„Ergänzungssport kommt zu kurz“

SPORTTEST FÜR HAMBURGS KADERREITER

Seit 2015 ist ein sportmotorischer Test für D- und Perspektiv-Kaderreiter verpflichtend. Im UKE Athleticum der Hansestadt haben sich Hamburgs Nachwuchs-Pferdesportler getroffen, um ihre Fitness unter Beweis zu stellen. Dr. Julia Schmidt ist die stellvertretende ärztliche Leitung des UKE Athleticums und Verbandsärztin des LV Hamburg und betreut die Sporttests. PFERD+SPORT hat mit ihr und zwei Reitern gesprochen.

Foto: UKE

oben | *Auf dem Laufband wird die Ausdauer der Athleten getestet.*

PFERD+SPORT: Wie läuft der Test ab?
Dr. Julia Schmidt: Die Athleten absolvieren verschiedene Übungen, die anschließend nach einer altersgerechten Skala bewertet werden. Die Ergebnisse besprechen wir im Nachgang mit den Sportlern und sie bekommen einen Trainingsplan, um an Schwachstellen zu feilen.
Welche Übungen sind Bestandteil des Tests?
Dr. Julia Schmidt: Eine Lauf-Einheit über sechs Minuten zum Test der Ausdauer gehört genauso dazu, wie Übungen zur Überprüfung der Beweglichkeit der Kraft und Koordination.
Welche Schwachstellen haben Pferdesportler typischerweise?
Dr. Julia Schmidt: Verkürzte Adduktoren und ein zu schwacher Rumpf, also eine zu wenig trainierte Bauch- und Rückmuskulatur, sehen wir bei Reitern häufig. Dadurch kann es zu Dysbalancen kommen. Der Sport ist so zeitintensiv, dass Ergänzungssport oftmals zu kurz kommt.
Welche Sportart würden Sie als Ausgleich oder Ergänzung empfehlen?
Dr. Julia Schmidt: Zur Steigerung der Ausdauer eignet sich ganz klassisch das Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Wer seinen Rumpf stärken möchte, kann zum Beispiel Pilates machen. Dort werden auch viele Dehn- und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht.
Wie fit sind Hamburgs Kaderreiter?
Dr. Julia Schmidt: Sie bewegen sich im Bereich von gut bis durchschnittlich, einige stechen auch sehr positiv hervor. Die herausragend Guten im Test sind auch diejenigen, die im Sport ganz vorne mit dabei sind. Das finde ich spannend. Diejenigen, die seit Jahren dabei sind und sich an ihren Trainingsplan halten, haben sich deutlich verbessert – im Test und auch im Sattel.

JOW

> *Die herausragend Guten im Test sind auch diejenigen, die im Sport ganz vorne mit dabei sind.*

Übrigens können auch Nicht-Kadermitglieder den sportmotorischen Reitertest am UKE Athleticum absolvieren. Sie bekommen eine Bewertung ihrer Leistung und einen Trainingsplan inklusive Besprechung. Kosten: circa 80 Euro, weitere **Informationen: www.uke.de/athleticum/reitersprechstunde**

Das sagen Hamburgs Reiter zum Test:

Jan-Luca Schmidt, 18 Jahre, D-Kader Springen:
„Der Test war machbar, aber anspruchsvoll. Besonders die Dehnübungen hatten es in sich. Da muss ich noch weiter an mir arbeiten und bei der Auswertung kam auch heraus, dass ich meine Ausdauer noch verbessern muss. Deshalb gehe ich jetzt häufiger wieder laufen und halte mich an meinen Trainingsplan.“

Sarah Howest, 15 Jahre, D-Kader Dressur:
„Gerade zu Beginn der Saison fand ich es toll, durch den Test einen Überblick über meine sportliche Leistung zu bekommen. Da ich regelmäßig joggen gehe, fiel mir der Ausdauertest leicht. Mit den Übungen aus meinem Plan will ich meine Rumpfstabilität und meine Bauchmuskeln noch weiter trainieren.“

UKE HAMBURG Athleticum
HansePferd Hamburg
Gesunde Nahrung Salvana seit 1904 für alle Pferde
OFFIZIELLE **PARTNER** DES LANDESVERBANDES DER REIT- UND FAHRVEREINE HAMBURG