

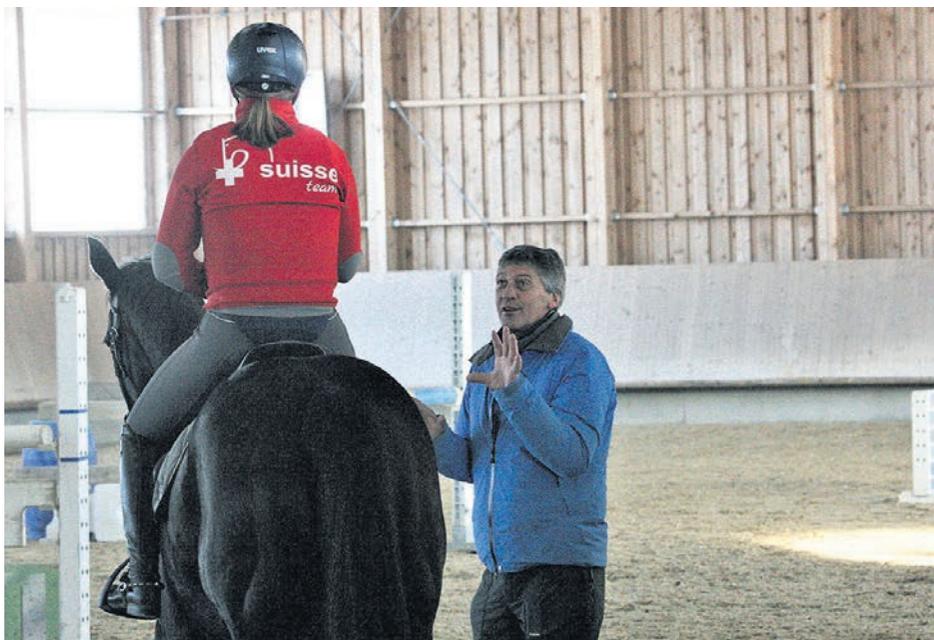
Trainingstage Concours Complet mit Andrew Nicholson

Nicholson forderte und motivierte CC-Kaderreiter

Der neuseeländische Top-CC-Reiter Andrew Nicholson kam für ein erstes Kader-Geländetraining drei Tage in die Schweiz. Nach einer Standortbestimmung über fallende Hindernisse folgte ein Indoor-Crosstraining.

Tamara Acklin

Kürzlich unterrichtete einer der erfolgreichsten Vielseitigkeitsreiter die Deutschschweizer Kaderpaare in Winterthur. Er stellte mit einfachen Mitteln Übungen auf, um sich ein erstes Bild der Pferde und der Reaktionen der Reiter zu machen. Aufgewärmt wurde über vier regelmässig auf der Volte verteilte Steilsprünge. Da erkannte er bereits Qualitäten und Mühen und ging sehr individuell auf die einzelnen Paare ein. «Habt keine Angst vor Fehlern, wir sind hier, um zu üben», nahm er den Reitern die erste Nervosität. «Er hat mich fast ermutigt, Fehler zu machen und mal etwas auszuprobieren, denn während eines Geländeritts läuft auch nicht immer alles nach Plan. Nicht von Beginn weg Angst haben, etwas nicht optimal hinzukriegen, sondern unbeschwert und mit Konzentration das Beste aus den Situationen machen», resümierte Nadja Minder.



Andrew Nicholson ging bei den Trainings individuell auf die Reiter ein. Fotos: Tamara Acklin

Rhythmus und viel Bein

«Unsere Pferde machen kaum Geländetrainings in England, weil wir ein so grosses Prüfungsangebot haben. Vor einer grossen Prüfung mache ich mit meinen Pferden genau das hier. Die Pferde werden überrascht sein, mal gehts links,

mal rechts, mal geradeaus», läutete er die nächste Übung ein. Nach einem Oxer folgte auf gebogener Linie links respektive rechts eine aus Stangen gebaute Ecke, oder es ging geradeaus auf ein höheres, schmales Element in relativ weiter Distanz. Wichtig war ihm, dass die

Reiter frühzeitig auf das nächste Element schauten und nach der versammelnden Anfangsübung einen erhöhten Rhythmus ritten. «Lasst die Pferde galoppieren, wir trainieren Cross, verliert den Schwung nicht in den Wendungen. Bringt eure Position hinters Pferd,

um nicht vor seiner Bewegung zu sein», erkannte er die kleinsten Fehler und ging auf jeden Einzelnen ein. «Jeder Galoppsprung muss geritten werden, insbesondere der erste nach der Landung. Vorwärtsreiten heisst die Devise», nahm Eveline Bodenmüller mit.

Reiterposition, Schulter kontrollieren

«Nach einer Galoppstrecke stehe ich in der Anreißphase des nächsten Hindernisses bewusst mit meinem Gewicht in die Steigbügel, um sicherzustellen, dass ich die Beine am Pferd und somit das Pferd vor mir habe. Dadurch wird ein leichter, nötiger Kontakt zum Pferde- Maul erzeugt. Dann suche ich die perfekte Linie und erst dann kümmere ich mich um die Distanz. Nicht zuerst ziehen und bremsen, das kostet Zeit», erläuterte er stets Situationen des Geländereitens. Nach einem imitierten Graben in Form eines Bidets, das als In-Out nach einem Steilsprung



Die Schweizer Vielseitigkeitsreiter wie Eveline Bodenmüller (l.) waren begeistert von den Trainings mit dem Neuseeländer.



V. l.: Equipenchef Dominik Burger, Dressur- und Springtrainer Ernst Wettstein, Andrew Nicholson, Sportchef Heinz Scheller.

folgte, ging es auf scharfbogener Linie auf die Ecke. Er erklärte geduldig und konkret, worauf zu achten war: «Ihr müsst stets die Schulter kontrollieren, vergesst die Nachhand. Das äussere Bein weiter vorne zu nutzen, kann dabei helfen.» Am Samstag folgte ein analoges Training in Bern für die vorwiegend welschen Kaderpaare. Caroline Gerber meinte zum ersten Trainingstag: «Es wäre mir nicht in den Sinn gekommen, in einer Halle so vorwärtszureiten, aber es war super, um uns aus unserer Komfortzone zu holen. Ich habe gelernt, die Hindernisse mehr auf mich zukommen zu lassen und mehr nach Gefühl und mit mehr Bein zu reiten.» Camille Guyot merkte sich: «Wie wichtig es ist, in Wendungen auf die Schultern zu achten, den Rhythmus beizubehalten, vorwärtszureiten und zwischen den Hindernissen zu arbeiten.»

Grundtempo und Position

Zum Abschluss folgte ein Crosstraining in der grossen IENA-Halle über feste Hindernisse. Nach wenigen Hindernissen zum Einspringen folgte ein technischer Geländeparcours über schmale Elemente auf gebrochener Linie, wiederum einer fallenden Ecke, die präzise angeritten werden musste, einem absichtlich weit und schräg gestellten In-Out aus der Ecke, um die Reiter zu testen, wie sie reagierten, wenn ihre Pferde einen zusätzlichen Galoppsprung

hinzufügten – was fast alle taten. Er verlangte hohen Grundrhythmus und lockte die Reiter damit aus ihrer Komfortzone. «Das erhöhte Grundtempo machte die technischen Anforderungen noch schwieriger. Es hat mir und meinen Pferden gutgetan», so Carla Brunner. «Das erfragte technische Niveau war hoch, aber gut, um die Saison einzuläuten», meinte Robin Godel. «Der erste Galoppsprung muss nach vorne geritten werden», nahm Tiziana Realini mit. «Er korrigierte meinen Sitz, sodass ich mein Pferd besser vor mir behalten konnte», resümierte Salome Lüdi. Die Reiter waren sich einig: Nicholson war sehr engagiert, mit viel Herzblut dabei und vermittelte den Reitern Sicherheit. Er konnte sich gut auf die einzelnen Pferde einstellen und man spürte, wie sehr er diesen Sport liebt und liebt. «Ich erhoffe mir, dass wir ihn für den Schweizer CC-Sport gewinnen und damit eine langfristige Zusammenarbeit aufbauen können», freute sich Jasmin Gambirasio auf die nächsten Trainings. Auch Roxane Gonfard verspricht sich viel von der Zusammenarbeit: «Er ist ein ausgezeichnete technischer Reiter. Er wird uns viel helfen können, denn wir haben gute Pferde, die meisten von uns sind aber noch unerfahren auf hohem Niveau.» Geforderte, aber zufriedene Reiter, Equipenchef und ein hochmotivierter Trainer freuen sich auf das nächste Training am 1./2. Februar.

Interview

Nicholson: «Ich erwarte 100 Prozent Einsatz»

«PferdeWoche»-Korrespondentin und CC-Elitekaderreiterin Tamara Acklin im Gespräch mit Andrew Nicholson.

«PferdeWoche»: Wie kommt es, dass Sie eine so kleine CC-Nation wie die Schweiz trainieren?

Andrew Nicholson: Das ist Dominik Burgers Schuld (lacht). Wir kennen uns schon lange und die Schweizer sind nette Leute. Robin Godel kam nach Tryon vier Tage zu mir, um zu schauen, wie ich trainiere. So entwickelte sich das und nun freue ich mich auf die Zusammenarbeit.

Ist es Zeit, die Geheimrezepte Ihres Erfolgs weiterzugeben?

Da gibt es keine Geheimnisse, ich lernte viel durch Erfahrung. Anfangs wusste ich nicht, was ich tue. Es geht um das Wiederholen, was man tut, und die Begeisterung beizubehalten! Ich hatte nur schwierige oder schlechte Pferde, als ich nach England kam, die guten wurden schnell verkauft. Dann folgten fette junge Pferde, die bockten und am Schluss an den Olympischen Spielen landeten. All diese Pferde lehrten mich, ich machte immer weiter und bekam von Zeit zu Zeit auch bessere Pferde.

Wie bringen Sie Ihre Reiterei und das Coaching unter einen Hut?

Ich habe viel weniger Pferde wie früher, nur noch zwölf – vom Fünfjährigen bis zum Fünfsternpferd. Ich bin wählerisch geworden. Es müssen nicht alle Superstars werden, manche bleiben nur zwei Jahre zur Ausbildung und werden danach Amateur-

pferde. Aber es müssen alle gute Springer sein.

Kennen Sie die Schweizer CC-Szene oder Reiter?

Ich kannte Christian Landolt, der in England lebt – alle anderen waren neue Gesichter. Ich bin wirklich beeindruckt, ihr habt gute Pferde, seid gute Reiter, es ist eine Freude, mit euch zu arbeiten! Es ist für mich als Coach einfacher, wenn Pferde und Reiter talentiert und willig sind, sich zu verbessern. Es wird für die Schweiz nicht einfach werden, sich an der EM für die Olympischen Spiele zu qualifizieren. Es wird ein anspruchsvoller Geländekurs sein, also müssen wir unsere Hausaufgaben machen. Jeder muss seine Stärken und Schwächen kennen. Schwächen sind keine Verbrechen, sie müssen einfach verbessert werden. Ich spürte, wie ihr alle Grenzen überschreiten wollt, das gefällt mir!

Was sind die Hausaufgaben, wo sehen Sie Defizite?

Jeder muss an seinem Reitkönnen arbeiten. Auch Topreiter arbeiten täglich an ihrer Position. Jede Sekunde, die im Cross gespart werden kann, spart letztlich Zeit und Energie. Die Fitness spielt dabei eine grosse Rolle für die langen Prüfungen. Wenn man schneller reitet, als man sich wohlfühlt, ist der Tank womöglich nach acht Minuten leer. Da der Kurs jedoch elf Minuten dauert, muss der Tank bis ins Ziel halten. Also muss überall wo möglich Energie gespart werden.

Was erwarten Sie von den Reitern?

100 Prozent Einsatz! Das habe ich bereits in den ersten

Trainings hier gespürt. Anfangs ist es mit einem neuen Trainer immer schwierig und nervenaufreibend, für beide Seiten. Aber ich merke, wie ihr alle möglichst viel aufsaugen wollt.

Woran sollen die Reiter arbeiten bis zum nächsten Training mit Ihnen?

Arbeitet an der Fitness. Ändert eure Position vor den Hindernissen, ohne den Galoppsprung zu ändern. Crossreiten ist nichts anderes wie Dressur oder Springen, einfach schneller. Wir haben absichtlich schwierige Übungen gemacht, damit ich sehen konnte, wo die Probleme sind und wir nun Zeit haben, daran zu arbeiten. Training ist keine Prüfung, sondern Zeit zum Üben. Es gibt viele Wege, Cross zu reiten. Was für mich funktioniert, muss nicht zwingend für sonst jemanden funktionieren, nur schon aufgrund der Körpergrösse. Jeder muss sich in seiner Weise wohlfühlen. Ich weiss nicht immer, was ich tue, aber ich weiss, dass grosse Prüfungen eine riesige Konzentration brauchen. Wir müssen immer für Planänderungen bereit sein, je nachdem, wie wir Element A erwischen, müssen wir reagieren. Und das beruht auf Erfahrung.

Was sind Ihre Ziele für das Jahr 2019?

Erstens möchte ich mit Swallow Springs Badminton gewinnen und zweitens die Schweiz für Tokio qualifizieren. Ihr müsst als Team funktionieren, also kompetitiv sein, aber auch dem Team helfen. Es nützt nichts, wenn ihr der/die beste Schweizer/in an der EM sein wollt, denn das Team muss sich qualifizieren!



Andrew Nicholson auf Swallow Springs (l.) und Nereo. Fotos: Dirk Caremans