

PROMISTUNDE MIT FRANK OSTHOLT

Auf den Weg gebracht

Ohne zu zögern und sichtlich konzentriert gelingen Elke und Candy Man am Ende des ersten Trainingstages alle gestellten Aufgaben.

Erfahrene Pferde durch einen Geländekurs zu steuern ist schwer genug – will man aber ein junges Pferd ans Buschtraining heranzuführen, gilt es, Vieles zu bedenken. Mit ihrem vierjährigen Wallach Candy Man ließ sich Elke von Olympiareiter Frank Ostholt auf den rechten (Ausbildungs-)Weg bringen. Kerstin Niemann (Text) und Jacques Toffi (Fotos) waren dabei.

REITERIN & PFERD



Elke Borsch & Candy Man

Elke hat sich mit Candy Man einen kleinen Traum erfüllt: Sie hat ihn selbst gezogen und ist nun auch alleinige Ausbilderin des vierjährigen Wallachs v. Chellano Z aus einer russischen Trakehner-Mutter. Elke hat mit der Ausbildung von Pferden schon ein bisschen Erfahrung, ist in Vielseitigkeitsprüfungen der Klasse A bereits erfolgreich gewesen und besitzt die Trainer-B-Lizenz. In diesem Jahr hat Elke an der Grundausbildung von Candy Man gearbeitet, hat ihn dressurmäßig und mit leichter Springarbeit kräftiger gemacht und ist darüber hinaus viel ausgeritten. Einen Einstiegslehrgang ins Geländereiten hat sie ebenfalls schon hinter sich. Ihr Ziel ist es, im nächsten Jahr mit Candy Man in Geländepferdeprüfungen der Klasse A zu starten. „Wie muss ich das Training gestalten, um im nächsten Jahr Erfolg zu haben?“, möchte Elke gern wissen.

Das Konzept

Am Ende von rund 800 Bewerbungen, die dem ST.GEORG-Aufruf aus Heft 4/07 gefolgt waren, standen acht glückliche Gewinner fest. In den Sparten Dressur, Springen und Vielseitigkeit waren sie eingeladen, jeweils zunächst eine Unterrichtsstunde von einem der drei Promis (Heike Kemmer, Alois Pollmann-Schweckhorst, Frank Ostholt) zu erhalten inklusive einem „Testritt“ des Ausbilders. Anschließend bekamen die Reiter einen Acht-Wochen-Plan für zu Hause, dann ging es zur zweiten Reitstunde. Wir wollten wissen: Wie viel lässt sich in acht Wochen konzentrierten Trainings wirklich verbessern?

Bestandsaufnahme Elke



Die Umwelt interessiert Candy Man anfangs mehr als das, was seine Reiterin von ihm verlangt.

Etwas konzentrierter, aber wenig geschlossen, zeigt sich der Wallach im Laufe der ersten Reitstunde.

Sitz/Einwirkung von Elke

Elke ist eine geschmeidige Reiterin, die optisch gut auf ihren Wallach passt und nicht nur praktisch, sondern auch in der Theorie gut in Reitlehre und Pferde-Ausbildung bewandert ist. Die eine oder andere Kleinigkeit zu ihrem eigenen Sitz und ihrer Einwirkung könnte sie aber verbessern: Elke hat die Bügel stets ein wenig zu lang, ihr Knie klemmt am Sattel und damit fällt es ihr schwer, ihre Waden gezielt und genügend dicht am Gurt zum Treiben einzusetzen. Auch das Gleichgewicht leidet unter ihrer Beinhaltung: Macht Candy Man mal einen Satz oder „rumpelt“ über ein Hindernis, fällt es Elke schwer, mit ihrem Oberkörper geschmeidig und flexibel darauf zu reagieren, weil sie zu wenig Druck im Bügel und zu viel Druck am Knie hat. Die Folge: Sie gerät vor die Bewegung des Pferdes. Positiv: Elke beherrscht das „Durchrutschenlassen“ der Zügel sehr gut. Das heißt, sie lässt ihrem Wallach immer genügend Raum, sich selbst auszubalancieren.

Das Pferd: Candy Man

Candy Man ist ein großrahmiger, ausgeglichener Wallach, der wenig Erfahrung unter dem Sattel und mit Geländehindernissen hat. Er beweist viel Vertrauen zu seiner Reiterin, indem er überall herüberspringt, aber man sieht deutlich, dass es ihm noch an Selbstbewusstsein mangelt, um von sich aus die Sprünge anzugehen. Neue Situationen, Schatten oder auch neue Sprünge bringen den ansonsten arbeitswilligen Wallach kurzfristig durcheinander. Elke ist nicht konsequent und eindeutig genug in ihrer Hilfengebung, darum scheint es, als ob Candy Man wenig durchlässig wäre und auf die Hilfen seiner Reiterin zu wenig reagiert. Positiv sind seine Ausgeglichenheit, seine große Galoppade und sein Arbeitswille.

Auch wenn Elke mal hinter die Bewegung kommt – trotzdem lässt sie ihrem Pferd immer genug Zügel.



FRANK OSTHOLT



Geboren am 23. September 1975 in Warendorf. Ostholt ist Pferdewirtschaftsmeister und Diplom-Agraringenieur. Er leitet das

DOKR-Bundesleistungszentrum Reiten in Warendorf. *Der ST.GEORG bedankt sich bei der Bundeswehrsportschule für die Nutzung des Reitplatzes.*

KARRIERE Schon als Junger Reiter bewegte sich Ostholt auf internationalem Parkett, er war unter anderem im EM-Team der Jungen Reiter von 1996. Nach intensiver Förderung (u. a. als Mitglied der Perspektivgruppe Vielseitigkeit, gelang dem zweimaligen Deutschen Meister der internationale Durchbruch, größte bisherige Erfolge waren der vierte Platz bei Olympia 2004 und WM-Mannschaftsgold 2006 sowie der vierte Platz in der Einzelwertung – und natürlich der Sieg im CCI**** Luhmühlen 2006.



Vor der Bewegung und großer Aufwand: Candy Man ist zwar bereit, an jeden Sprung heranzugehen...



... allerdings betreibt er bei jedem neuen Sprung auch einen gewaltigen Aufwand. „Für ein junges Pferd ist das okay“, sagt Frank Ostholt.

Die Arbeit, erster Tag



Mehr Eifer und eine schnellere Reaktion von Candy Man soll Elke durch viele Übergänge und schnellen Galoppieren erreichen.

nutzt den gesamten Reitplatz der Bundeswehrsportschule, um Ostholts Anregungen umzusetzen. Immer wieder fordert er sie auf, ihre Knie mehr zu öffnen, ihre Wade dichter und ruhiger ans Pferd zu bringen und den Wallach flinker in seinen Reaktionen zu machen. „Ziel ist es, vom Pferd „mitgenommen“ zu werden statt es „anzuschieben“, sagt der Lehrer.

Dem Pferd mehr einrahmen:

Gerade bei Pferden, die noch wenig Erfahrung haben und dazu etwas guckig sind, sollte der Reiter mit seinen Hilfen hundertprozentig „am Pferd“ sein. Elke dagegen lässt es eher gemütlich angehen in der Lösungsphase und gestattet ihrem Pferd auch in den Gangarten Trab und Galopp, immer wieder zu stocken, zum Teil sogar stehen zu bleiben und zu gucken. „Du musst dein Pferd viel mehr auf dich konzentrieren“, fordert Frank Ostholt seine Schülerin auf. „Reite unterschiedliche Linien, mal enger, mal weiter, und versuche, das Problem über mehr Variationen im Tempo, besonders im Galopp, zu lösen“, rät er weiter. „So hat Candy Man weniger die Möglichkeit, auf seine Umwelt als auf dich zu reagieren!“ Elke



Im Vergleich zu dem Foto links ist deutlich zu sehen, dass Elke ihr Ziel für diese Stunde erreicht hat: Candy Man ist im Körper kürzer, „positiv gespannt“ und auf sie konzentriert.

Erfahrung sammeln lassen, Selbstbewusstsein stärken:

Frank Ostholt gestaltet die Reitstunde mit Elke so, wie er sich den Ablauf der kommenden acht Wochen vorstellt: erst lösende Arbeit mit vielen Übergängen sowie im Wechsel kleine Linien und große Galoppstrecken, dann einige lösende Sprünge aus dem Trab. Anschließend führt der Trainer das unerfahrene Pferd an verschiedene Herausforderungen heran. Candy Man lässt sich zwar stets überzeugen, über die kleinen Baumstämme und Gatter zu springen, betreibt dafür aber erheblichen Aufwand und bleibt etwas gespannt und guckig. Doch all dies entspräche durchaus seinem Alter, so Frank Ostholt. Seiner Unerfahrenheit ist es auch zuzuschreiben, dass er stets beim ersten Anreiten zögert, danach wird der Sprung für den Wallach immer selbstverständlicher. Auch beim Wasser ist Candy Man zunächst abwartend-skeptisch (kl. Foto) – später kann Elke aus jeder Gangart durchs Wasser reiten. Ostholt legt großen Wert auf Bestätigung: „Lobe nach jedem gelungenen Sprung“, fordert er Elke auf.



Alle Achtung: Beim ersten Einritt ins Wasser (re.) zögert Candy Man, später gelingt es Elke sogar, ihn ins kühle Nass hineingaloppieren zu lassen (oben).



Bei Problemen: Mit Alternativen aushelfen

Während das Hereinreiten ins Wasser nach kurzer Zeit kein Problem mehr darstellt, schafft es Candy Man nicht, die Kante, die aus dem Wasser herausführt, als Sprung anzuerkennen. Statt mit beiden Vorderbeinen gleichzeitig abzuheben, versucht der Wallach mehrfach, ein Bein vors andere zu setzen. „Statt es nun wieder und wieder zu versuchen, würde ich bei einem jungen Pferd stets versuchen, über Alternativen zum Ausgangspunkt zurückzukehren“, erklärt Frank Ostholt. „Ziel muss es immer sein, dass am Ende eine positive Erfahrung für das Pferd steht.“ Um dem Pferd ein besseres räumliches

Gefühl zu geben, legt Ostholt zwei Stangen V-förmig aus dem Wasser auf die Kante (3. Bild v.l.) – doch auch hier „krabbelt“ Candy Man die Kante hinauf. Ostholt geht sofort einen weiteren Schritt in der Ausbildung zurück – „Es ist wichtig, dem Pferd zunächst eine positive Erfahrung zu vermitteln und auf diese Weise sein Selbstbewusstsein zu stärken“, betont Ostholt. Darum soll Elke nun zunächst als Abschluss der ersten Trainingseinheit eine „Trockenübung“ mit Kante reiten (Foto ganz rechts). Um dem Pferd das Taxieren so leicht wie möglich zu machen, werden genau wie zuvor im Wasser zwei Stangen zur Hilfe genommen.



Heraustraben statt herausspringen: Um Candy Man hier den Weg zu weisen, muss Ostholt in der Ausbildung Umwege gehen.



Motivieren in der Manier eines Profis: Ostholt gelingt es, das Pferd besser auf die Hinterhand zu setzen und als Folge davon den Eindruck zu vermitteln, das Pferd würde sich im Widerrist „heben“ – alles aus dem Vorwärtsreiten heraus!

Frank Ostholt auf Candy Man

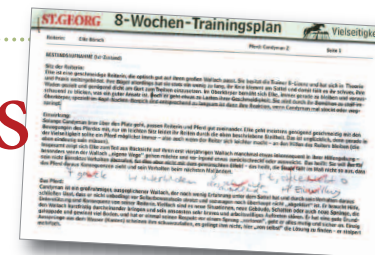
Prioritäten setzen: Frank Ostholt hat im Verlauf der ersten Unterrichtsstunde gesehen, wo die Hauptprobleme des Pferdes liegen und welche weiteren Probleme als „Folgeerscheinungen“ zu verbuchen sind. Als er sich auf Candy Man setzt, ist für ihn daher klar: Es geht weniger darum, Sprünge zu machen als vielmehr darum, Elke einen sichtbaren Eindruck zu vermitteln, wie das Pferd an den Hilfen stehen sollte, wie schnell es auf Reiterhilfen reagieren muss und wie man durch gut gerittene Übergänge die Guckigkeit und das aufwändige Springverhalten des Pferdes verbessern kann. Folglich arbeitet Ostholt Candy Man

fast ausschließlich dressurmäßig, legt zu, nimmt auf, schiebt das Pferd quasi so lange vor sich her, bis Candy Man zündet (Foto oben links). Zur Entspannung geht es zum Schluss einmal im Trab durchs Wasser.



Bei unbekanntem Elementen wie einem Wasserdurchritt zeigt Ostholt, wie er das Pferd durch genügend Druck mit der Wade an den treibenden Hilfen behält.

Trainingstipps für 8 Wochen



- ✓ **Selbstvertrauen geben:** In den kommenden acht Wochen hat Elke die Aufgabe, ihr junges Pferd an möglichst viele unterschiedliche und neue Situationen heranzuführen. Konkret heißt dies: Mindestens zweimal die Woche ins Gelände, immer neue Strecken, und wenn möglich einmal pro Woche mit dem Anhänger in neue Regionen. Grundsätzlich sollte sie dies mit einem Führpferd machen, das zuverlässig vorausgeht.
- ✓ **Dressurmäßige Arbeit:** Hier gibt es zwei Eckpunkte, die für Elke und Candy Man wichtig sind: Erstens muss Elke mit Unterstützung eines Reitlehrers ihren Sitz verbessern, insbesondere die Schenkellage: mehr Gewicht in den Bügel, weniger „quetschendes“ Knie, viel Gleichgewichts-Übungen für den Oberkörper (Vor- und Zurückneigen). Zweitens muss Elke ihre Einwirkung verstärken: Die Wade sollte impulsartig treiben und Elke muss konsequent darauf achten, dass auf ihre Hilfe auch eine Reaktion erfolgt. Sie darf nicht „fragen“, ob Candy Man antraben möchte, sie muss „fordern“, dass er unverzüglich antrabt!
- ✓ **Durchlässigkeit und „Zündung“ verbessern:** Candy Man ist noch jung und dass er noch nicht wie ein perfekt ausgebildeter Profi daherkommt, macht ihn eher sympathisch. Dennoch sollte Elke in der Arbeit, egal ob im Viereck, Parcours oder Gelände, schnellere Reaktionen und größeren Eifer von ihrem Pferd fordern. Dies erreicht sie vor allem durch Konsequenz in ihrer eigenen Hilfengebung und durch das Reiten unzähliger Übergänge: Trab-Galopp, innerhalb von Trab oder Galopp, später auch Schritt-Galopp etc.
- ✓ **Arbeit am Sprung:** Gerade zum Lösen sollte Elke viele Sprünge aus dem Trab anreiten, weil Pferd und Reiter dann mehr Zeit haben, um auf einem weiten Weg gerade und auf der Spur, von der Reiterin eingerahmt, auf den Sprung zuzukommen. Elke sollte immer wieder überprüfen, ob Candy Man den Sprung genügend „anzieht“ oder doch mal zögert. Mit der Dressurarbeit, in der Candy Man stärker animiert werden soll zu zünden, sollte sich auch das Anreiten und das Anziehen des Sprunges verbessern.

Leopard
SAFETY AIR
CARBON LOOK
LEOPARD BY KAVALLADE

New by Kavallade!

- OPTIMALE VENTILATION
- SUPER TRAGEKOMFORT MIT EXTREM WEICHER NÄCKELRAND
- MAXIMALER SCHUTZ
- EN-NORM 1384 **BI B64**

FARBEN: SCHWARZ, MOCCA, KARAMELL, BLAU
GRÖßEN: 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60

INNOVATIONEN FÜR DEN FREIZEITSPORT
AUS WÄRMEDÄMMUNG

ENTWICKELT IM SÜDTIROLER FAHRRADLAND

www.kavallade.de

✓ **Genauer werden:** Für Candy Man ist Elke die Ausbilderin, und in dieser Funktion muss Elke in ihrer Arbeit genauer werden, sei es in der Hilfengebung, in dem Fordern von Reaktionen, im Loben für gute Arbeit etc. Besonderen Wert legt Ostholt hier wieder auf die dressurmäßige Arbeit, sie diene als Grundlage aller weiteren Ausbildung. Konkret heißt dies: Jede Parade, je-

de Bahnfigur, jeder Richtungs- und Gangartenwechsel muss von Elke mit genügend Zeit vorbereitet werden.

✓ **Sicherheitssitz trainieren:** Geländereiter müssen sich schnell angewöhnen, mit ihrem Sitz eine Art „gesunden Pessimismus“ auszustrahlen. Das heißt: Der Reiter sollte immer warten, ob das Pferd

auch wirklich abspringt, anstatt seinen Oberkörper vorauszuwerfen. „Das Pferd hat es leichter, im Gleichgewicht zu bleiben, wenn der Reiter wartet, ohne in den Rücken zu plumpsen“, sagt Ostholt. Und der Reiter hat mit diesem abwartenden Sitz eine viel bessere Chance, auch unerwartete Rumpfer, Stolperer oder gar Steher unbeschadet zu überstehen.

Ergebnis 8 nach 8 Wochen

Der Schlamm spritzt hoch, als Elke mit Candy Man acht Wochen später über den Reitplatz galoppiert – mutiger und beherzter als beim ersten Treffen. Candy Man hat sichtlich an Muskulatur zugelegt und reagiert sehr viel schneller auf Elkes treibende und verhaltende Hilfen. Die Reiterin hat die acht Wochen genutzt und ist an keiner Pfütze vorbeigeritten, außerdem hat sie ihre Heimat nach Kanten abgesucht und einige wenige auch gefunden. Schon in der Lösungsphase zeigt sich außerdem, dass Elke die Tipps und Anregungen, die Frank Ostholt ihr mit auf den Weg gegeben hatte, sehr gut umgesetzt hat: Sie sitzt viel ausbalancierter auf dem Pferd, ihre Wade hat einen festen Platz am Pferdeleib gefunden und kann dort schnell und sofort reagieren. Übergänge von einer Gangart in die andere sowie das Zulegen-Aufnehmen funktionieren sehr gut, es ist deutlich zu erkennen, dass Elke mehr vom Pferd mitgenommen wird. Dadurch dass sie mehr „Dampf macht“, ist der Wallach deutlich mehr auf die Reiterin und weniger auf seine Umwelt fixiert, seine Guckigkeit hat er dadurch „ganz nebenbei“ abgelegt.



Volldampf ist für Elke zu einem Begriff geworden, den sie mit Leichtigkeit zum Leben erwecken kann...



Gelungen: Dank der guten Vorbereitung während der Lösungsphase können Elke und Candy Man unbekannte Sprünge flüssig meistern.

Die Arbeit, zweiter Tag

Herausforderungen meistern: Elke hat ihre Hausaufgaben sehr gut gemacht – mit dem Ergebnis, dass Frank Ostholt die zweite Trainingseinheit dazu nutzt, Pferd und Reiterin neue Perspektiven bzw. Herausforderungen anzubieten und gleichzeitig an das ungelöste Problem des ersten Tages anzuknüpfen: die Kanten. Nach einer ausführlichen Lösungsphase und einigen gut gelungenen Sprüngen aus Trab und Galopp (siehe auf Fotoreihe oben) verweilen Trainer und Schülerin darum für einige Zeit an einem Trainingswall mit Kanten in unterschiedlichen Höhen, der aus allen Richtungen angeritten werden kann. Nichts spiegelt den Trainingserfolg der vergangenen acht Wochen besser wider als Candy Mans Verhalten an den Kanten: Er springt vorsichtig, guckt auch, bleibt aber immer vor den Hilfen und hat vollstes Vertrauen zu seiner Reiterin.



Bergab ist's leichter: Elke bleibt optimal in der Balance und lässt ihrem Pferd genügend Zügel.

Hürde genommen: Die Anspannung beim Absprung ist Pferd und Reiterin anzusehen, doch beide zögern keine Sekunde.



Langsam heranarbeiten: Nach diversen „trockenen“ Kanten kommt am Ende der zweiten Reitstunde die Kante ins Wasser. Candy Man und Elke trauen sich zunächst nur aus Schritt und Trab (Foto) die Kante herunter.

Die Probe aufs Exempel: Nun geht es erneut an die Wasserstelle, wo Candy Man genau wie acht Wochen zuvor erst in Schritt, Trab und Galopp Bekanntheit mit dem Wasser machen darf. Dann wird es ernst, er soll nun aus dem Trab, später auch aus dem Galopp, die Kante abwärts ins Wasser hineinspringen. „Die vertrauensbildende Maßnahme hat perfekt funktioniert“, freut sich Frank Ostholt. Er prüft anschließend, ob der Wallach auch aus dem Wasser heraus springt, Candy Man absolviert beide ihm gestellten Aufgaben mit Leichtigkeit und vor allem ohne jegliches Zögern. Um dieses

Erfolgsereignis für Pferd und Reiter zu festigen, galoppiert Elke noch dreimal durchs Wasser und springt über die Kante heraus, schon ist die zweite Reitstunde zu Ende. Klitschnass, aber stolz holt sich Elke noch die letzten Tipps ab, die Frank Ostholt ihr mit auf den Heimweg gibt: „Arbeite über Winter weiter so an deiner Konsequenz, Hilfengebung und an deinem Sitz – auch wenn sich alles wirklich toll verbessert hat, musst du nun sehen, dass du nicht wieder absackst. Im Frühjahr empfehle ich dir, zu ein bis zwei Trainingslehrgängen zu fahren, und dann hast du dein vorläufiges Ziel erreicht – viel Glück bei deiner ersten Geländepferdeprüfung!“



Krönender Abschluss: Was vor acht Wochen noch undenkbar war, ist nun fast zum Kinderspiel geworden. Candy Man hat gelernt, die Kante aus dem Wasser hochzuspringen statt zu „krabbeln“.



AUSSENSTÄLLE



EXKLUSIVBOXEN



RUNDHALLEN



FÜHRANLAGEN



TÖRE



ALLTEAM HINDEERNISSE



REITBAHNSCHLEPPE



REITERSPORTSYSTEME

ROEWER RÜB

REITERSPORTSYSTEME

SWISS STR. 105-111

2424 TRUDACHAUSEN

TELEFON +41 041 97 40 0

FAX +41 041 97 40 00

WWW.ROEWER-RUEB.CH

INFO@ROEWER-RUEB.CH