

Springen

Steigbügel etwa 2 Löcher verkürzen!

Anreiten

- Hindernis mit gleichbleibendem Tempo anreiten (eventuell energischer treiben)
- Schaut gerade über das Hindernis hinaus

1. Absprungphase

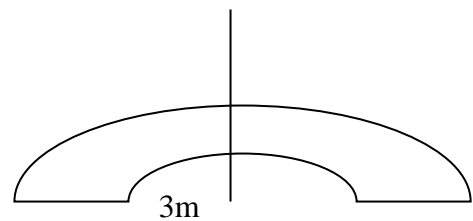
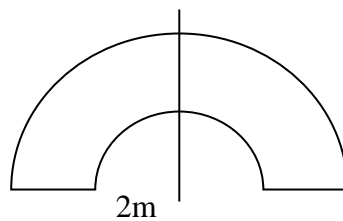
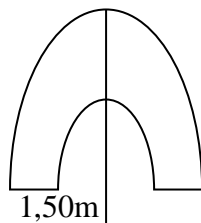
- der Reiter geht gleichmäßig mit der Bewegung des Pferdes mit
- die Hand geht in Richtung Pferdemaule (Reiterhand gibt nach)

2. Schwebephase

- der Rücken des Pferdes ist entlastet, Knie, Unterschenkel, und Absatz behalten ihre Lage bei

3. Landephase

- der Oberkörper wird entsprechend der Schwerpunktverlagerung zurückgenommen
- nach dem Sprung energisch weiterreiten



Steilsprung:

- große Höhe
- großer Absprung
- Geschwindigkeit zurückgenommen

Strecksprung:

- geringe Höhe
- hohe Geschwindigkeit

Bei Absprungstangen vor dem Hindernis beträgt der Abstand zum Hindernis: Trab 2m, Galopp 3m.

**Reite im Parcours die Wendungen als Rundungen und nicht als spitze Winkel.
Vor dem Sprung keine Änderung des Rhythmus / Takt/ Tempo**

Rote Fahnen rechte Seite und weiße Fahnen linke Seite am Hindernis.

Je mehr Zug am Zügel vor dem Hindernis, desto größer der Galoppsprung = Taktstörung

Der Springsitz

- Kniegelenk, Fußgelenk und Hüftgelenk sind mehr gewinkelt
- Am Sprung stärkere Ausprägung (Hüftgelenk mehr gewinkelt)
- KSP muss über dem Schwerpunkt des Pferdes bleiben
- Ausbalancieren in den Bügeln

Zwischen den Hindernissen:

- Weg beachten (siehe oben)
- Rhythmus gleichbleibend
- Gleichgewicht / Balance Selbsterhalt
- Tempo gleichbleibend

Entfernung der Stangen (Großpferd)

Schritt 0,80m

Trab 1,30m

Galopp 3,00m

Die Grundvoraussetzung um einen Turnierparcours fehlerfrei zu überwinden ist das richtige Anreiten der verschiedensten Hindernisse.

Springen bedeutet mehr, als das Pferd nur vor die Hindernisse zu lenken mit dem Gedanken: "das Pferd wird's schon machen."

Erfolg wird sich nur einstellen, wenn der Reiter sein Pferd in die optimale Ausgangsposition zum Sprung bringt - ganz gleich ob beim Gymnastik- oder Parcourspringen. Bewegungsfluss und Rhythmus müssen erhalten bleiben und das Pferd darf dabei nicht gestört werden. Für viele Reiter ist beim Anreiten das finden des richtigen Absprungpunktes das Wichtigste, aber es gilt noch eine Menge wichtiger Dinge zu beachten, die eine ebenso große Rolle spielen um ein Hindernis ordentlich zu überwinden. Ein gut gewählter Weg zum Hindernis, sowie die Frage des Tempos und des Schwungs gehören dazu.

Auch das Gleichgewicht des Pferdes gehört dazu. Um das alles umzusetzen, ist es also wichtig diese Phasen einzeln zu erarbeiten und zu automatisieren. Denn im Parcours hat man selten Zeit darüber nachzudenken was denn nun zu tun sei.

Der Anreiteweg

Der Sprung wird bereits "während des Anreitens" gemacht und mit dem Absprung nur noch ausgelöst. Eine sichere Anlehnung sollte stets gewährleistet sein, damit das Pferd die Hilfen des Reiters willig annimmt. Ist das Pferd gut ausbalanciert, kann der Reiter es vor dem Sprung "spannen" und diese Spannung zum Absprung hin wieder lösen. Das Tempo sollte höchstens so hoch sein, dass das Pferd sofort auf die Hilfen reagiert.

Normalerweise wird ein Hindernis immer im rechten Winkel und mittig angeritten, denkbar ist aber eine kleine Abweichung um Zeit zu sparen. Galoppiert wird immer im Innengalopp sollte dieser einmal verloren gegangen sein, ist er vor der nächsten Anreitephase durch einen fliegenden Wechsel, bei jungen Pferden durch einen einfachen Wechsel über Trab zu korrigieren. Man sollte das Landen auf dem richtigen Fuß aber schon durch Vorausplanung der gewünschten Bewegungsrichtung umsetzen.

Gewichtverlagerung und Blickrichtung beeinflussen.

Ein weiteres wichtiges Detail ist das Tempo. Die Größe des Galoppsprungs bestimmt die Geschwindigkeit, die vom Reiter immer so zu regeln ist, dass er die Bewegung seines Pferdes nicht stört und den Rhythmus beibehält – besonders beim Reiten von Kombinationen: wenn diese weit stehen ist eine größere Galoppade (also höheres Tempo) erforderlich, steht die Kombination dagegen eng, muss der Reiter das Tempo reduzieren (also den Galoppsprung verkleinern) – allerdings muss der Schwung dabei erhalten bleiben. Besonders bei höheren Hindernissen. Durch ständiges trainieren muss der Reiter das Gefühl (und Auge) dafür bekommen welches Tempo und welchen Schwung sein Pferd braucht.

Der anpassungsfähige leichte Sitz in seinen verschiedenen Formen (be- und entlastend) ist Grundvoraussetzung.

Wer versucht sein Pferd nur durch unnachgiebiges Festhalten zu regulieren, nimmt ihm jedes Vergnügen beim Vorwärtsgehen und beim Springen. Diese Pferde werden schnell als "heiß", bezeichnet, obwohl dieses Verhalten ausschließlich auf die falsche Hilfegebung des Reiters beruht. Diese Pferde werden von Parcours zu Parcours heißer, daher sollte man wieder einen Gang zurückschalten und von vorn mit einer soliden, logisch aufgebauten Ausbildung beginnen, um die Gelassenheit zurückzubringen.

Der Absprung

Auf dem Weg zum Hindernis muss der Reiter den richtigen Absprungpunkt finden. Hierüber machen sich viele Reiter die meisten Gedanken, übersehen aber dabei, dass die bisher aufgeführten Punkte wesentliche Voraussetzungen für einen optimalen Absprung sind. Dieser richtet sich nach dem Hindernistyp, dem Flugkurvenverlauf und der Art des Pferdes zu springen. Der Reiter sollte zunächst einmal klären, welche Bewegungsmöglichkeiten sein Pferd hat, aus welcher Distanz es am kräftesparendsten den Schwung in den Sprung mitnimmt. Wenn es zu dicht abspringt wird deutlich mehr Gewicht auf der Hinterhand verlagert. Falsche Absprungpunkte, führen zu Überforderungen und Vertrauensverlusten. Als Grundregel gilt: Die dichteste Absprungdistanz bei Steilsprüngen (im mittleren Grundtempo) entspricht etwa der Höhe des Hindernisses. Bei Hochweitsprüngen muss etwas dichter an das Hindernis heran geritten werden, damit der höchste Punkt der Flugkurve über der hintersten Stange liegt.

Es gibt 3 Möglichkeiten einen Sprung anzureiten:

- Im gleichbleibenden Rhythmus, wenn der Absprungbereich gefunden ist. Rhythmus beibehalten
- Wenn die Distanz zu weit erscheint, den Galoppsprung verlängern ohne zu schnell zu werden. Durchtreiben mit den Schenkeln und Rahmenerweiterung ermöglichen durch nachgeben der Hände.
- Wenn die Distanz zu eng erscheint, das Pferd schließen, über versammelnde Hilfengebung ruhig und konsequent an den Zügel herantreiben. Dies gelingt aber nur, wenn der Reiter das Pferd vor sich treiben kann.

Der Sprung

Beim Sprung selbst muss sich die Körperhaltung des Reiters der Flugkurve anpassen. Ab dem Scheitelpunkt der Kurve muss er dem Pferd ermöglichen sich "rund" zu machen (Bascule). Jede Störung mit der Hand wird unweigerlich zu Fehlern führen, da das Pferd im Gleichgewicht gestört würde.

Die hier beschriebenen Phasen wiederholen sich zum nächsten Hindernis. Anfänger und junge Pferde brauchen etwas längere Reaktionsspielräume um sich wieder zu "sammeln". Nur durch ständiges Training können diese Zeiten so verkürzt werden, dass Reiter und Pferd auch schweren Aufgaben gewachsen sind.

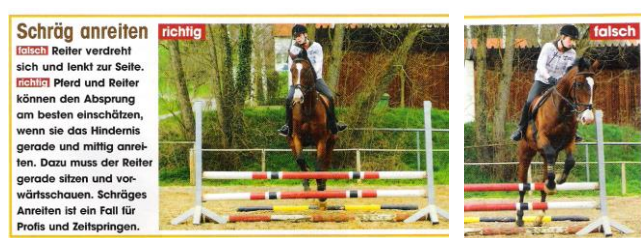
Weiterreiten nach dem Sprung

- Gangartwechsel beibehalten (falls dies gewünscht)
- Tempo und Takt finden, Durchlässigkeit erreichen
- Reite zum nächsten Hindernis
- Pferd versammeln
- Richtiger Galopp? (fliegender Galoppwechsel über dem Hindernis)

Noch eine Anmerkung zum Schluss

Das Anreiten sollte mit dem vorletzten Galoppsprung beendet sein, das der letzte Galoppsprung dem Pferd zur eigenen Vorbereitung auf den Sprung dient. Hier sollte der Reiter sein Verhalten der Bewegung des Pferdes anpassen und es nicht bevormunden.

Wir wollen doch alle Pferde, die mitmachen und mitdenken



Der Notfallsitz

- Zügel lockerer lassen
- in die Mähne fassen
- mit den Händen am Hals festhalten