versammlungsfähigkeit sind Voraussetzung. Auch, wenn die Grand Prix Lektionen in den Dressuraufgaben methodisch vereinfacht verlangt werden und es vor allem auch dem Reiter dadurch leichter gemacht wird, sollte das Pferd durchaus überdurchschnittliche Stärken in einzelnen Teilbereichen aufweisen. Die Grand Prix Lektionen verlangen in ihrer Gesamtheit der konditionellen und koordinativen Anforderungen dem Pferd viel ab. Die fehlerfreie Ausführung der Grand Prix Lektionen gepaart mit überdurchschnittlichen Grundgangarten und hoher Motivation ist die Idealvorstellung eines im U-25 Bereich erfolgreichen Dressurpferdes.

Gleichwohl sind die einschlägigen Grand Prix Lektionen (insbesondere Piaffe, Passage und Einerwechsel) derart komplexe Anforderungen, dass unter Umständen auch ein Pferd mit eher durchschnittlichen Grundgangarten, welches aber die Lektionen sicher absolviert und in Piaffe-Passage trotzdem seine Stärken hat, sehr wohl Erfolge in der Altersklasse U-25 verzeichnen kann.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Pferde in diesem Altersbereich eine hohe Eigenmotivation mitbringen sollten. Durch die im Gegensatz zu den vorherigen Altersklassen nochmal deutlich gestiegenen Anforderungen kann ein Pferd sein ganzes Potential nur entfalten, wenn ihm die Lektionen mit besonderer Leichtigkeit gelingen. Der Erfolg hängt daher in hohem Maße davon ab, wie sehr ein Pferd bereit ist, motiviert mitzuarbeiten. Auch durch einen starken Reiter lassen sich diesbezügliche Schwächen in dieser Altersklasse fast nicht mehr kompensieren.

Ein engagiertes, motiviertes Pferd, welches einen gesunden Arbeitseifer an den Tag legt, ist eine unabdingbare Voraussetzung, wenn die Trainingsarbeit von Erfolg gekrönt sein soll. Es ist nicht zu unterschätzen, wie viel Durchlässigkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen z. B. die Einerwechsel dem Pferd abverlangen. Es gibt Pferde, die bis Zweierwechsel alle Serien problemlos gelernt haben, aber mit den Einerwechseln überfordert zu sein scheinen. Damit sollte sich der Ausbilder entweder abfinden und das Pferd entsprechend einsetzen oder mit viel Geduld und Zeit versuchen, in ganz kleinen Schritten unter Berücksichtigung der für das Pferd richtigen Methodik das angestrebte Ziel zu erreichen, wenn es für den U-25 Bereich noch in Frage kommt.

Im Normalfall verfügt ein Reiter in diesem Altersbereich über ein Top-Pferd, sollte aber mehrere Pferde zum Training zur Verfügung haben. Wenngleich diese nicht alle von gleichem sportlichem Niveau sein müssen, so ist es doch wichtig, dass der Reiter seinen Sitz, seine Hilfengebung und Einwirkung weiter verfeinern, erproben und festigen kann. Dies kann durchaus auch auf anderen Pferden sinnvoll sein.

### 6.6.3 Bedeutung der Etappe U-25

Der Schritt in den Altersbereich U-25 ist schwieriger zu meistern als die Übergänge zwischen den Etappen davor. Die Grand Prix Lektionen an sich, die raschere Aufeinanderfolge derer und die komplexere Zusammenstellung der Aufgaben markieren einen Meilenstein auf dem Weg zum Spitzensportler.

Während im Junioren- und Junge-Reiter-Bereich Athleten häufig auch noch mit denselben Pferden übergreifend erfolgreich sein können, benötigt man für den U-25 Bereich oftmals, wie beschrieben, einen anderen Pferdetyp.

Auch im Hinblick auf seine reittechnischen Fähigkeiten muss der Reiter sich weiter entwickeln, um in diesem Bereich Erfolg zu haben.

Die Fähigkeit, ein Pferd reell gymnastizieren zu können und es in Gang und Haltung zu verbessern, sollte im Junge Reiter Bereich bereits ausgebildet und gefestigt worden sein. In der Altersklasse U-25

ist dies eine Grundvoraussetzung, die es auch in Zusammenhang mit den anspruchsvolleren Lektionen aufrecht zu erhalten gilt. Da viele Reiter in dieser Phase bereits entweder den Weg als Berufsreiter eingeschlagen oder als ambitionierter Leistungssportler ohnehin mehrere Pferde im Training haben, ist dies häufig gewährleistet. Ein U-25 Reiter, der sich für eine Leistungssportkarriere entscheidet oder gar den Weg des Berufsreiters wählt, sollte seine Qualitäten als Ausbilder von Pferden schrittweise weiter entwickeln und festigen. Auch im Hinblick auf die Lektionen höchster Versammlung müssen seine Kompetenzen weiter heranreifen. Problemlösungen in Konfliktsituationen, sinnvolle Gymnastizierungsarbeit und die Reflektion der selbstständig geplanten Trainingsinhalte und Trainingsfortschritte gehören zum Trainingsalltag. Deren Qualität ist entscheidend für den sportlichen Erfolg, aber auch für das zukünftige Wirken als Ausbilder von Pferden.

Sein durch sich selbst verantwortetes Stall- und Pferdemanagement sollte eine professionelle Struktur bekommen. Dazu gehören sowohl das eigenständige Pferdemanagement als auch die souveräne und kompetente Mitarbeiterführung von Hilfs- und oder Pflegerpersonal.

Die Wettkampftätigkeiten, die Teilnahme an Turnieren und Turnierserien gehören für einen U-25 Reiter zum Alltag. Er kann alle damit zusammenhängenden logistischen, personellen und veterinärmedizinischen Erfordernisse selbstständig regeln und weiß um die Besonderheiten des Transports von Pferden im In- und ins Ausland.

Die Wettkampf- und Jahresplanung konzipiert der U-25 Reiter in Absprache mit seinen Trainern weitestgehend selbstständig. Dabei behält er den Überblick über die einzelnen Leistungsparameter seiner Pferde und schätzt deren Leistungsfähigkeit selbstständig situationsbezogen ein. Er lässt Erkenntnisse aus der Leistungsdiagnostik in seine Planung mit einfließen und kann mit Trainern, Fachpersonal und Unterstützungstrainern über Trainingsinhalte und Trainingswirkung reflektieren. Aus diesem Bewusstsein ergibt sich eine mentale Stärke, die es ihm ermöglicht, mit hoher Wahrscheinlichkeit seine Bestleistung auch unter vielfältigen Drucksituationen abrufen zu können. Die sportpsychologische Betreuung ist in dieser Phase voll in den Trainingsalltag integriert.

Die reittechnischen Fertigkeiten und die Mittel zur Leistungsoptimierung wie Leistungsdiagnostik, Videoanalyse und Sportpsychologie müssen in dieser Altersklasse ohnehin schon auf hohem Niveau gefestigt sein. Daher rückt die Athleten-Persönlichkeit noch mehr in den Fokus. Sportfachliche Unterschiede sind auf diesem Niveau bereits minimal. Siege und Platzierungen hängen von kleinsten Veränderungen und vielen Faktoren ab. Ursachen dafür sind häufig in der Persönlichkeitsentwicklung zu finden.

Der U-25 Reiter muss sich auszeichnen durch professionelle Grundhaltung, unbedingten Willen zum Erfolg und die Zielstrebigkeit, sich selbst und seine Pferde immer weiter verbessern zu wollen.

In dieser Etappe reift der Reiter zum selbstständig handelnden, kompetenten Spitzensportler heran. Das bedeutet, dass er auch Tätigkeiten, die über das rein sportliche Tun hinausgehen, zunehmend souverän beherrscht und im Kontakt zu Medien, Pferdebesitzern und Sponsoren eine wichtige Rolle spielen kann und sich mit dieser auch identifiziert.

Die Beharrlichkeit, auch jeden Tag an Kleinigkeiten zu arbeiten, kann auf diesem Niveau ein für den Erfolg entscheidender Faktor sein. Diese Grundhaltung zu verinnerlichen und als wettkampforientierte Athleten-Persönlichkeit umzusetzen, ist ein Meilenstein in der Entwicklung eines Reiters in der Altersklasse U-25.

*Video: „Der Weg zum Grand Prix“*

## 6.7 Spezialisiertes Hochleistungstraining 2 altersoffen Dressur (Senioren)

### 6.7.1 Spezifische Anforderungen und reittechnische Fertigkeiten altersoffen

**SENIOR**

- ab 18
  GP, GP Spezial, GP Kür
  (2-er + 1-er Serienwechsel,
  Trab-Traversalen, Galopp-Traversalen,
  Galopp-Pirouetten, Piaffe, Passage)

*Abb. 42: Senioren Anforderungen kompakt*

Im Seniorenbereich/altersoffen darf grundsätzlich schon ab 16 Jahren teilgenommen werden. Die Regel in der Praxis in Nationen mit einem ausgereiften Leistungssportsystem ist aber, dass Reiter frühestens ab 18 Jahren in dieser Altersklasse starten.

Im Bereich des Spitzensports gibt es in der sogenannten „Großen Tour“ drei Hauptaufgaben als Prüfungsanforderungen. Dies sind der Grand Prix, der Grand Prix Spezial und die Grand Prix Kür. Diese Aufgaben kennzeichnen sich dadurch, dass sie die schwierigsten und komplexesten Anforderungen beinhalten, die es im Dressursport gibt. Diese werden in Grand Prix und Grand Prix Spezial in einer festgelegten Abfolge nach unterschiedlichen Kriterien und Schwerpunkten abgefragt.

In der Grand Prix Kür können definierte Mindestanforderungen, die alle wesentlichen Lektionen beinhalten, frei zusammengestellt werden und müssen zu Musik dargeboten werden. Daraus ergeben sich unterschiedliche Bewertungen in der Schwierigkeit und in den künstlerischen Aspekten, was gemeinsam mit der Ausführung die Endnote ergibt.

#### Grand Prix

- Steile Trabtraversalen
- Rückwärtsrichten, 5 Tritte, daraus versammelter Trab
- Passage, 6x
- Piaffe, 3x je 12-15 Tritte
- 5 Galopptraversalen auf der Mittellinie im Zick-Zack, Traversalverschiebungen beiderseits der Mittellinie zu 3-6-6-6-3 Sprüngen
- Galopppirouette links und rechts aufeinanderfolgend auf der Mittellinie, mit einem fliegenden Galoppwechsel dazwischen
- 9 fliegende Galoppwechsel zu zwei Sprüngen
- 15 fliegende Galoppwechsel von Sprung zu Sprung

Es werden im Grand Prix insgesamt 33 Lektionen bewertet bzw. benotet, davon 11 mit dem Koeffizienten 2, diese zählen also doppelt. Das sind im Einzelnen die steilen Trabtraversalen, die Piaffen, der Schritt, die Zick Zack Galopptraversalen, die 15 fliegenden Galoppwechsel von Sprung zu Sprung und die Galopppirouetten. Diese Lektionen haben dadurch eine erhöhte Wertigkeit.

#### Grand Prix Spezial

- Steile Trabtraversalen
- Passage, 8x
- Piaffe, 3x je 12-15 Tritte
- Steile Galopptraversalen von der Ecke bis zur Mitte der gegenüberliegenden Seite und zurück
- Galopppirouette links und rechts aufeinanderfolgend auf der Mittellinie, dazwischen 9 Fliegende Galoppwechsel von Sprung zu Sprung
- 9 fliegende Galoppwechsel zu zwei Sprüngen
- 15 fliegende Galoppwechsel von Sprung zu Sprung

Im Grand Prix Spezial gibt es insgesamt 36 zu bewertende Lektionen, davon werden 9 mit dem Koeffizienten 2 versehen und zählen somit doppelt. Dazu gehören die steilen Trabtraversalen, der Schritt, die Piaffen und die Galopppirouetten.

#### Zick-Zack-Traversalen im Galopp

Die Zick-Zack-Traversalen gehören, richtig geritten, zu den anspruchsvollsten Lektionen von schweren Dressurprüfungen. Sie sind der Prüfstein für ein Höchstmaß an Durchlässigkeit, gleichmäßiger Längsbiegung auf beiden Seiten und absoluter Feinabstimmung der Hilfengebung. Das Pferd muss präzise und reaktionsschnell die Richtung ändern, ohne sich in die neue Seitwärtsbewegung hineinzuwerfen. Das erfordert einen hohen Versammlungsgrad und ist ohne die entsprechenden körperlichen Voraussetzungen des Pferdes an Tragkraft nicht durchführbar.

Die Hilfengebung für den Richtungswechsel und das Umstellen in der Zick-Zack-Traversale im Galopp beinhaltet gleichzeitig die Hilfe für den fliegenden Galoppwechsel. Bevor der fliegende Galoppwechsel ausgelöst wird muss der Reiter sein Pferd mit der halben Parade aufnehmen. Der fliegende Galoppwechsel zählt bereits zur verlangten Sprungzahl der neuen Seitwärtsbewegung. Je nach Meter- oder Sprungzahl (Meter 5m -10m -10m- 5m oder Sprünge 3 – 6 – 6 – 6 – 3) muss das Umstellen zwischen 2 Traversalen geschmeidig, weich und in gleich bleibend durchgehal-

tenem Bewegungsfluss ausgeführt werden.

Außerdem ist ein gut entwickeltes Gefühl für das dynamische Gleichgewicht des Reiters Voraussetzung, um das Umstellen und die dafür nötige Gewichtsverlagerung entsprechend dosiert und für jedes Pferd angemessen bewerkstelligen zu können.

*Leitgedanken und Schwerpunkte in der Beurteilung nach LPO §405 Aufgabenheft: Qualität des Galopps, Anlehnung, Versammlung, Selbsthaltung, Biegung, geschmeidiges Umstellen, Fluss nach beiden Seiten, Symmetrie.*

### 6.7.2 Bedeutung des Pferdes altersoffen

Im Spitzensport stehen das Pferd und seine individuellen Qualitäten noch einmal mehr im Vordergrund. Die reittechnischen Fähigkeiten des Reiters sind auch hier unbedingte Voraussetzung, um ein Pferd konkurrenzfähig vorstellen zu können. Da bei Reitern im Spitzensport diese Fähigkeiten ohnehin herausragend sind, ergeben sich die Unterschiede hauptsächlich über die Qualität der individuellen sportlichen Leistung des Pferdes. Bestimmte Grundeigenschaften, Voraussetzungen und Veranlagungen müssen beim Pferd vorhanden sein, wenn eine Ausbildung und ein erfolgreicher Einsatz auf Top-Niveau angestrebt werden. Keinesfalls darf es zu Situationen kommen, in denen ein Pferd aufgrund fehlender Voraussetzungen überfordert wird oder ein Reiter mit übermäßigem Ehrgeiz vorhandene Schwächen des Pferdes mit unangemessenen Mitteln auszugleichen versucht.

Um die individuelle Bestleistung eines Pferdes und damit die letzten Prozentpunkte im Wettkampf abrufen zu können, muss ein Pferd punktgenau vorbereitet sein und über seinen gesamten Ausbildungsweg von einem erfahrenen Reiter und Trainer ausgebildet und methodisch sinnvoll zum Grand Prix hingeführt worden sein. Ziel der weiterführenden Dressurausbildung ist es, unter Erhaltung von Harmonie zwischen Reiter und Pferd, mit der Verfeinerung der Durchlässigkeit, die Vervollkommnung aller ineinander übergreifenden Punkte der Ausbildungsskala und damit die Steigerung der sportlichen Leistung zu erreichen. Das Dressurpferd sollte in der Lage sein alle Grand Prix Lektionen in Leichtigkeit und Harmonie im Sinne der Skala der Ausbildung auszuführen. Zusätzlich sollte es herausragende Stärken in einzelnen Lektionsanforderungen (z.B. Piaffe, Passage, Galopp-Pirouetten) zeigen.

Der Bewegungsablauf ist für das Dressurpferd ein entscheidendes Kriterium. Um im Spitzensport heutzutage erfolgreich sein zu können, muss ein Pferd über sehr gute, bis herausragende Grundgangarten verfügen und außerdem zusätzlich eine deutliche Veranlagung zur höchsten Versammlung mitbringen. An die Reinheit der Gänge und mit ihr an den geregelten, sicheren Takt in allen drei Grundgangarten und den Erhalt dieser Kriterien in allen Grand Prix Lektionen sind hohe Anforderungen zu stellen. Selbstverständlich sollte ein Dressurpferd auch über genügend Raumgriff verfügen.

Die hohe Motivation und der eigene Antrieb eines Pferdes sind Eigenschaften, ohne die es nicht möglich ist, im Spitzensport zu bestehen. Wie beschrieben, stellen die Ausführung der Grand Prix Lektionen eine hohe konditionelle und koordinative Beanspruchung an das Pferd dar. Ein engagiertes, motiviertes Pferd, welches einen gesunden Arbeitseifer an den Tag legt, ist eine unabdingbare Voraussetzung, wenn die Trainingsarbeit von Erfolg gekrönt sein soll. Allerdings bringen Pferde, die für die Lektionen der höchsten Versammlung (Piaffe/Passage/Pirouetten) talentiert sind, meist ohnehin genügend Eigenmotivation mit.

Es ist nicht zu unterschätzen, welch hohe Anforderungen an Durchlässigkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen, verbunden mit einem hohen Maß an Gymnastizierung und Elastizität, dem Pferd im Grand Prix gestellt werden. Da im Training zur Verbesserung der Gymnastizierung und zur Verfeinerung der Lektionen teilweise höhere Wiederholungszahlen nötig sind, muss ein Pferd diese Anforderungen mit hoher Eigenmotivation absolvieren. Diesbezügliche Schwächen auf höchstem Niveau kann ein Reiter nur sehr schwer und nur in vereinzelten Situationen kompensieren. Hierbei ist immer die Individualität des Pferdes zu beachten. Dies setzt beim Reiter ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen voraus.

Bezüglich Exterieur, Interieur und Bewegungsablauf gelten bei der Auswahl eines Dressurpferdes für den Spitzensport grundlegende Kriterien. Neben den körperlichen Voraussetzungen (siehe Richtlinien Band 2 und Band 4) spielen die psychischen Komponenten beim Dressurpferd eine mitentscheidende Rolle.

Die Wahrnehmung möglicher Gefahren steht beim hoch spezialisierten Fluchttier Pferd evolutionsbedingt besonders stark im Vordergrund. Stadionatmosphäre auf Outdoor- und Indoor-Veranstaltungen wirken sich direkt auf

das Verhalten des Pferdes aus. Optische und akustische Einflüsse wie Dekoration (Blumen, Fahnen, etc. Musik, Stadionsprecher und Zuschauer) können Konzentrationsschwierigkeiten hervorrufen. Es hängt stark von der individuellen charakterlichen Ausprägung eines jeden Pferdes ab, inwiefern solche Umweltfaktoren die Leistung positiv oder negativ beeinflussen, da sich Pferde in Interieur und Temperament, in Vorlieben, Abneigungen und Veranlagungen unterscheiden. Das Grand Prix Pferd für den Spitzensport sollte parallel zu seiner reittechnischen Ausbildung behutsam und vertrauensvoll an die Turnieratmosphäre im Allgemeinen herangeführt werden. Einhergehend mit zunehmender Globalisierung des Spitzensports muss das Spitzenpferd an die heutigen Reisetätigkeiten gewöhnt sein. Weltweite Transporte sowie Flugreisen sind in diesem Bereich üblich.

Für den sehr erfahrenen und besonders feinfühligen Reiter im Spitzensport, können Pferde mit „ausgeprägtem Charakter" sehr interessant sein. Auch, wenn bei diesen besonderen Pferden im Laufe der Ausbildung ungewöhnliche Situationen auftreten, kann am Ende ihre besondere Energie und Charakterstärke zu großen Leistungen führen. Gelingt es Reiter und Trainer Respekt und Vertrauen aufzubauen und auf die Eigenheiten dieser Pferde einzugehen, verfügen sie oft über besondere Präsenz im Prüfungsviereck und ein großes Leistungsvermögen.

Da die Anforderungen an ein Grand Prix Pferd im Spitzensport sehr hoch und vielfältig sind, verfügt ein Reiter in der Praxis häufig nur über ein Top-Pferd. Idealerweise sollten ihm zusätzlich ein Zweites oder besser noch mehrere Top-Pferde zur Verfügung stehen. Im modernen Dressursport ist eine vollständige Saisonplanung mit nur einem Pferd kaum zu bewältigen, wenn die Teilnahme an allen Saisonhöhepunkten angestrebt wird.
Neben dem Zielwettkampf im Sommer (je nach Jahr Europa-, Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele), den vorgelagerten Sichtungsturnieren (Deutsche Meisterschaft und verschiedenen CDIs) und dem jährlichen CHIO in Aachen, ist die FEI Weltcup-Serie über die Hallensaison im Winter mit Finale im Frühjahr (ca. im April) heutzutage ein weiterer Höhepunkt im Spitzensport.

Um als Reiter an allen Championaten mit Chancen auf Top-Platzierungen teilnehmen zu können, müssen mehrere Pferde von diesem Niveau zur Verfügung stehen. Die Saisonplanung eines einzelnen Pferdes sollte grundsätzlich auf einen Saisonhöhepunkt mit den entsprechenden Vorbereitungswettkämpfen ausgerichtet sein.

In Ausnahmefällen, mit viel Augenmaß und mit dem richtigen Gespür für die jeweiligen Belastungs- und Regenerationszeiträume kann ein Pferd für mehr als einen Saisonhöhepunkt vorbereitet werden. Erfahrungen aus der Praxis zeigen jedoch, dass der Erfolg am wahrscheinlichsten ist, wenn die verschiedenen Anforderungen im Laufe einer Saison auf mehrere Top-Pferde aufgeteilt werden. Ein erfahrener Reiter im Spitzensport kann in Zusammenarbeit mit seinem Trainer einschätzen, wann und unter welchen Voraussetzungen ein Pferd seine Leistung am besten abruft.

Entscheidend bleibt im Wettkampf immer der harmonische Gesamteindruck eines Pferdes unter dem Sattel, die Einstellung, die ein Pferd zur Arbeit hat und nicht zuletzt das Reitgefühl, welches das Pferd dem Reiter vermittelt. Das moderne Grand Prix Pferd für den Spitzensport zeichnet sich neben herausragender Grundqualität, durch die

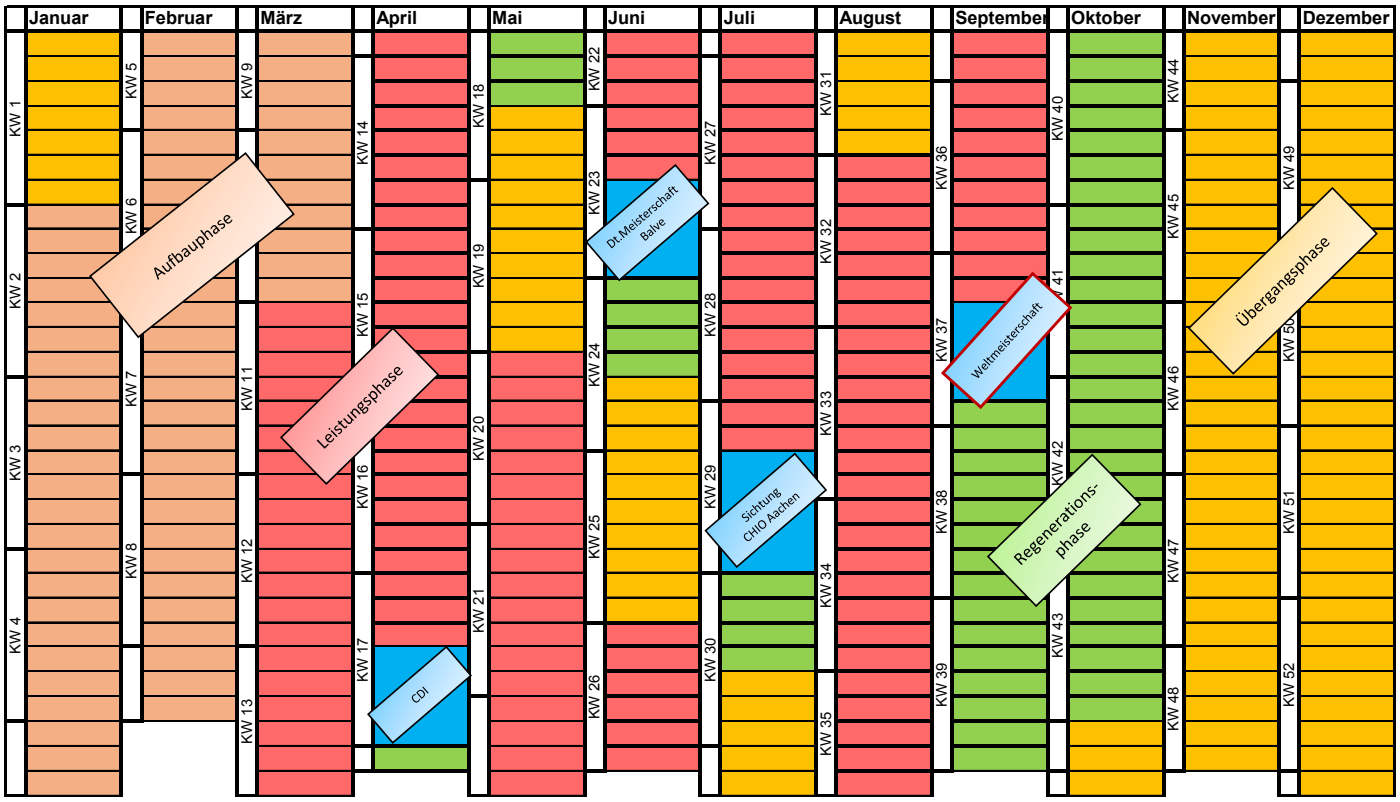



*Abb. 43: Periodisierung Beispielsaison Dressur ohne Weltcup*

hohe Bereitschaft zum Mitmachen, Freude an der Bewegung, hohen Rittigkeitsmerkmalen, Lern- und Leistungsbereitschaft bei gleichzeitig genügend vorhandener innerer Gelassenheit aus.

Der Leistungshöhepunkt eines Grand Prix Pferdes liegt nach langjähriger Ausbildung erst ca. nach dem 10. Lebensjahr. Im Gegensatz zur Situation in anderen Sportarten ist das Pferd kein produzierbares Sportgerät, sondern ein Partner, der über Jahre gewachsenes Vertrauen mit Leistungsbereitschaft honoriert. Da in jedem Pferdejahrgang nur wenige dieser Ausnahmetalente geboren werden, sind der späteren Verfügbarkeit im Spitzensport Grenzen gesetzt.

Daher müssen diese Pferde möglichst frühzeitig identifiziert und mit den geeigneten Reitern zusammengebracht werden, damit Spitzenleistungen systematisch herbeigeführt werden können.

### 6.7.3 Bedeutung der Etappe altersoffen

Ist ein Reiter im Dressursport im Spitzensport angekommen, so ist dem häufig entweder eine Karriere im Nachwuchsleistungssport vorausgegangen oder ein reiterlicher Ausbildungsweg als „Seiteneinsteiger“, der ihn letztlich mit dem Top-Pferd zusammengebracht hat, mit dem er in den Spitzensport eintreten konnte.

Beides bedeutet eine langjährige Tätigkeit im Reitsport, eine bestimmte Lebenseinstellung und somit eine Verpflichtung für die Sache des Pferdesports.

Den Bereich des Spitzensports zu erreichen, bedeutet, endlich den Lohn für langjährige Mühen in Empfang nehmen zu dürfen.

Der Grand Prix Sport und der Spitzensport im Besonderen ist in der Dressur dadurch gekennzeichnet, dass ein Pferd gleichfalls einen langjährigen Ausbildungsweg durchlaufen haben muss, bis es im Grand Prix Sport ankommen kann. Die langjährige Beharrlichkeit, gepaart mit dem Gespür für kleinste Veränderungen sind sicher charakteristisch für das Dressurreiten. Diese Detailarbeit bei gleichzeitiger Ruhe und der Fähigkeit, sich über Jahre in Geduld zu üben, auf etwas hinzuarbeiten und dabei das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, sind Merkmale die den Dressursport und häufig auch die Persönlichkeiten im Spitzensport prägen.

Ein Reiter im Spitzensport zu sein, ist für viele Berufung und Beruf zu gleich. Neben der Tatsache, dass viele damit auch zugleich ihren Lebensunterhalt bestreiten, ist man ohnehin als Top-Reiter in Deutschland überall auf der Welt auch als Ausbilder gefragt. Dies eröffnet neben dem eigentlichen Sportreiten auch vielfältige Möglichkeiten für Spitzensportler sich unternehmerisch zu betätigen und sich so auch den eigenen Sport mitzufinanzieren. An dieser

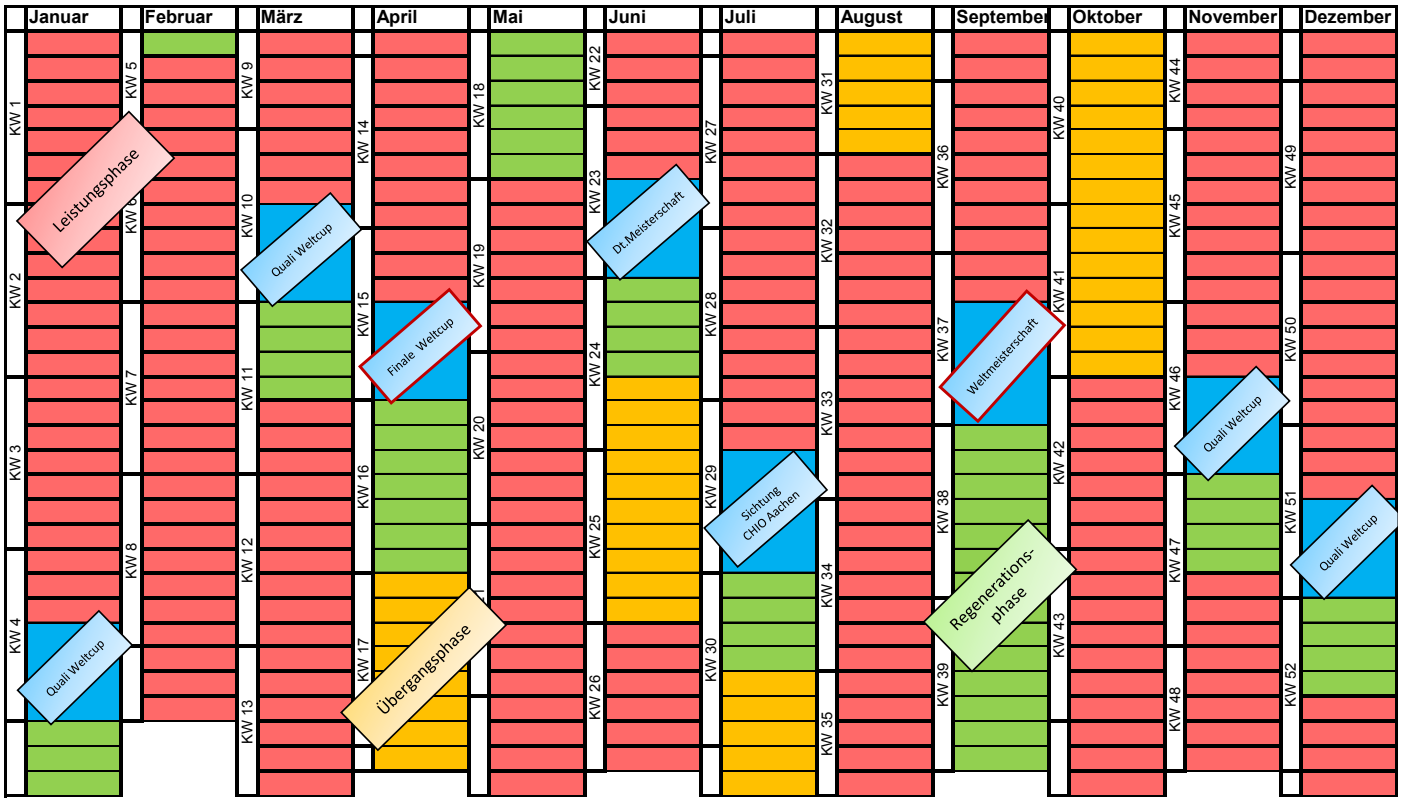



*Abb. 44: Periodisierung Beispielsaison Dressur*

Stelle sollte frühzeitig der eigene Karriereweg mitgedacht worden sein. Eine staatliche Berufsausbildung zum Pferdewirt- Fachrichtung Klassische Reitausbildung, kann bereits ab den Altersklassen Junioren/Junge Reiter parallel durchlaufen werden. Die Prüfung zum Pferdewirtschaftsmeister- Fachrichtung Klassische Reitausbildung, kann für den Reiter im Spitzensport eine gute Basis für seinen weiteren Lebensweg in Bezug auf sein unternehmerisches Tun und sein Wirken als Ausbilder sein. Die Fortbildung eines Reiters sollte in jedem Falle auch mit dem Eintritt in die Etappe des Spitzensports nicht zu Ende sein.

Der Umgang mit Sponsoren, Pferdebesitzern, Mäzenen und Kunden ist für den Spitzenreiter tägliche Routine. Er ist sich seiner Wirkung in der Öffentlichkeit bewusst, gründet sein Handeln auf Fairness und agiert so als Vorbild für nachkommende Athleten aus dem Nachwuchsleistungssport und für den Breitensport.

Spitzensportler sind sowohl ihre eigenen Markenbotschafter als auch Botschafter für den Pferdesport insgesamt. So fungieren sie als Bindeglied zur Gesellschaft und füllen diese Rolle sowohl auf Großveranstaltungen als auch im täglichen Training freundlich und verbindlich aus.

Ein maßgeblicher Unterschied zu den vorhergehenden Etappen ist die Fähigkeit eines Spitzensportlers, ständig neue Pferde als Talente zu identifizieren, diese auszubilden und sie in den Sport bringen zu können. Da man viele Jahre Erfahrung und reiterliche Praxis auf unzähligen Pferden benötigt, um den Dressursport mit seinen Details und seiner Genauigkeit in seiner fachlichen Tiefe durchdrungen zu haben, ist der eigene Ausbildungsweg als Spitzensportler nie zu Ende.

Jede neue Pferde-Persönlichkeit hält neue Herausforderungen bereit. Diese anzunehmen, mit ihnen umzugehen und dem Pferd in seinen individuellen Möglichkeiten bei der Entfaltung seines Potentials in Richtung Spitzensport zur Seite zu stehen, ist die Kunst, die es als Reiter auf diesem Niveau immer wieder zu beweisen und immer weiter zu verfeinern gilt.

Diese Fähigkeiten ausbauen zu wollen, wohlwissend, dass man nicht für jedes Pferd den perfekten Lösungsweg finden kann, ist die Säule, auf der sich Erfolg gründet und ist die Essenz der Trainingsarbeit eines Reiters, der im Spitzensport angekommen ist.

# Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Organisationsstruktur von Pferdesport und Pferdezucht (FN/DOKR) ... 12
Abb. 2: Talentsichtung am Beispiel des Bereichs U-14 (Children) Dressur ... 20
Abb. 3: Talentsichtung am Beispiel des Bereichs U-14 (Children) Springen ... 21
Abb. 4: Reitabzeichensystem der FN ... 28
Abb. 5: Überblick Qualifikationsstufen Trainer Reiten ... 29
Abb. 6: Ausbildungs-, Lehr- und Organisationskräfte im Pferdesport Verbandsaus- und Verbandsfortbildung ... 30
Abb. 7: Ausbildungs-, Lehr- und Organisationskräfte im Pferdesport Berufsausbildung ... 30
Abb. 8: FEI Dressur Alterstruktur ... 36
Abb. 9: FEI Springen Altersstruktur ... 36
Abb. 10: FEI Vielseitigkeit Altersstruktur ... 36
Abb. 11: Beispiel Überblick Jugendveranstaltungen Dressur ... 37
Abb. 12: Beispiel Überblick Jugendveranstaltungen Springen ... 37
Abb. 13: Beispiel Überblick Jugendveranstaltungen Vielseitigkeit ... 37
Abb. 14: Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit modifiziert nach Weineck ... 46
Abb. 15: Muskelgruppen für die Hilfengebung von vorne ... 48
Abb. 16: Muskelgruppen für die Hilfengebung von hinten ... 48
Abb. 17: Mentaltraining in den einzelnen Ausbildungsetappen ... 55
Abb. 18: Der Dressursitz ... 58
Abb. 19: Grundposition des Springsitzes ... 61
Abb. 20: Grundprinzipien des Anreitens von Sprüngen ... 62
Abb. 21: Geländesitz mit senkrechtem Unterschenkel ... 69
Abb. 22: Annäherung an einen Geländesprung ... 69
Abb. 23: Durchgetretener Bügel und federnder Absatz beim ausbalancierten Sitz über dem Geländesprung ... 69
Abb. 24: Landung Beispiel Tiefsprungsituation oder Wassereinsprung ... 69
Abb. 25: Reiten Long-Term-Athlete-Development (LTAD) modifiziert nach Balyi ... 70
Abb. 26: Einordnung der Ausbildungsetappen LTAD modifiziert nach Balyi ... 71
Abb. 27: Einteilung der Altersstufen nach kalendarischem Alter (modifiziert nach Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost; Weineck) ... 71
Abb. 28: Einteilung der Ausbildungsetappen für den Pferdesport ... 72
Abb. 29: Zusammenfassung Etappe „Aktiver Beginn“ ... 74
Abb. 30: Zusammenfassung Etappe „Grundlagen-Schulung“ ... 76
Abb. 31: Zusammenfassung Etappe „Grundlagen-Training“ ... 78
Abb. 32: Zusammenfassung Etappe „Aufbau-Training“ ... 81
Abb. 33: Zusammenfassung Etappe „Anschluss-Training 1“ ... 84
Abb. 34: Zusammenfassung Etappe „Anschluss-Training 2“ ... 86
Abb. 35: Zusammenfassung Etappe „Spezialisiertes Hochleistungstraining 1“ ... 88
Abb. 36: Zusammenfassung Etappe „Spezialisiertes Hochleistungstraining 2“ ... 90
Abb. 37: Koordinations-Anforderungs-Regler modifiziert nach Neumaier ... 99
Abb. 38: Pony Children Anforderungen kompakt ... 104
Abb. 39: Junioren Anforderungen kompakt ... 112
Abb. 40: Junge Reiter Anforderungen kompakt ... 115
Abb. 41: U-25 Anforderungen kompakt ... 119
Abb. 42: Senioren Anforderungen kompakt ... 124
Abb. 43: Periodisierung Beispielsaison Dressur ohne Weltcup ... 127
Abb. 44: Periodisierung Beispielsaison Dressur mit Weltcup ... 128

# QR-Code Verzeichnis


QR-Code 1: Richtlinien Für Reiten und Fahren, Band 1 ... 6
QR-Code 2: Verweis Ethische Grundsätze ... 10
QR-Code 3: Kaderinformationen ... 13
QR-Code 4: Weitere Infos Piaff-Förderpreis ... 22
QR-Code 5: Weitere Infos U-25 Springpokal ... 23
QR-Code 6: Video: „Allen ein Zuhause – Vorreiter Deutschland“ ... 25
QR-Code 7: FN-Verlag ... 27
QR-Code 8: Ausbildungs- und Prüfungs-Ordnung (APO) ... 27
QR-Code 9: Abzeichen im Pferdesport ... 27
QR-Code 10: Video: „Reitabzeichen“ ... 28
QR-Code 11: FN-Trainerportal ... 29
QR-Code 12: Broschüre Trainer Reiten ... 29
QR-Code 13: Berufsbildungsgesetz ... 31
QR-Code 14: Meisterprüfung - Die wichtigsten Neuerungen im Überblick ... 31
QR-Code 15: Trainerakademie des DOSB in Köln ... 32
QR-Code 16: DOKR-Trainerakademie ... 32
QR-Code 17: Video: „Das Turniersystem in Deutschland“ ... 33
QR-Code 18: Video: „Vorbereitungsplatz“ ... 34
QR-Code 19: FEI Rules ... 34
QR-Code 20: FEI Structure ... 34
QR-Code 20: FEI Values ... 35
QR-Code 21: FEI Disciplines ... 38
QR-Code 22: FEI Regulations ... 39
QR-Code 23: Sportmotorischer Test für Reiter ... 49
QR-Code 24: Video: „Beschreibung des Dressursitzes“ ... 61
QR-Code 25: Beschreibung der Hilfengebung und der halben Paraden ... 69
QR-Code 26: Bewegungsempfehlungen der WHO für Kleinkinder ... 75
QR-Code 27: Buch Kinderreitunterricht ... 77
QR-Code 28: Video: „Reitabzeichen Filme“ ... 78
QR-Code 29: Abzeichen im Überblick ... 78
QR-Code 30: Sportmotorischer Test für Reiter ... 83
QR-Code 31: FEI Dressage Rules ... 98
QR-Code 32: FN-Verlag Richtlinien ... 101
QR-Code 33: FN-Verlag Aufgabenheft ... 105
QR-Code 34: Video: „Überstreichen im Trab“ ... 105
QR-Code 35: Video: „Schenkelweichen und Übertreten lassen im Trab“ ... 105
QR-Code 36: Video: Einfacher Galoppwechsel am Punkt“ ... 107
QR-Code 37: Video: „Korrekte Schrittpirouetten“ ... 109
QR-Code 38: Video: „Traversalen im Trab“ ... 110
QR-Code 39: Video: „Hinführung zu Lektionen der Klasse S“ ... 115
QR-Code 40: Video: „Hinarbeit zur Pirouette im Galopp“ ... 117

# Quellen / Literaturangaben


Arnot, R. & Gaines, C. (1990).
*Sport Talent.*
Wien.

Balyi, I. & Hamilton, A. (2004).
*Long-Term Athlete Developement: Trainability in Children and Adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability.*
Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Boldt, H. (2011).
*Das Dressurpferd*
(1. Auflage 1978, 2. Auflage 2011 Ausg.). Warendorf: FN- Verlag.

British Equestrian Federation (2013).
*LONG TERM PARTICIPANT DEVELOPEMENT. FOR EQUESTRIAN RIDERS; DRIVERS AND VAULTERS.*
Warwickshire/GBR: British Equestrian Federation.

Chmiel, C. (2006).
*Der konditionsstarke Reiter.*
Warendorf: FN- Verlag.

DOSB. (2014).
*Nachwuchsleistungssportkonzept - Unser Ziel: Dein Start für Deutschland.*
Frankfurt am Main: Deutscher Olympischer Sportbund.

Equestrian Canada (2017).
*LONG-TERM EQUESTRIAN DEVELOPMENT.*
Ottawa/CAN: Equestrian Canada.

Grosser, M., & Starischka, S. (1998).
*Das neue Konditionstraining. Für alle Sportarten. Für Kinder, Jugendliche und Aktive.*
München: BLV Sportwissen.

Heipertz, W. (1991).
*Orthopädische Aspekte des Reitsports. In: Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.), Reiten – Gesundheitliche Betätigung lebenslang. Eine Sportart stellt sich vor.*
Informationstagung für Ärzte am 21.10.1989. Wissenschaftliche Publikation 11. Warendorf: FNverlag.

Heipertz-Hengst, C. (2002).
*Fit fürs Pferd. Gesundheit – Leistung - Sicherheit. Das Trainingsbuch für Reiter.*
Lüneburg: Cadmos.

Hollmann, W. & Strüder, K. (2009).
*Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*
(5. völlig neu berab. u. erw. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Joch, W. (1997).
*Das sportliche Talent.*
Aachen: Meyer & Meyer.

Jonath, U. (1988).
*Lexikon Trainingslehre.*
(U. Jonath, Hrsg.) Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Kaspareit, T. & Veltjens-Otto-Erley, C.
*FN- Handbuch Lehren und Lernen im Pferdesport.*
Warendorf: FN- Verlag.

Marées, D. (2003).
*Sportphysiologie.*
Köln: Sportverlag.

Marees, de H. (2003).
*Sportphysiologie*
(9. vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauß.

Meyners, E. & Putz, M. (1992).
*Fachpraktische Hinweise für den Ausbilder. In: Deutsche Reiterliche Vereinigung (Hrsg.). Sportlehre. Lehren, Lernen und Trainieren im Pferdesport.*
Warendorf: FNverlag.

Neumaier, A. (2009).
*Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraning: Grundlagen, Analyse, Methodik.*
Köln: Sportverlag Strauß.

Projekt Leistungsdiagnostik Pferd. (2018). Warendorf.

Schnabel, G., & Thiess, G. (1993).
*Lexikon Sportwissenschaft Band 2 L-Z.*
(G. Schnabel, & G. Thiess, Hrsg.) Berlin: Sport und Gesundheit Verlag GmbH.

Schnabel, G., Harre, D., & Krug, J. (Hrsg.). (2008).
*Trainingslehre - Trainingswissenschaft Leistung Training Wettkampf.*
Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Vorberg, K. (31. März 2015). Studienarbeit zur Erlangung des staatlich geprüften Trainers/ Diplom Trainer des DOSB.
*Trainingsgestaltung von Dressurpferden auf Grand Prix Niveau.*
Köln: Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Weineck, J. (2000).
*Sportbiologie*
(7. überarbeitete und erweiterte Auflage Ausg.). Balingen: Spitta-Verlag.

Weineck, J. (2007).
*Optimales Training Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendalters.*
Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.

Zimmermann, K. (1998).
*Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit.*
In K. Meinel & G. Schnabel (Hrsg.),
*Bewegungslehre Sportmotorik.*
Berlin: Sportverlag Berlin.

### Weitere Literaturempfehlungen

Ammann, M. E. (2007).
*The FEI Championships The History of World, Continental and Regional Championships.*
Lausanne: FEI.

Bartle, C., & Newsum, G.
*Ausbildung des Sportpferdes.*
Warendorf: FN- Verlag.

Clayton, H. M. (1991).
*Conditioning sport horses.*
Mason: Sport Horse Publications.

Deutscher Golf Verband (2018).
*DGV-Rahmentrainingskonzeption Langfristiger Leistungsaufbau und Trainingssteuerung.*
(Deutscher Golf Verband, Hrsg.) Bonn: Köllen Druck+Verlag GmbH.

Deutscher Turnerbund (2017).
*Rahmentrainingskonzeption Rhythmische Sportgymnastik. Grundlagentraining Aufbautraining Anschlusstraining Hochleistungstraining.*
Mühlheim am Main: Deutscher Turner Bund.

Ebers, S., Hammerschmidt, J., Köhler, T., & Wacker, C. (2008).
*Pferd und Olympia Von der Antike bis Hongkong 2008.*
(S. E. Münster, Hrsg.) Warendorf: FN- Verlag.

Ellendorf, F. (2011).
*Leistungstraining für das Pferd Biologie und Trainingsprinzipien.*
Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

FN. (2014).
*Pferde verstehen Umgang und Bodenarbeit.*
(FN, Hrsg.) Warendorf: FN- Verlag.

Frömming, A. (2011).
*Bilder und Fakten zur Entwicklung der Ausbildung von Reiter und Pferd im Dressur- und Springreiten.*
Warendorf: FN- Verlag.

Hess, P. (31. März 2008). Studienarbeit zur Erlangung des staatlich geprüften Trainers/ Diplom Trainer des DOSB.
*Anforderungsprofil an ein Dressurpferd im Hochleistungssport und Erarbeitung eines Trainingskonzepts unter besonderer Berücksichtigung der Losgelassenheit.*
Köln: Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Hoffmann, A. (2013).
*Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport in Deutschland.*
Leipzig: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

Klimke, R. (1985).
*Ahlerich: Von der Remonte zum Dressur-Weltmeister; ein exemplarischer Ausbildungsweg.*
Hildesheim: Georg Olms AG.

Krüger, K., & Krüger, K. (2010).
*Trainingslehre für Dressurpferde Trainingsmethoden Trainingsmittel Trainingsplan.*
Wald: Xenophon Verlag.

Peiler, C., & Peiler, D. (2008).
*Konzeption einer standardisierten Leistungsdiagnostik zur Prävention von Sportverletzungen und zur Leistungsoptimierung im Leistungs-/ Spitzensport Voltigieren.*
Bielefeld: Universität Bielefeld.

Rahmentrainingskonzeption im Reitsport des
Deutschen Olympiade-Komitees für Reiterei e.V. (DOKR)

# DRESSUR

*Der Reitsport hat seit vielen Jahren eine bedeutende Tradition in Deutschland und ist seit Bestehen der Leistungssport-Strukturen, wie wir sie heute kennen, von deutschen Reitern über Jahrzehnte immer sehr erfolgreich ausgeübt worden.*

*Trotz der immer noch aktuellen Erfolge von deutschen Teilnehmern in allen klassischen Disziplinen des Pferdesports, hat sich die Konkurrenzsituation auf internationaler Ebene stark gewandelt. Die Faszination um das deutsche Ausbildungssystem ist dabei international ungebrochen, genießt es doch weltweit hohes Ansehen. Aufstrebende Nationen investieren jedoch zunehmend auch in ihre Systeme, um den Anschluss zu schaffen. Das ist im weltweiten Vergleich vielen Nationen bereits teilweise gelungen.*

*Mit dem überlieferten Wissen, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten von Generationen haben wir in Deutschland in Form der Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 – 6 das Standardwerk für die Ausbildung von Reiter und Pferd zur Verfügung. Die DOKR-Rahmentrainingskonzeption setzt da an, die Richtlinien sinnvoll aus Sicht des Reiters zu ergänzen und dabei verschiedene Entwicklungsverläufe eines jungen Menschen auf seinem Weg als angehender Reiter im Nachwuchsleistungssport und im Spitzensport mit Blick auf physische, psychische und soziale Komponenten und Trainingskennzahlen zu berücksichtigen. Training wird damit auch im mit vielen Unwägbarkeiten verbundenen Pferdesport immer mehr systematisiert.*

*Damit Gold für Deutschland auch in Zukunft kein Zufall bleibt!*