

10 Tipps

für erfolgreiches Parcourspringen

1 Sorgfältige Besichtigung

Jeder Parcours ist anders. Wer die Aufgabenstellungen erfolgreich lösen will, geht den Parcours hoch konzentriert ab. Auch Details wie die Lage von Einritt, Richtertum und Anzeigetafel oder der Weg zum Vorbereitungsplatz ist wichtig.

2 Nur kein Stress!

Wie lange brauchen Pferd und Reiter zu Hause bis sie wirklich startklar sind? Dieser Wert plus circa zehn Minuten für Unvorhersehbares ergibt einen guten Plan für die Parcoursvorbereitung.

3 Übung macht den Meister

Routine erleichtert das Parcourspringen. Dazu ruhig auch öfter mal aufladen und auf fremden Plätzen üben. Das gibt beiden - Pferd und Reiter - Sicherheit auf dem Turnier.

4 Der erste Eindruck

... hat keine zweite Chance. Einreiten und Grüßen sind die Visitenkarte des Reiters. Also: sicheres Halten, Blick zu den Richtern, deutliches Grüßen und los - aber natürlich erst nach dem Glockenzeichen.

5 Never change a running system

Turniere sind nicht der richtige Zeitpunkt, um neues Equipment auszuprobieren. Ein Wechsel des Gebisses oder Reithalters wird idealerweise ein paar Tage vorher vorgenommen. Ansonsten kann es zu Unsicherheit und Verspannung führen - und das braucht keiner auf dem Turnier.

9 Wohlfühltempo

Das richtige Tempo zu finden, ist gar nicht so leicht. Wichtig: Das Pferd galoppiert dynamisch und fleißig, ist dabei aber sicher an den Hilfen und vor dem Reiter. Die erlaubte Zeit im Parcours bietet eine gute Orientierung.

6 Ferrari oder Traktor?

Wer sein Pferd gut kennt, weiß wie viele Sprünge aus dem Vorbereitungsplatz notwendig sind. Daher gilt: nicht müde reiten, sondern sinnvoll vorbereiten. Weniger ist meistens mehr.

7 Der Weg ist das Ziel

Die Linienführung ist entscheidend für gutes Anreiten. Wendungen, der Weg vor und nach dem Sprung sollten daher nicht dem Zufall überlassen, sondern sorgfältig geplant werden.

8 Rhythmus im Blut

Rhythmisches Galoppieren ermöglicht dem Pferd konzentriertes, ergonomisches Springen und erleichtert die Atmung. Gründe genug, dem Rhythmus des Galopps große Bedeutung beizumessen. Zählen der Galoppsprünge wirkt hier Wunder!

10 Mentale Stärke

Nervös vor dem Eintritt? Das ist normal und erhöht die Aufmerksamkeit. Wer sich aber regelrecht gelähmt fühlt, der braucht Hilfe. Zum Beispiel durch mentales Training. Einfache Mutsätze, feste Rituale oder Atemübungen kann jeder leicht einbauen.