

# Springen in Balance

**Roggwil BE** Das Inforama hat in Zusammenarbeit mit René Baumann von Reitcoaching Baumann und der Tierärztin Laura Kern den Trainerlehrgang «Mental Kinematisches Springreiten» (MKS) entwickelt. Schon bei der ersten Ausführung dieses Kurses haben sich ein Dutzend Teilnehmer aus der ganzen Deutschschweiz angemeldet.

Martina Burkhalter

René Baumann ist selbst Springreiter bis zur Stufe S, Reit- und Mentaltrainer sowie Lehrer für Mathematik und Sportwissenschaft. Doch mit 15 Jahren durchkreuzte ein schwerer Reitunfall zunächst die weiteren Lebenspläne. Zahlreiche Operationen, mehrwöchige Krankenhausaufenthalte und Therapien folgten. Er kämpfte sich zurück ins Leben und stieg auch wieder aufs Pferd. Doch verlief daraufhin nicht alles so reibungslos wie zuvor. Er konnte seine Pferde nicht mehr auf beiden Händen gleichmässig gymnastizieren und auch der Kopf schaltete sich in wichtigen Springprüfungen ein, sodass er nicht so unbeschwert wie vorher reiten konnte. Aus dieser Lebenserfahrung heraus entstand das Konzept des MKS. Dabei kombiniert die Trainerausbildung sowohl das Training zu mehr mentaler Stärke und Konzentration des Reiters als auch die bewegungsbezogenen (kinematischen) Aspekte von Reiter und Pferd, die für einen erfolgreichen Springparcours erforderlich sind.

## Ein Beitrag zur Pferdegesundheit

An neun Kurstagen widmete sich der Deutsche René Baumann der Vermittlung der biomechanisch korrekten Springreiterei. «Ein asymmetrischer Reitersitz führt nicht nur oft zu einer schlechten Absprungdistanz, sondern auch zu einer suboptimalen Galoppade des Pferdes», erklärt Baumann, der selbst seit über 15 Jahren bis in die schwere Klasse erfolgreich war und Laura Kern doppelt nach. «Die heutigen Pferde sind elastisch, aber muskulär schwächer, als es die Pferde früher waren.



Der Sitz des Reiters vor der Korrektur.



Nach der Korrektur sitzt der Reiter deutlich symmetrischer.

Möchten wir ein Pferd also lange gesund erhaltend reiten und auch im Springsport vorstellen, müssen wir schauen, dass wir auf passive Strukturen wie Sehnen gut aufpassen», erklärt die Veterinärin, die auch als Amtstierärztin tätig ist. «Ein symmetrisch sitzender Reiter auf einem geradegerichteten Pferd ist also nicht nur aus leistungssportlicher Sicht äusserst wichtig, sondern leistet auch einen grossen Beitrag zur

Gesunderhaltung des Sportlers Pferd.» Ferner lernen die Teilnehmer effektive Techniken zu mentaler Stärke, Konzentration und Stressbewältigung, die sie auch wieder ihren Reitern zu Hause vermitteln können. Damit bildet das MKS also eine innovative Herangehensweise, das Gelernte nicht nur im Training zu beherrschen, sondern auch auf einem Turnier abrufen zu können. «Mentaltraining für Reiter

ist bei uns noch wenig bekannt», sagt Christian Willener, Kursteilnehmer mit eigenem Reitbetrieb und Vorstandsmitglied von «Swiss Horse Professionals». «Es wird bisher fast ausschliesslich von den absoluten Spitzenreitern praktiziert, dabei kann jeder, der an einem Turnier teilnehmen möchte, egal welcher Stufe, davon sehr profitieren», ist der Berner aus Uettiligen überzeugt.



Christian Willener erklärt, wie sich ein asymmetrischer Sitz anfühlt.

## Selbst erleben

Die Kursteilnehmer werden jedoch nicht nur theoretisch geschult, sondern dürfen das Erlernte auch immer umsetzen. Jeder schlüpft dazu einmal in die Rolle des Athleten und einmal in die Rolle des MKS-Trainers. Karin Rutschi, Spartenleiterin Springen im NPZ, hat den Kurs ebenfalls besucht und schätzte die neuen Inputs, welche sie einige früher gelernte Dinge hinterfragen liess. Da am Schluss ein Reiter einen L-Parcours mit



Sind Reiter und Pferd in den Grundgangarten gerade, werden Stangen im neuen Sitzmuster überwunden. Fotos: Martina Burkhalter

neuem Fokus reiten sollte, ist es sicherlich von Vorteil, aus diesem Niveau schon sehr sattelfest zu sein, meint Kursteilnehmerin Eva Weber. «Aktuell übe ich MKS mit meinen Lernenden auf unserem Betrieb in Hintereggen im Zürcher Oberland», berichtet Weber und freut sich schon darauf, nach der bestandenen MKS-Lehrgangsprüfung ihre Reitschüler darin zu unterrichten.

### In die Praxis

Auch eine MKS-Stunde beginnt im Schritt. Während des obligaten Aufwärmens des Pferdes hat der Trainer jedoch die Gelegenheit, sich ein erstes Bild des Reiter-sitzes zu machen. So betrachtet der MKS-Trainer seine Schützlinge oft von hinten; dies mit dem Ziel, die horizontale Schiefe des Reitersitzes zu beurteilen. Dies erfolgt aufgrund einer optischen Einschätzung des Beckens des Reiters. Sitzt der Reiter wirklich gerade, sind

die Hüftknochen auf einer horizontalen Linie. Jedoch ist dies meistens nicht der Fall und die meisten Reiter sitzen links oder rechts höher. (Bild 1 und 2) Nach der Kontrolle der horizontalen Sitzachse, wird ebenfalls die vertikale, also das Vor- oder Zurücklehnen, betrachtet. Danach muss der Reiter meist absteigen und sich auf alle Viere begeben. Im Vierfüßlerstand wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, wann genau das Becken wirklich gerade ist und wie es sich für das Pferd anfühlt, wenn der Reiter asymmetrisch sitzt. «Wie ein ungleich bepackter Rucksack», berichtet ein Kursteilnehmer Christian Willener. Für Trainer wie Zuschauer ist es spannend zu beobachten, wie sich in kurzer Zeit das Pferd an den «neuen» Reiter-sitz anpasst und oftmals schon dadurch in sich selbst besser geradegerichtet läuft. Ein anderes Problem ist jedoch die Übertragung der Schiefe des Pferdes auf



Das Ziel ist ein harmonischer, guter Sprungablauf während allen Wendungen und Sprüngen im Parcours.

den Sitz des Reiters, was jedoch weitaus weniger häufig vorkommt. Dennoch werden den zukünftigen MKS-Sprungtrainern auch hier Tools mit an die Hand gegeben, um diesem Problem entgegenzuwirken und negative Verstärkungen von Pferd und Reiter aufzulösen.

### Guter Sprungablauf als Resultat

Nachdem zunächst die Grundlagen gelegt werden und die Reiter die wesentlichen Aspekte umsetzen können, ist es möglich, mit den ersten In-outs zu beginnen, wobei der Fokus nicht nur auf den Sprüngen, sondern auf dem ganzen Weg vor und nach den Hindernissen liegt. «Der Fehler, dass man keine korrekte Distanz findet, liegt oft nicht in den letzten Galoppsprüngen vor dem Hindernis, sondern in einem Verlust der Balance von Reiter und/oder Pferd auf dem Weg zum Hindernis», erklärt

Baumann. Und ergänzt: «Wenn wir in einer Wendung asymmetrisch sind, führt das durch die Fliehkraft dazu, dass das Pferd unsere Schiefe noch viel intensiver korrigieren muss, was für die Gliedmassen eine äusserst grosse Belastung darstellt. Diese können Pferde nicht unendlich lange ausgleichen und dabei gesund bleiben.»

### Der Kreis schliesst sich

Vieles in diesem aktuellen MKS-Kurs haben die meisten langjährigen, versierten Reiter schon mal gehört. Obsolet ist er dennoch nicht. «Ich habe für die Springreiterlegende Paul Weier in Elgg gearbeitet», berichtet Kursteilnehmer Christian Willener, «er hat vieles von dem, was wir hier lernten, schon damals erzählt, jedoch erklären nun René und Laura endlich, warum es so ist und zusammen mit dem mentalen Aspekt ist MKS ein erfolgsversprechendes Konzept.»



Hier wird Christian Willener von SHP-Präsident Sascha Stauffer unterrichtet.



Bei mehreren In-outs in Folge wird es schwieriger, die neue Symmetrie zu halten.