

BEST PRACTICE



- FIT FÜR DEN RITT? -

EIN FITNESSTEST FÜR JUNGE PFERDESPORTLER

DER FITNESSTEST IST EIN TOLLES BEISPIEL WEIL:

Er uns an eine wichtige Tatsache erinnert: Wir haben als Reiter die Verantwortung uns fit zu halten, um unsere Pferde im Sattel bestmöglich unterstützen und arbeiten zu können. Keine Angst, dafür braucht es keine große Veranstaltung wie im Bericht beschreiben, diese dient nur als Anstoß für Ideen. Was es braucht ist das Bewusstsein, Reiter als Sportler anzusehen und gute Sportler betrachten ihre Rolle ganzheitlich unter den Aspekten Gesundheit, Ernährung, Prävention, Erwärmung, Training und Wettkampfvorbereitung. Wie wäre es also mit einem Thementag „Ausgleichsport und Gesundheit“ im Verein? Am Anfang steht hierbei stets die Leistungserfassung ...

BERICHT

„Die 40 Sekunden laufen ab – jetzt!“ Diese Ansage klang am Sonntag den 8. Februar 2015 des Öfteren durch die Halle des Horst-Korber-Sportzentrums in Berlin. In 40 Sekunden so viele Liegestütz wie möglich. Das war nur eine der Übungen, die von den Landesjugendkadern beim Jahresmeeting verlangt wurde. Der DOKR-Fitnesstest ist seit 2012 für alle C-Kader verpflichtend. Nun war es an den D-Kadern des LPBB, an 12 Stationen, ihre Fitness unter Beweis zu stellen.

Der Tag begann zunächst ganz entspannt mit einer theoretischen Einführung in den Räumlichkeiten des Landessportbundes Berlin. Lena Marie Koch war vom DOKR aus Warendorf angereist und erläuterte den rund 90 Kadern, Eltern und Trainern zunächst die Notwendigkeit eines Sporttests für Reiter. Der verstärkte Blick auf den Reiter als Sportler und nicht nur auf das Pferd als Leistungsträger, gewinne immer mehr an Bedeutung, so Koch. Dass dieses Thema schon bei Jugendlichen und Kindern eine wichtige Rolle spielt erkennen seit einiger Zeit auch die Bundestrainer. Sie beobachten, dass die C-Kader aufgrund von Mängeln in der allgemeinen Fitness deutlich an ihrer Leistung im Sattel einbüßen. Vor allem motorische Mängel treten immer klarer hervor. Die Frage, die sich aus diesen Beobachtungen ergab: Wie fit müssen Reiter eigentlich sein? Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, wurden diverse Tests an Probanden aus dem Leistungssport in den verschiedenen Disziplinen durchgeführt. Das Ergebnis: Egal, ob in der Dressur, im Springen oder in der Vielseitigkeit, vor allem in Prüfungssituationen geraten Reitsportler häufig an das Limit ihrer körperlichen

Leistungsfähigkeit. Koch präsentierte Auswertungen dieser Tests, und bot dem Publikum damit anschauliche Beweise. Ein Training neben dem (Reit-)Training sei wichtig, um in einzelnen Bereichen gezielte Verbesserungen zu erreichen und somit die Gesamtleistung zu optimieren. Das Trainingspensum sei beim Reiten und Fahren ohnehin eingeschränkt, erinnerte Koch. Aus dem einfachen Grund den „Sportpartner Pferd“ zu schonen, verzichten Reiter auf eine häufige Wiederholung von Lektionen oder Sprüngen. Häufige Wiederholungen seien aber für den Reiter unerlässlich, um eine Verbesserung der Bewegungsabläufe zu erzielen. Versuche ergaben, dass erst nach 10.000 Stunden Wiederholung und Übung einer bestimmten Bewegungsabfolge die maximale Leistung erreicht werden kann. Somit bleibt das Üben am Boden, um diesen Prozess im Sattel zu beschleunigen. Beispielsweise führt eine verbesserte Koordination zu einer feineren Hilfegebung, die wiederum Kraft spart. Eine gute Grundausdauer ist notwendig, um ein hohes Trainingspensum durchzuhalten. Gezieltes Krafttraining sorgt für ein muskuläres Gleichgewicht, welches wiederum Verkürzungen und Verletzungen vorbeugt. Auch die Beweglichkeit sollte stets durch gezielte Dehnübungen erhalten und verbessert werden. Schon junge Reiter seien in ihrer Beweglichkeit, durch zu einseitige Belastungen, stark eingeschränkt. Langfristig führe dies häufig zu Verletzungen und Zwangspausen, warnte Koch. Der Test bot den Berlin-Brandenburger Reitern und Fahrern somit die Möglichkeit ihren Status-Quo in Sachen Fitness zu ermitteln, um im Anschluss eventuelle Mängel gezielt ausgleichen zu können. So wurde gelaufen, balanciert, gehüpft und geschwitzt, alles unter den wachsamen Augen engagierter Trainer. Sie hatten am Vormittag eigens zu diesem Thema eine Fortbildung von Meike Riedel (Sportwissenschaftlerin an der TU Dortmund) besucht, in der sie gezielt in die Thematik und die einzelnen Übungen des Fitnessstests eingeführt wurden. Lena Marie Koch lobte die Teilnehmer am Ende des Tages: „Alle waren sehr konzentriert und ehrgeizig dabei. Es war zu merken, dass sie den Test ernst nehmen und ihr Bestes geben wollen.“ Aus den Ergebnissen werden nun individuelle Trainingspläne ermittelt. Eine einmalige Chance für die jungen Reiter sich weiterzuentwickeln, zuerst am Boden und dann im Sattel. Die Umsetzung des Trainings liegt dabei in der Verantwortung jeder und jedes Einzelnen.

FAZIT

Gute Reiter sind ganzheitlich trainierte Sportler. Sie schonen ihr Pferd, indem sie nicht nur im Sattel, sondern auch auf der Matte aktiv werden, um somit ihre Freizeit oder das nächste Turnier noch zufriedener und erfolgreicher gestalten zu können. Der Fitnessstest ist für alle auf der FN-Homepage abrufbar und ganz ehrlich – so eine Lauf- und Gymnastikeinheit am Rande verbessert nicht nur die eigene Fitness, sondern ganz nebenbei auch den Zusammenhalt im Verein. Also Reitstiefel aus, Turnschuhe an und auf geht's!



Gemeinsame Erwärmung – das geht auch vor jeder Reitstunde



Flexibel genug? Tägliches Dehnen frisst kaum Zeit, steigert das Wohlbefinden von Reiter und Pferd jedoch in hohem Maße