

**Neue  
Impulse  
für das  
Winter-  
training**



# RAUS AUS DER KOMFORTZONE

TEXT: KAROLIN LESZINSKI FOTOS: LUTZ KAISER

Reitmeisterin Ingrid Klimke ist bekannt dafür, mit Neugier über den Tellerrand zu blicken und so die klassische Reitlehre, die sie lebt und lehrt, anzureichern. Gerade jetzt im Winter ist das eine wohltuende Abwechslung fürs Training.

Friedrichstraße  
68199 Mannheim

Haflinger Angelo  
begeisterte Ingrid  
Klimke im Working-  
Equitation-Trail.

Es ist wichtig, dass wir immer wieder über den Tellerrand hinausschauen, uns bereichern und uns überlegen: Wie können wir es unseren Pferden besser erklären?“, sagt Ingrid Klimke. Die Reitmeisterin aus Münster steht für vielseitige und abwechslungsreiche Ausbildung. So sitzt sie mal mit dem Pad auf dem Pferderücken, feilt mit Horsemanship-Übungen an der Kommunikation mit dem Pferd, übt beispielsweise mit Showreiterin Lisa Röckener das Halsringreiten oder die Freiarbeit.

Wir trafen die Grand-Prix- und Busch-Reiterin im Reit- und Rennverein Walldorf, wo sie beim SAP-Reitsporttag nicht nur andere Reiter inspirierte, sondern sich selbst inspirieren ließ. Dort lernte sie Übungen aus der Neuroathletik kennen, meisterte mit Haflinger Angelo einen Working-Equitation-Trail, gab ihr Wissen beim Halsringreiten weiter und natürlich durfte auch das präzise Dressur- und Cavaletti-Training nicht fehlen. Mit dabei Pferdewirtschaftsmeisterin und Neuroathletik-Trainerin Alexandra Kappes sowie Dressur- und Working-Equitation-Reiterin Mirjam Gall, die beide wie Ingrid ihren Erfahrungsschatz teilten, selbst in den Sattel stiegen und Neues ausprobierten. Ebenso wie die Reiterinnen Roisin, Katharina und Tanesha mit ihren Pferden. Sie alle waren nach diesem Tag fest überzeugt: „Man kann von

jedem Pferd, jedem Reiter, jeder Reiterin etwas lernen, immer mit dem Ziel: Wir wollen unsere Pferde besser verstehen, sie zufriedener und gesünder erhalten“, brachte es Ingrid Klimke auf den Punkt. Genau deshalb lohnt sich ein Blick über den Tellerrand.

## Abwechslung mit Maß und Spaß

Auch weil er Abwechslung in den Alltag bringt, gerade jetzt im tristen Winter. Allerdings macht Abwechslung nur mit einem Plan und ein paar Gedanken vorneweg für Pferd und Training wirklich Sinn. „Es kommt wirklich auf den Pferdetyp an“, findet Ingrid Klimke. Manche Pferde brauchen viel Abwechslung, andere sind davon überfordert. „Ich bin grundsätzlich davon überzeugt, dass man über unterschiedliche Wege zum Ziel kommt. Aber man darf nicht vergessen, dass Pferde auch durch Wiederholung lernen. Wenn man jetzt nur noch verschiedene Sachen macht und dann auch noch alles gleichzeitig ausprobiert, kommt man seinem Ziel nicht näher. Es muss schon auf der Festplatte ankommen.“ Und das heißt bei jedem Weg: In kleinen Schritten üben, vom leichten zum Schweren, bis das Pferd die Übung verstanden hat. „Das Wichtigste ist, dass das Pferd in dem, was es tut, einen Sinn sieht und sein Ehrgeiz geweckt wird.“

Gerade im Winter habe man die Chance, so lange an einem Thema dranzubleiben, bis das Pferd es verstanden hat, sagt Ingrid Klimke. Gleiches gilt für den Reiter selbst. Paradebeispiel ist die Arbeit am eigenen Sitz. „Wenn ich meinem Pferd etwas erklären möchte, habe ich als Reiter die Verantwortung, dass mein Sitz korrekt ist“, sagt sie. „Bei mir zum Beispiel ist es die rechte Schulter. Beim Reiten erinnere ich mich immer wieder daran, mich neu aufzurichten. Aber es gibt auch andere Wege, wie man an seinem Sitz arbeiten kann, beispielsweise die Neuroathletik.“

In Walldorf gab es für alle Beteiligten einen Tag lang neue Wege und Ideen. Wir stellen Ihnen hier einige von Ingrid Klimkes Favoriten vor. >

Nicht James Bond, sondern Mirjam Gall auf Reitsimulator Sir Waldo. Gerade bei einer Neuroathletik-Übung mit Alexandra Kappes (r.).



„Unser Gehirn sammelt alle Informationen, die wir über unsere Sinne aufnehmen, interpretiert sie und macht daraus Bewegung. Ich habe früher auch immer gesagt, ‚Schulter, Hüfte, Ferse müssen eine Linie bilden.‘ Das stimmt als Bild. Aber der Reiter sieht das nicht, er muss es fühlen, denn das macht ja einen feinen Reiter aus: Er hat viel Gefühl“, erklärt Pferdewirtschaftsmeisterin Alexandra Kappes. „Mit der Neuroathletik versuchen wir das Fühlen zu verbessern, um feinere, exaktere Bewegungen machen zu können.“



Alexandra erklärt Roisin (l.) das bewusste Einatmen im Rhythmus.

**ÜBUNG**

**ATMEN IN DER BOX**

„Normalerweise denken wir nicht viel nach über Atmung, wir atmen automatisch. Wenn wir in angespannte Situationen kommen, halten wir gerne mal die Luft an und verspannen uns“, erklärt Alexandra Kappes. **Box-Breathing** lautet ihr Tipp. Das kann man schon im Gehen üben oder beim Reiten, zum Beispiel im Trab. Und das geht so: Vier Tritte einatmen, vier Tritte Luft anhalten, vier Tritte ausatmen, vier Tritte Luft anhalten und wieder von vorne.

„Unser Gehirn mag Rhythmus“, sagt Alexandra. „Wenn ich mir also selbst den Rhythmus durch die Atmung vorgebe, bringe ich so etwas Ruhe rein und bekomme das Pferd ein bisschen geregelter.“ Die Übung funktioniert auch im Galopp. Wichtig hier: den Takt des Pferdes zu berücksichtigen, denn auf einem Pony klappt das Box-Breathing im Rhythmus von vier Galoppsprüngen locker, bei einem großen Galopp ist ein Dreier-Rhythmus besser zu realisieren.

**ÜBUNG**

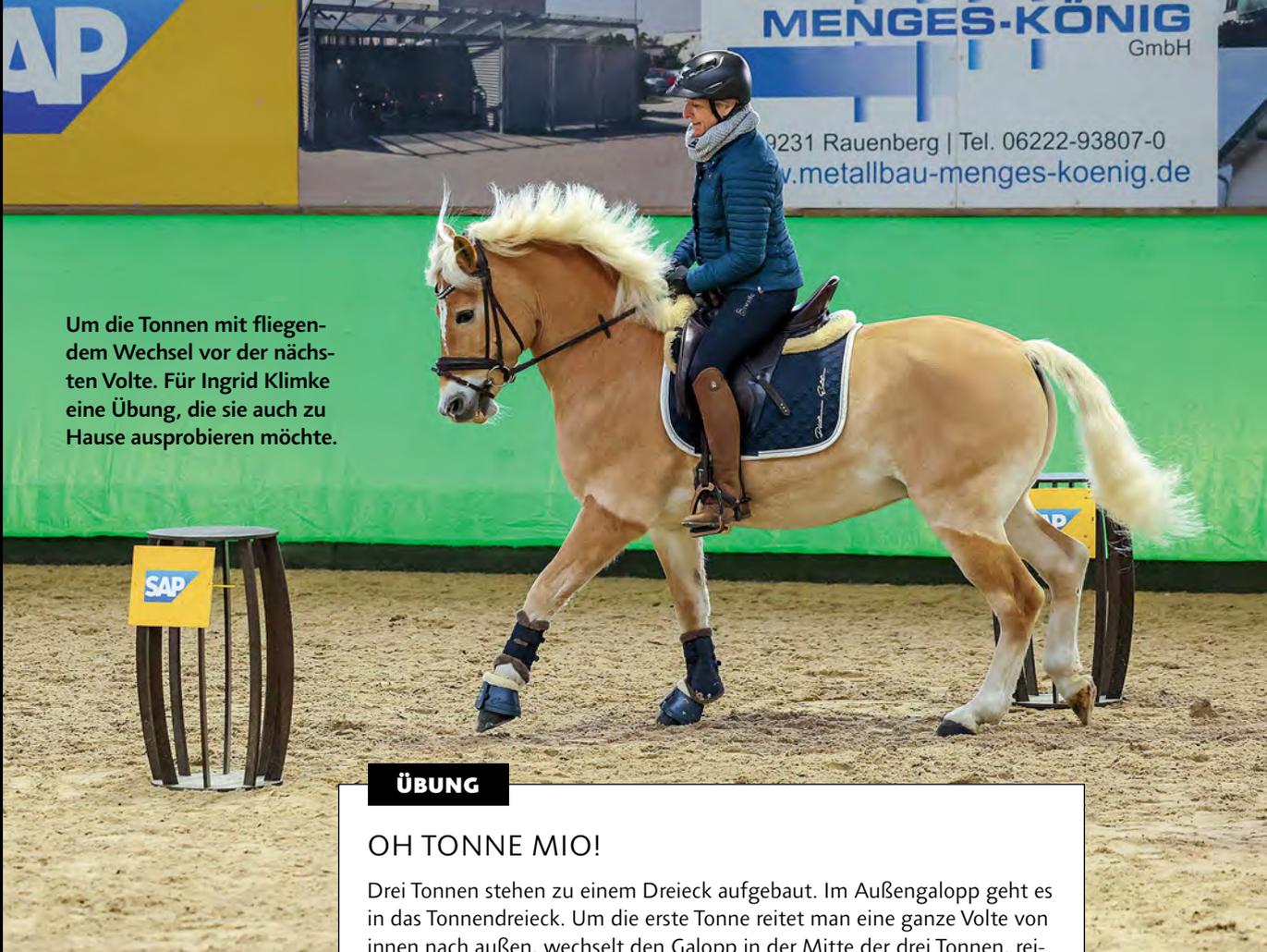
**BALANCE IM RAUM**

Alexandra Kappes legt zwei aufgewickelte Bandagen im Abstand von einem Meter in die Reitbahn. Sie selbst hält ein Stäbchen in der Hand, etwa auf Brusthöhe. Mirjam wird die Übung ausprobieren, sie soll während der Übung durchgehend auf das Stäbchen schauen und zwar so, dass sie es immer scharf sieht. Dabei geht sie eine liegende Acht um die Bandagen, immer mit dem Körper zu Alexandra gewandt. Heißt, sie läuft mal vorwärts, seitwärts und rückwärts. Den möglichen Effekt erklärt Alexandra Kappes:



Mirjam geht eine liegende Acht und fokussiert das Stäbchen in Alexandras Hand.

„Das Gleichgewichtsorgan im Ohr wird bei dieser Übung aktiviert. Man kann sich im Raum besser balancieren. Viele sagen danach: ‚Jetzt weiß ich, wo meine Mitte ist.‘“



Um die Tonnen mit fliegendem Wechsel vor der nächsten Volte. Für Ingrid Klimke eine Übung, die sie auch zu Hause ausprobieren möchte.

### ÜBUNG

#### OH TONNE MIO!

Drei Tonnen stehen zu einem Dreieck aufgebaut. Im Außengalopp geht es in das Tonnendreieck. Um die erste Tonne reitet man eine ganze Volte von innen nach außen, wechselt den Galopp in der Mitte der drei Tonnen, reitet um die nächste Tonne, wechselt erneut in der Mitte, reitet um die rechte Tonne eine Volte und dann wieder aus dem Tonnendreieck raus. Im Idealfall sind die Volten gleichmäßig rund angelegt, die Wechsel sauber ausgeführt, egal ob einfacher oder fliegender Galoppwechsel.

Mirjam Gall reitet Dressur bis zur schweren Klasse und hat die Working Equitation als zweite Disziplin für sich entdeckt. Zur Abwechslung und mit Ambitionen, sie reitet im Bundeskader. Die Working Equitation ist salopp gesagt angewandte Dressur. Sie ist eine Arbeitsreitweise, bei der das Pferd lernt mitzudenken. Ziel des Trainings ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Reiter und Pferd und ein rittiges und fein reagierendes Pferd. In Walldorf zeigte Mirjam auf ihrem PRE Notario, wie man einen Trail meistert und gab Ingrid Klimke Tipps zum Nachreiten. Die saß dabei auf Haflinger Angelo, den Reiterin Tanesha zum Working-Equitation-Profi ausgebildet und mit nach Walldorf gebracht hatte.



### ÜBUNG

#### BÄUMCHEN WECHSEL DICH

Sieben Bäumchen stehen im Abstand von sechs Metern auseinander in der Bahn. Um sie herum heißt es nun Schlangenlinien mit Galoppwechsel zwischen den Bögen. Ingrid Klimke ist ohnehin ein Schlangenlinien-Fan – das ist familienbedingt – aber so kleine Schlangenlinien reitet sie sonst auch nicht. Mit Angelo umrundet sie gekonnt die Bäumchen. Präzises Reiten ist gefragt. Für die Durchlässigkeit und Geschmeidigkeit des Pferdes ein dickes Plus, wenn die Übung korrekt geritten wird. „Das werde ich auf jeden Fall zu Hause ausprobieren, das lässt sich ja auch gut mit Hütchen machen. Erst mit größeren Abständen, dann kleiner. Man muss schon sehr konzentriert die Bögen und Wechsel anlegen“, sagt Ingrid Klimke. Ihr Ehrgeiz ist geweckt. >

Entdecken den Halsring für sich: Katharina konnte ihr Pferd am Ende sogar ohne Zaumzeug reiten.



In Ingrid Klimkes Trainingsalltag ist der Halsring eine Selbstverständlichkeit geworden. „Der Halsring hilft, ein bisschen unabhängiger von der Hand zu werden und mehr mit Gewicht und Schenkelhilfen einzufühlen. Es geht darum, mit dem Halsring einen zusätzlichen Kommunikationskanal zu haben für jeden, der mit seinem Pferd noch feiner kommunizieren möchte.“ Der Halsring unterstützt bei den Paraden, er hilft, das Pferd in Balance zu bekommen. Aber: Auch das Reiten mit Halsring müssen Reiter und Pferd Schritt für Schritt erarbeiten und üben.

#### ÜBUNG

##### AUF TUCHFÜHLUNG

Katharina und Alexandra sollen sich auf ihren Pferden erst mal mit dem Halsring anfreunden. Die Pferde tragen weiterhin ein Zaumzeug, die Reiterinnen halten die Zügel in etwas längerem Maß in beiden Händen. „Den Halsring muss man nicht in beiden Händen halten, es reicht eine Hand, am besten die äußere. Ich greife den Ring von unten oder von oben, so, wie es einem leichter fällt“, erklärt Ingrid Klimke. Der Halsring sollte immer leicht am unteren Hals des Pferdes anliegen, damit die Paraden das Pferd nicht „überfallen“ und nicht zu grob werden. Unten am Hals ist seine Wirkung beim Parieren am schwächsten, etwa eine Handbreit weiter oben wirkt er deutlicher, zu hoch darf er nicht rutschen, weil er dem Pferd dort die Luft nimmt. Genau dafür braucht es ein wenig Übung. Die beiden Reiterinnen sollen ganze Bahn im Schritt reiten und daraus immer wieder zum Halten durchparieren – mit dem Halsring. „Dabei nie zu lange ziehen“, erklärt Ingrid Klimke. „Unser Ziel ist: Wir wollen am Ende schon mit der Gewichtshilfe und nur einer leichten Zügelhilfe durchparieren können. Also beim Halten mit dem Halsring annehmen, aufrichten, satt sitzen, bewusst ausatmen und sobald das Pferd reagiert, nachgeben. Die Hilfen sind erst deutlicher, dann feiner – wie sonst auch beim Reiten.“

#### ÜBUNG

##### ERSTE WENDEMANÖVER

Die beiden Reiterinnen sollen auf großen Linien und später auf Schlangenlinien abwenden und dafür den Halsring seitlich am Hals anlegen. Er führt in die Richtung, in die man möchte. Der Effekt ist interessant: Beide Reiterinnen wirken nun bewusster mit Gewicht und Schenkel ein, blicken deutlicher und rechtzeitig in die neue Richtung, weil die Zügel jetzt keine Rolle spielen, sondern nur der Halsring.



### Mal durch 'ne andere Brille blicken

In Walldorf blieb keiner in seiner Komfortzone, alle warfen einen Blick über den Tellerrand – für eine Bereicherung von außen. Den SAP-Reitsporttag können Sie auf [clipmyhorse.tv](http://clipmyhorse.tv) kostenfrei in der Mediathek ansehen.



### ÜBUNG

#### RÜCKWÄRTS OHNE AUFROLLEN

Das Rückwärtsrichten ist eine der Lektionen, die Ingrid Klimke ihren Pferden gerne mit Halsring beibringt. Auch Katharina soll sich an das Rückwärtsrichten wagen. „In dem Moment, wo das Pferd nur einen Schritt rückwärts weicht, vorne nachgeben“, fordert Ingrid Klimke auf. „Und dann erst für den nächsten Schritt wieder annehmen und nachgeben. Sodass du wirklich jeden Schritt bestimmen kannst durch Annehmen-Nachgeben. Es hilft, sich im Sattel etwas leichter zu machen. Es kann sein, dass das Pferd erst schief wird beim Rückwärtsrichten, das ist nicht schlimm.“ Später kann man das Rückwärts in einer Cavaletti-Gasse üben. Die Stangen bilden für das Pferd eine optische Begrenzung, sodass es gerade rückwärts treten muss. ■

