

Springtraining à la Ahlmann

Die Medaillengewinner der Deutschen Amateur-Meisterschaften haben mit Profi Christian Ahlmann trainiert. Wir waren dabei und haben gelernt: Wer hoch hinaus will, fängt mit zehn Zentimetern an, und Kreativität ist für Springreiter eine Tugend

Text: Dominique Wehrmann

Fotos: Jacques Toffi

- 54 TROCKENÜBUNGEN**
Man kann es nicht oft genug wiederholen: Dressur ist der Schlüssel
- 56 ORGANISIERE DICH!**
In jeder Trainingseinheit sollte man sich einen Plan machen – und ihn verfolgen
- 58 MAL GRÖßER, MAL KLEINER**
Verschiedene Pferde, verschiedene Probleme – wie Christian Ahlmann sie löst
- 60 MERKSÄTZE À LA AHLMANN**
10 Dinge, die sich jeder Springreiter hinter die Ohren schreiben sollte

„Die Amateurreiterei ist die Basis unseres Sports“, betont Christian Ahlmann. Seine Erfahrungen weiter zu geben, ist ihm eine Herzenssache.

Trockenübungen

Die Grundlagen für alles, was man später im Parcours braucht, werden im Dressurtraining gelegt – mit und ohne Stangen und Cavaletti

Nadine Legros, Janusz Kuhn und Maren Stute – das waren (in dieser Reihenfolge) die Gold-, Silber- und Bronzemedallengewinner bei den Deutschen Amateurmeisterschaften der Springreiter 2021. Ihr Ehrenpreis war eine Einladung vom DAM-Sponsor, der Laub Immobilien-gruppe, zu einem Lehrgang bei Christian Ahlmann. Das war auch für den eine Premiere, auf die er sich sehr gefreut hat, wie er sagt. Zwei Tage, drei Trainingseinheiten, bei den meisten Reitern mit je zwei Pferden – das war eine intensive Zeit, die allen Beteiligten Spaß gemacht und vor allem viel gebracht hat. Ahlmanns Kritik war unerbittlich, aber konstruktiv. Und wenn es erforderlich war, setzte er sich auch selbst in den Sattel, um zu demonstrieren, wie es geht – wofür er beeindruckenderweise nicht einmal eine Minute benötigte. Die Pferde der Teilnehmer waren sehr unterschiedlich, dementsprechend divers die Tipps, die Christian Ahlmann den Paaren für die weitere Arbeit mitgab. In diesem Special stellen wir die Pferde kurz vor und schildern, wie ihre Reiter sie künftig arbeiten sollen.

Team DAM-Lehrgang: Janusz Kuhn, Nadine Legros, Christian Ahlmann, Malte Laub und Maren Stute (v. li.)



Links | Janusz Kuhn, eigentlich Hufschmied, ist Spezialist für „Problempferde“, wie die Landfein-Tochter Lecker Mädechen.

Rechts | Auch Maren Stutes Letizia führt Landadel-Blut, bei ihr auf der Mutterseite. Herausragend bei der Lord Pezitzer Tochter: ihr Ehrgeiz.



Die Hektikerin

- Tipps für die Arbeit: tief sitzen, mehr Bein, weniger Hand
- Die Stute neigt dazu, über die innere Schulter zu laufen, daher Wendungen betont rund, gestellt und vor allem gebogen reiten
- Tipps im Parcours: Nicht versuchen, Kopfschlagen zu unterbinden, indem man langsam reitet, stattdessen versuchen, gleichmäßigen Rhythmus zu halten
- Mehr Tempo im Parcours, das kann sie leichter durchhalten
- Nicht immer im Parcours üben, stattdessen über kleine Cavaletti, die das Pferd nicht belasten. „Je konsequenter du Linienführung, Tempo und Rhythmus so übst, desto länger kannst du das später im Parcours halten.“



Die Überehrgeizige

- Generell: konsequenter sein! Nicht so viel durchgehen lassen, man muss sich auch auf Kompromisse einlassen, aber gewisse Regeln müssen sein.
- In diesem Fall: Bein ran! Die Stute muss den Schenkel akzeptieren. Letztlich hilft ihr das auch im Parcours, wenn sie mehr Führung hat.
- Vertrauensbildung geht nicht von heute auf morgen. Gefordert sind Geduld und Konsequenz im täglichen Training!
- Die Stute neigt dazu, sich schief zu machen und zu verdrehen, darum in der Arbeit immer wieder an der Geraderichtung arbeiten.

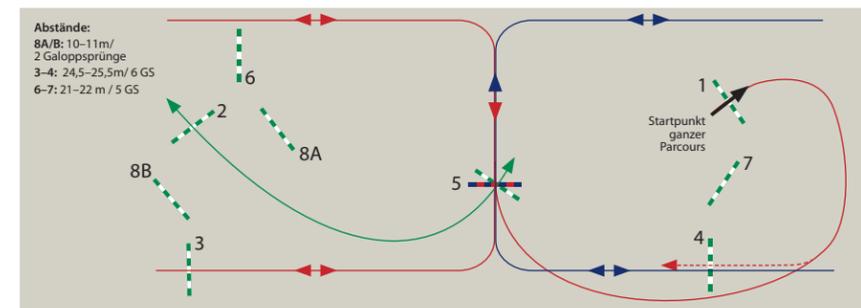
Organisiere dich!

Wer ein Ziel hat, muss sich einen Plan machen, wie er es erreichen kann. Gilt auch fürs Reiten – und zwar jeden Tag aufs Neue. Wenn reiten, dann richtig! Das beginnt mit Kleinigkeiten, in denen man nicht schlampig sein darf



Leander ist ein Pferd mit viel Qualität. Malte Laub neigt dazu, ihn zu sehr unterstützen zu wollen. Das Ziel muss vor allem ein runderer Galopp werden.

VORSCHLAG FÜR EINEN TRAININGSPARCOURS



Ein Übungsparcours für unerfahrenere Reiter und/oder Pferde, den man mit Stangen und Cavaletti aufbauen kann. Dann kann man die Linienführung variieren und die Hindernisse von beiden Seiten anreiten, z. B. indem man Sprung 1 und 4 kombiniert. Baut man Sprung 5 parallel zur langen Seite kann man ihn z. B. mit 3 und 4 kombinieren – von beiden Händen, nach rechts und nach links abwendend. Oder man kombiniert 2 und 5. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Galopp optimieren

■ Alles aus der Ruhe heraus anreiten, dem Pferd die Zeit geben, den Galoppsprung zu Ende zu bringen und den Sprung in Ruhe abzuwickeln, auf Vermögen und Qualität des Pferdes vertrauen.

■ Grundsätzlich muss Malte an Anlehnung und Rhythmus arbeiten. Die Cavaletti soll er so gleichmäßig wie es eben geht überwinden, ohne dabei an den Sprung zu denken.

■ Höhe, Distanz, was auch immer die Aufgabe ist – relaxter einwirken! Das Pferd nicht mit dem Sporen, nur zwischen Schenkel und (kurzem!) Zügel einrahmen.

■ Immer wieder fordert Ahlmann Malte Laub auf, die Zügel nachzufassen. „Wenn die Zügel zu lang sind, ist der Weg zu lang und man muss viel mehr Aufwand betreiben, um sich verständlich zu machen“

■ Tägliche Arbeit: kleine Sprünge, Galoppstangen auf den Boden und sich selbst Aufgaben stellen, bestimmte Wege zu reiten – und die dann auch einhalten!

■ Guten Rhythmus finden und den halten, immer wieder.

■ Darauf konzentrieren, immer leichten Kontakt zum Maul zu halten, egal, ob man mal zu dicht oder zu weit um Sprung kommt. Daraus kann das Pferd dann auch einen besseren Sprung machen und man kann selbst eine bessere Distanz entwickeln.

■ Konzentration und Aufmerksamkeit des Reiters selbst bei kleinsten Sprüngen, denn je besser das hier klappt, desto unproblematischer ist es bei hohen Sprüngen.



1



2

1 | Der Arpeggio-Sohn Atze hatte internationale Erfolge, als er zu Malte Laub kam. Er ist aber auch sehr sensibel und leicht zu verunsichern.

2 | Christian Ahlmann steigt selbst in den Sattel und demonstriert, wie Malte Laub die Zügel führen soll, um den Rappen optimal zu unterstützen.

3 | Und siehe da – mit verkürzten Zügeln, engerer Führung und geregelterem Ablauf klappt es auch mit dem Springen wieder tadellos.



3

Unsicheres Talent

Atze neigt dazu, sich hinter dem Gebiss zu verkriechen. Darunter leidet die beständige Anlehnung. Die Lösung:

■ Malte soll die Hände höher halten und enger führen, um das Genick seines Pferdes oben und den Wallach vor seinen treibenden Hilfen zu behalten. Das gilt es, an kleinen Hindernissen zu üben. Das Ziel muss sein, so wenig Aufwand wie möglich zu betreiben, damit Malte im Sattel nicht hektisch wird und den sensiblen Wallach dadurch verunsichert.

Mal kleiner, mal größer ...

Ein von Haus aus eher steifes Pferd, das rittiger und geschmeidiger werden muss, ein kleiner Springflummi, dessen Galoppsprung an Raumgriff gewinnen könnte – auch dafür hat Christian Ahlmann die passenden Tipps



Diese Schimmelstute ist ein großes und nicht sehr bewegliches Pferd. Im Parcours wird sie gerne etwas stark.

↑

Großes, steifes Pferd

Wenn ein Pferd wenig elastisch ist, aber viel Kraft hat, rät Christian Ahlmann:

■ Immer wieder Achten über Cavaletti reiten, dabei mal in die eine, mal in die andere Richtung wenden.

■ Im Parcours: die Stute soll warten und den Reiter zum Reiten kommen lassen. Dafür

soll er sich im Sattel groß machen und die Stute immer wieder um den inneren Schenkel biegen. „Nicht aufgeben!“ Immer wieder korrigieren, aufrichten und nicht auf die Vorhand kommen lassen! Viele Übergänge,

Paraden, Rückwärtsrichten und das Pferd immer beschäftigen.

■ Im Training die Hindernisse dicht anreiten, um das Pferd auf diese Weise immer geschlossen zu halten.



1



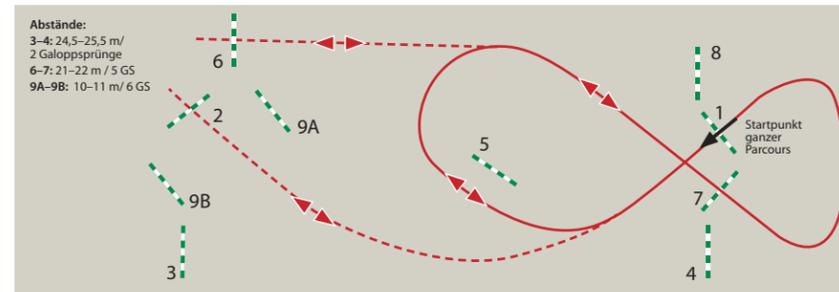
2

Galopp vergrößern

■ Nadine soll versuchen, den Galoppsprung zu vergrößern, indem sie „auf groß“ an Stangen und Caveletti herankommt, so dass Cassilia sich im Sprung strecken muss. Dabei guten Vorwärtsrhythmus mit Zug zur Hand halten.

■ Damit die Übung so gut gelingt wie bei Nadine und Cassilia, ist ein gutes Distanzgefühl gefragt. Aber da man ja mit Stangen am Boden übt, ist es überhaupt kein Problem, wenn es nicht sofort gelingt. Im Gegenteil: Das Auge des Reiters und das Rhythmusgefühl werden dadurch geschult.

VORSCHLAG FÜR EINEN TRAININGSPARCOURS



Parcoursaufbau für Fortgeschrittene (auch hier: Cavaletti reichen) mit schneller aufeinander folgenden Aufgaben. Für mehr Gleichgewicht, Balance und Kontrolle könnte man isoliert z. B. die Sprünge 1 und 7 kombinieren: aus der Ecke um Sprung 5 herum und auf 7 zu, in die Ecke über 7 und aus der Ecke über 1 (oder umgekehrt) mit evtl. 2 oder 6 im Anschluss.

1 | Dürfen wir vorstellen? Die beiden Deutschen Amateur-Meister 2021: Nadine Legros und Cassilia. Hier hatte Christian Ahlmann wenig auszusetzen. Es gab quasi nur Lob.

2 | Nur eines könnte noch besser bzw. größer werden: der Galoppsprung der Contagio-Tochter. Auch hier helfen „Trockenübungen“, die zudem das Distanzgefühl der Reiterin schulen.



Der Cobra Maßsattel
macht den Unterschied!

www.cobrasattel.de



Merksätze à la Ahlmann

Manchmal braucht es nicht viele Worte – 10 Sätze von Christian Ahlmann, die man sich hinter die Ohren schreiben sollte. Oder an die Reithallenwand

- 1 Wenn die Pferde weglaufen** – Zirkel anlegen, Volte reiten, nicht ins Ziehen kommen und bloß nicht immer geradeaus reiten.
- 2 Balance finden:** Nicht immer bis an die Bande, den Zaun oder andere Begrenzungen heranreiten.
- 3 Stell dir selbst Aufgaben,** nicht immer den einfachen Weg wählen: Dein Pferd will nach rechts? Dann reite links herum!
Er will langsamer? Dann reite schneller!
Er will schneller? Dann reite langsamer!
- 4 Mit Stangen und Cavaletti üben,** schon über dem Sprung zu wenden in die neue Richtung und im richtigen Galopp zu landen.
- 5 Üben, auch mal Distanzen zu reiten,** die für das Pferd nicht unbedingt erkennbar sind. Zum Beispiel eine gerade Linie mit einem versetzt stehenden Hindernis, das optisch erstmal zum Vorbeilaufen einlädt. Distanz aus dem Vorwärts heraus entwickeln, das Pferd im Rhythmus gleichmäßig vor sich haben.
- 6 Wenn auf einmal nichts mehr geht,** liegt es meistens daran, dass beim kleinen Einmaleins etwas nicht stimmt. Immer wieder: Grundtempo und Rhythmus.
- 7 Gebiss zu wechseln ist immer die letzte Option.** Eventuell, wenn Pferde mit der Zunge spielen sollten.
- 8 Unsicherheit im Parcours?** Zügel kurz, Bein dran und zusehen, dass man die Ideallinie nicht verlässt.
- 9 Schwierigkeit, die richtige Distanz zu finden** – das passiert allen! Organisiert bleiben! Stimmen Tempo, Rhythmus und Balance, hilft das Pferd sich.
- 10 Häufiger Fehler:** Auf langen Wegen lassen Reiter ihre Pferde laufen und überfallen sie dann, wenn ein Sprung in Sicht kommt. Richtig: Immer das Pferd zwischen den Hilfen eingerahmt halten. ■



Wahrscheinlich ist nichtmal Fliegen schöner, als Springen auf Dominator Z ...

VITA

Christian Ahlmann

Geboren 1974. Zunächst als Fußballer aktiv, mit elf angefangen zu reiten, ein Jahr später erster S-Sieg, mit 14 Goldenes Reitabzeichen. Erfolge unter anderem: Doppeleuropameister 2003, olympisches Mannschaftsbronze 2004 (beides mit Cöster), Weltcup-Sieger 2011, Mannschaftssilber EM 2015, Teambronze Olympia 2016 (alles mit Taloubet Z), Mannschaftssilber EM 2019 (mit Clintrexo Z). Lebensmittelpunkt zusammen mit Partnerin Judy-Ann Melchior und den Kindern Leon und Ella ist der elterliche Hof in Marl.