

Kurstag mit Andreas Mamerow und Jutta Brinkhoff – Trainieren unter Turnierbedingungen mit Mentaltraining

Pünktlich um 08:00 Uhr war ich mit Fino unterwegs nach Neuss, zur **Orbit Reining Horses Ranch** und schon eine halbe Stunde später waren wir auf der Anlage... schön so kurze Fahrtstrecken Wir wurden vom Veranstaltungsteam herzlich begrüßt und Fino wurde seine Box zugewiesen, in der er sich auch gleich wohl fühlte.

In einer kleinen Vorstellungsrunde, informierte **Jutta und Andreas** uns über den Ablauf des Workshops. Starterlisten- Pattern –Zeitplan: alles wie auf einem Turnier perfekt vorbereitet, wurden erklärt und ausgehängt und dann durften wir uns auch schon turniermässig in „Schale werfen“, Pony fertig machen und ab auf den Abreiteplatz....dieser war schön groß, umgeben von Weiden und vielen grasenden Pferden.....



Wir waren dann auch relativ zügig dran und es ging als erstes an den **Trail**... Schrittstangen zuerst.. oh je.. dachte ich schon (zu Hause waren die mal wieder eine Tortour), aber ganz konzentriert sind wir hin geritten, druck auf die Bügel – schön langsam und nicht nach unten gucken und.... – perfekt!!! Fino „dotzte“ nicht an, guckte schön wo er hintrat und machte es super... zwischen die Tonnen, Pylone als Gegenstand übergeben, angetrabt auf eine Volte, durchparieren im Schritt zwischen den Tonnen, auf die Trabstangen zu, „huch... die sind ja aus „Plastik“! Mit Stocken, aber brav drüber und dahinter angaloppiert. Schönen großen Bogen und in die Stangengasse rein zum Stopp. Rückwärts raus, nach links Seitwärts über eine der noch kommenden Galoppstangen, 180 Grad HH-Wendung nach links, Galopp. Großer Zirkel schön locker... dann über die Galoppstangen (uhhh jetzt bloß nicht ausgehen) und abrupter Übergang in Trab und rechts herum in ein Pylonen-Slalom, am Ende Schritt auf das Tor zu, Tor auf und zu – ausatmen, abnicken, **„FÄDDISCH“!**

Nach einer kurzen Abbaizeit ging es dann in die **WHS** ins Line-Up. Erstes Pferd-Reiter-Paar



– Haltung einnehmen, abnicken und los ging es... Im Schritt auf die 2 Pylone, Stopp, 180 Grad HH-Drehung nach rechts, halbe Volte im Jog nach links auf 3 Pylone zu, dann Galopp rechts herum in eine Volte wieder auf die 3. Pylone zu gerade aus bis zu 4. Übergang in Schritt bis 5.! Stopp, 4 Tritte rückwärts, verharren, abnicken und im Jog ins Line-Up.

“Puh... der erste Teil war geschafft...”

Als alle Teilnehmer durch waren, wurde jeder zu einem Statement bzgl. seines Rittes gebeten. Ich hatte ab der 3. Pylone beim Angalopp das Gefühl, dass Fino auf einmal total

verspannte und auf die Schulter kippte, demnach korrigierte ich dies gleich, kam aber nicht mehr so schön auf die Linie. Ab dem Übergang im Schritt, lief es dann wieder locker und ich meinte, dass man die Verspanntheit sicher deutlich gesehen hätte.

Um so erstaunlicher für mich das Statement des Richterteams: „Ruhiger, harmonischer und flüssiger Ritt, sehr schöner Focus und Linienführung – von Verspanntheit war nichts zu sehen...“

“Mmhhh... so viel zur eigenen Wahrnehmung!”



Es folgte die **Railwork**, allerdings nur Schritt und Trab, weil auch ein paar Einsteiger dabei waren. Die Railwork fand ich für unsere Verhältnisse super! Ich konnte Fino schön loslassen und er lief schön langsam „seinen Stiefel“ (was ja sonst bei ihm eher die Ausnahme ist).

Danach war Teil 1 beendet, wir versorgten die Pferde und es ging mit der **Theorie im Reiterstübchen** weiter. Mentaltraining ist zusammengefasst nichts anderes, als dass man sich auf bevorstehende Situationen (wie beispielsweise eine WHS-Pattern-reiten) bewusst vorbereitet! Konkret: sich vorstellt, wie der Ablauf optimal sein sollte, für alle eventuell eintretenden Situationen (die einen aus dem Konzept bringen könnten), einen „Plan B“ im Kopf haben, um dadurch entsprechend routiniert in die Prüfung zu gehen.



Planung fängt natürlich auch schon vor dem eigentlichen Turniertag an. Packlisten führen, Infos zu den Örtlichkeiten, wichtige Telefonnummern, etc. dabei haben, damit man sich um diese Dinge nicht mehr kümmern muss. **„Gut vorbereitet zu sein – das gibt einem Sicherheit!“**

Hinzu wurden uns noch Techniken vermittelt, die helfen sollen, mit aufkommenden, ungewollten Emotionen entsprechend umzugehen, wie beispielsweise durch Atemtechniken wieder ruhiger werden, oder im

Kopf vorher den komplette Prüfungsablauf- vom Abreiteplatz bis zurück ins Line-up - vorzustellen, dabei an den Knackpunkten einen Plan B zu haben, sich ein schönes Bild vorzustellen, vor sich hinzu summen, oder einfach nur mit der richtigen Einstellung (z. Bsp. wie „ist ja NUR ein Turnier“) und einem Lächeln in die Prüfung zu gehen.



So viel zur Theorie – Im **zweiten Praxis-Durchlauf** begrüßten wir, auf ausdrücklichen Wunsch von Andreas Mamerow, das Richterteam mit einem Lächeln zu Prüfungsbeginn.

Bei mir und Fino gab es im zweiten Prüfungsdurchlauf keine Leistungssteigerung ... das nicht direkt (!) ABER (!!!): Die Ritte waren beide viel entspannter, unverkrampfter und gaben somit ein noch viel harmonischeres Bild ab, als im 1. Teil. Auch war der Spaßfaktor bei einem selbst, viel höher - dadurch, weil man die Prüfung genoss, ohne sich unter Druck zu setzen.

In der **Railwork** wurde leider Galopp angesagt und ich hatte (wie befürchtet), genau das hektischste Pferd hinter mir... somit war die Railwork nicht so gelungen... (**wie war das noch mit dem „Plan B“ für solche Situationen?**) Das müssen wir noch

üben, um mit solchen Situationen entsprechend umzugehen.

Zum Abschluss saßen wir alle nochmal zusammen und ließen den Tag wirken, schrieben auf, was uns geholfen und gefallen hat und machten uns dann anschließend auf einen entspannten Heimweg...



Fazit: Ein toller Kurstag der zum Nachdenken anregte, der hilfreich war und der für eine entspannte Atmosphäre in Turniersituationen sorgte.

„Das nächste Turnier kann also kommen !!!“

Autor: Yvonne Winkler