

SO BEREITEN SICH DIE PROFIS VOR

Die Prüfungsvorbereitung ist für jeden Pferdesportler elementar. Er muss sich und sein Pferd auf die bevorstehende Aufgabe optimal vorbereiten, um maximalen Erfolg zu erzielen. Wie diese Vorbereitung vonstattengeht, ist ganz individuell. Wir haben bei Pferdesportlern aller Disziplinen nachgefragt. Im zweiten Teil haben wir Sportler aus den Disziplinen Reining, Endurance, Fahren, Voltige und Islandpferdereiten befragt.

Realisation: Florian Brauchli, Sascha P. Dubach, Corinne Hanselmann



Adrienne Speidel, Reining

Wenn es ein sehr wichtiges Turnier ist, suche ich mir einen Song aus, welchen ich mir spätestens zwei Tage vor dem Turnier immer wieder anhöre. Ich setze mich hin, schliesse die Augen und visualisiere mein Pattern, das ist das Programm, welches ich dann reiten muss. Dabei gehe ich jedes Detail einzeln durch. Grundsätzlich bin ich ein sehr strukturierter und gut organisierter Mensch. Die Routine gibt mir viel Sicherheit, auch wenn mal was nicht ganz so läuft wie geplant. Dann ist da immer noch viel, auf das ich mich verlassen kann. Das beginnt beim Packen zu Hause und geht bis kurz vor dem Start, wenn ich oder mein Groom mein Pferd vorbereiten. Dabei spielen viele Sachen eine Rolle. Wann die Pferde gefüttert werden. Wann sie wie und wo bewegt werden. Genügend Zeit ist jeweils eingeplant, um zu putzen, bandagieren, satteln und um mich selbst umzuziehen. Ich will, dass mein Pferd so entspannt wie möglich ist. Nur ein entspanntes Pferd kann Topleistung erbringen. Beim Abreiten vor der Prüfung halte ich mein Pferd entspannt, frage die Manöver ab, aber stresse nicht. Grundsätzlich versuche ich, nicht abergläubisch zu sein. Ich habe auch keinen Glücksbringer, aber einen kleinen «Tick». Wenn ich mich für die Prüfung umziehe, lege ich mein T-Shirt, Pulli etc. immer ganz ordentlich hin. Ich habe das Gefühl, es könnte Unglück bringen, wenn ich es unordentlich hinterlasse.



Sandra Padrutt, Endurance

Am Tag der Ankunft, wenn die Pferde weit gefahren sind, gehen wir mehrmals mit ihnen laufen. Insgesamt achte ich darauf, dass sie sich nach dem Transport gute zwei bis drei Stunden locker bewegt haben. Die weiteren Tage vor dem Rennen werden sie morgens rund zwei Stunden geritten, danach noch mehrmals spazieren geführt und dürfen auch etwas grasen. Wo es erlaubt ist, stellen wir nach Möglichkeit einen Paddock auf und lassen sie so lange wie möglich draussen. Meine Pferde kennen Boxenhaltung von zu Hause überhaupt nicht, deshalb achte ich darauf, dass sie sicher fünf bis sechs Stunden ausserhalb der Box verbringen können. So sind sie zufrieden, ausgeglichen und konzentriert. Am Morgen des Renntages sind wir rund eineinhalb Stunden vor dem Start beim Pferd, wir führen die Vierbeiner etwa 20 Minuten, damit sie sich bereits etwas aufwärmen und lockern können, nachher werden sie gesattelt und nochmals zehn Minuten geführt, anschliessend noch gute 20 Minuten richtig warmgeritten inklusive galoppieren. Ich habe verschiedene Übungen aus dem Mentaltraining, die ich immer einbaue. So visualisiere ich zum Beispiel am Abend vor dem Rennen und am Morgen vor dem Start immer den Start auf die Schlussrunde und den Zieleinlauf. Meine Glücksbringer sind meine Pferde und dieses unbeschreibliche Gefühl, wenn sie nach 120, 140 oder 160 Kilometern noch richtig toll vorwärtsgaloppieren und einfach Spass am Laufen haben.



Mathieu Allimann, Fahren

Während der Saison bevorzuge ich auch Ausritte, um an der körperlichen und geistigen Verfassung meiner Pferde zu arbeiten. Daneben trainiere ich hauptsächlich mit Beat Schenk. Auf dem Turnier ist es für mich in der Dressur wichtig, das Programm zu laufen, meine Bezugspunkte zu setzen und meine Präzision zu verbessern. Für Marathon und Kegelfahren sitze ich nach der Besichtigung des Kurses allein mit Papier und Bleistift an einem Tisch. Dann zeichne ich den Weg mit geschlossenen Augen. Wenn ich zögere, gehe ich zurück ins Gelände oder in den Parcours und schaue mir alles nochmals an. Vor der Dressur longiere ich mein Pferd, um seinen Rücken zu mobilisieren. Am Abend vor dem Marathon reite ich das Pferd etwa 30 Minuten lang, um es zu entspannen. Um sicherzustellen, dass es gut hydriert ist, gebe ich ihm abends und morgens vor dem Marathon Elektrolyte. Für mich ist es wichtig, dass das Pferd bei jeder Veranstaltung das gleiche Ohrengarn hat. Ich lasse mich gerne 30 Minuten vor der Vorbereitung in Ruhe nieder, um den Kurs im Kopf noch einmal genau durchzugehen und mich gut zu konzentrieren.

Silvia Ochsenreiter-Egli, Islandpferdereiten

Auf dem Turnier studiere ich den Zeitplan, die Abreitmöglichkeiten und die Wettkampfbahn. Ich stelle sicher, dass mein Pferd bestens versorgt ist. Ich achte auf genügend Schlaf und ein ausgiebiges Frühstück, damit ich topfit bin. Mein Groom filmt meine Ritte, dann kann ich den Prüfungsablauf visualisieren und mich auf den Ritt einstimmen. Wenn es der Zeitplan erlaubt, schaue ich den Kollegen bei ihren Ritten zu. Für mich gilt: Je stärker die Konkurrenz, desto motivierter bin ich, mein Bestes zu geben. Eine gute Stunde vor Prüfungsbeginn ziehe ich mich zurück, um mein Pferd und mich vorzubereiten. Ich genieße diese Ruhe vor der Prüfung und das ausgiebige Putzen meines Pferdes hilft mir, nicht allzu nervös zu werden. Dabei spreche ich mit niemandem ausser meinen Helfern und versuche mich nur auf den bevorstehenden Ritt zu konzentrieren. Für jedes Pferd habe ich einen individuellen Plan der Prüfungsvorbereitung. Ich nutze je nach Anforderung viele lösende Übungen beim Warmreiten und achte darauf, dass mein Pferd gelassen, rittig und geschmeidig wird. Ich verlange nichts, was mein Pferd nicht schon sehr gut im Training beherrscht und gebe ihm das Gefühl, Tolles zu leisten. Auch beim Pferd ist die mentale Komponente äusserst wichtig. Ein spezielles Ritual habe ich nicht, die Prüfungsvorbereitung ist das eigentliche Ritual, wenn man so will.



Monika Winkler-Bischofberger, Voltige

Das Zeitmanagement in der Vorbereitung ist sehr wichtig. Zu Hause schreibe ich einen Zeitplan. Dieser beinhaltet, wann wir das Material und die Pferde einladen, die Fahrtzeit, wann ich beim Turnier ankomme. Dann benötige ich Zeit, um mit den Pferden laufen zu gehen und ihnen den Zirkel zu zeigen. Die Vorbereitung ist so ausgerechnet, dass es für das jeweilige Pferd passt: die Zeit, wie lange ich es im Schritt führe, das Einwärmen ohne Voltigierer und die kurze Einwärmzeit mit den 'Voltis' auf dem Pferd. Das Führen im Schritt brauche ich für mich, es ist wie ein Ritual. Wenn wir in den Zirkel eingelaufen sind und wir den Richter A gegrüsst haben, stehe ich immer vor meine Pferde hin. Ich rede mit ihnen und streiche ihren Kopf. Ich bleibe so lange dort stehen, bis das Team am Zirkelrand ist und die laute Einlaufmusik abgestellt wird. An wichtigen Turnieren sitze ich gerne zwei, drei Stunden vor dem Start vor der Box des Pferdes. Dies hilft mir, mich mental auf den Start vorzubereiten und es beruhigt mich. Wenn ich Druck verspüre, wende ich Mentaltraining an. Das hilft mir, fokussiert und ruhig zu bleiben und beherzt zu longieren. Den Ablauf bespreche ich immer mit meinem Team. Sie wissen genau, wann sie umgezogen und frisiert beim Pferd sein müssen. Ab dann möchte ich Ruhe und Konzentration. Wir bereiten gemeinsam das Pferd vor und wenn meine Schrittarbeit beginnt, dann beginnt für sie ihre Vorbereitung mit Kreislauf anregen, einturnen, Dehn- und Kräftigungsübungen, gefolgt vom Einturnen auf dem Fass und dann auf dem Pferd.

