

MEDAILLENSCHMIEDE FÜR LEICHTATHLETEN AUF DEM PFERD

Der Landesstützpunkt Distanzreiten des Landesverbandes Berlin-Brandenburg, der Landestützpunkt Reiten mit Handicap des Behinderten Sportverbandes Brandenburg (BSB) und der paralympische Stützpunkt des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) der Leichtathletik in Cottbus starteten ein Pilotprojekt in der Kaderschmiede des Bundesleistungszentrums Kienbaum.

In einem vorbereitenden Trainingslager auf die Ende Oktober in Katar stattfindenden Weltmeisterschaften fanden sich die paralympischen Top-Leichtathleten des Brandenburgischen Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V. (BPRSV) Janne Engeleiter, Francés Herrmann und Marina Willing auf dem Rücken der Stute Nehle wieder. Landestrainerin für Reiten mit Handicap Gundula Lüttke trainiert ergänzend die drei Kader-Athleten des BPRSV mit einer von ihr konzipierten und erfolgreichen Hochleistungs-Trainingsmethode auf dem Pferd. Die Leistungssportförderung setzt dabei erstmals eine neue und innovative Hochleistungs-Trainingsmethode zum gelenkschonenden Muskelaufbau und zur Ausdauersteigerung für die Athleten ein. Mobilisation, Gleichgewicht, Schnelligkeit, Kondition und Koordination – alles Elemente, die individuell auf dem Pferderücken trainiert werden.

Die trabende Stute Nehle gibt dabei den Takt vor und bewegt in einer natürlichen Form den Athleten im gleichmäßigen Rhythmus. Der Cheftrainer für paralympischen Spitzensport im Land Brandenburg Ralf Paulo und die Landestrainerin Reiten mit Handicap starteten in Kienbaum dieses einzigartige Pilotprojekt im



Die blinde Läuferin Janne Engeleiter beim Training auf Nehle

Leistungssport. „Die Hochleistungs-Trainingsmethode auf dem Pferd“ ist eine hervorragende Ergänzung des Leistungssporttrainings“, so der Cheftrainer.

Vorreiter Martina Willing (13-fache Goldmedaillengewinnerin bei sieben Paralympics) trainiert bereits in regelmäßigen Intervallen parallel auf dem von Gundula Lüttke entwickelten und patentierten Sitzgurt®. Speziell ausgebildete Pferde, in Kombination mit dem patentierten Sitzgurt® und speziell auf jede Sportart entwickelte Übungsreihen bilden die Grundlage für den Erfolg. Die Leistungsdiagnostik von Martina Willing sendet dabei ein klares Signal. Ein Drittel mehr Lungenvolumen, eine Verbesserung der Laktatmobilisation und eine signifikante schnelle Erholungsphase haben zu einer Steigerung aller ihrer drei Bestmarken im Speerwurf, Kugelstoßen und Diskuswurf geführt.

Die Zielsetzung des Projektes, Erfahrungen aus dem in Radensleben entwickelten Konzeptes auch in anderen Sportarten zu nutzen, wird nun erstmalig umgesetzt und soll sich in einer Leistungssteigerung durch „neue Wege“ im Leistungssport auch in Rio in Medaillen niederschlagen. *Text und Foto: Christa Lemmé*