

Workshop am UKE in Hamburg

## Parareiter machen sich fit für Tokio

Um sich auf die Paralympics in Tokio vorzubereiten, nahmen die deutschen Dressurreiter mit Handicap der Long-List an einem Workshop im Athleticum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) teil. Unter der Leitung von Dr. Julia Schmidt und dem Mannschaftsarzt Dr. Stefan Sevenich wurden Leistungstests und individuelle Übungen durchgeführt.

Mit leichtem Gepäck reisten die deutschen Paradressurreiter Hannelore Brenner, Elke Philipp, Regine Mispelkamp, Heidemarie Dresing und Steffen Zeibig in Begleitung ihres Mannschaftsarztes Dr. Stefan Sevenich nach Hamburg. Zusammen mit Saskia Deutz, die krankheitsbedingt nicht zum Workshop kommen konnte, stehen ihre Chancen gut, an den Paralympischen Sommerspielen in Tokio teilzunehmen.

Ihre Pferde hatten sie dieses Mal zu Hause gelassen, denn in dem eintägigen Workshop im Athleticum des UKE ging es ganz allein um ihre eigene Fitness. Unter der fachlichen Leitung der Sportmedizinerin Dr. Julia Schmidt wurden die Reiter individuell von Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Athletiktrainern betreut, die überwiegend selbst im Sattel sitzen und somit wissen, worauf es beim Reiten ankommt – nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis.

Anstatt aufs Pferd ging es auf die Matte, den Gymnastikball, das Fahrrad oder den Balimo, einen Drehstuhl mit Kippfunktio-

nen, der von Eckart Meyners zur Lockerung der Wirbelsäule entwickelt wurde. Auf dem MFT3 Check, einer mit Bewegungssensoren ausgestatteten Platte, wurde das Gleichgewichtsvermögen beim Sitzen auf dem Pferd simuliert und anhand der elektronischen Aufzeichnung festgestellt, wie gut Bewegungen ausgeglichen werden und die Balance gehalten wird. Die Belastbarkeit von Lunge, Herz und Kreislauf wurde auf dem Fahrradergometer getestet oder für diejenigen, die wegen ihres Handicaps nicht Fahrrad fahren können, mit einer Handkurbel. Hierbei wurden die Sauerstoffaufnahme und die Kohlendioxidabgabe gemessen.

### Vorbereitung auf das japanische Klima

Der Workshop für die Parareiter fand auf Initiative des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten (DKThR) und des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) zum ersten Mal vor den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro statt, wo die deutsche Mannschaft die Silbermedaille holte und Steffen Zeibig Einzelbronze bekam. Zeibig fehlt von Geburt an der rechte Unterarm, der linke Fuß und der rechte Unterschenkel, damit reitet er in Grade III.

„Der sportmedizinische Checkup und das Training im UKE sind für unser Paradressurreiterteam eine ganz feine Sache, um die körperliche Fitness auf den Prüfstand zu stellen und sich mit geziel-

ten Übungen fit zu machen“, bestätigt Equipechefin Britta Bando. Mannschaftsarzt Sevenich ergänzt: „Wir werden in Tokio ähnliche klimatische Bedingungen vorfinden wie schon in Rio, vielleicht sogar noch extremer. Das stellt eine große Belastung für Pferd und Reiter dar. Umso wichtiger ist es, sie physisch gut vorzubereiten.“

Das Team des Athleticums zeigte den Sportlern, wie sie einzelne Körperpartien wie Rücken, Schultern, Nacken und die fürs Reiten ganz besonders wichtige Rumpfstabilität trainieren können. Jeder bekam einen Trainingsplan mit Anleitungen für seine ganz persönlichen Übungen. „Dass meine Übungen nicht nur beschrieben, sondern mit Fotos festgehalten wurden, finde ich sehr hilfreich für das weitere Training zu Hause“, freut sich Heidemarie Dresing, die seit ihrer Erkrankung an Multipler Sklerose vor acht Jahren erfolgreich in Grade II des Paradressports reitet.

### Klassifizierung in fünf Grades

Die Einteilung in die insgesamt fünf Grades richtet sich nach dem Schweregrad und der Art des Handicaps. So starten in Grade I die am schwersten behinderten Reiter, zu denen Elke Philipp aus Bayern gehört. Mit 20 Jahren erlitt sie eine Hirnhaut- und Kleinhirnentzündung, was Tiefensensibilitäts- und Koordinationsstörungen der Muskeln zur Folge hatte. In Grade V, in dem Regine Mispelkamp startet, werden Aufgaben geritten, die mit Dressuren der Klassen I, II und III mindestens einmal vertreten sein müssen, doch sind pro Grade nicht mehr als zwei Reiter erlaubt. Wer mit nach Tokio fliegt, wird im Juni entschieden. Zuvor müssen die Reiter an zwei DBS-Leistungslehrgängen und den Deutschen Meisterschaften in München sowie drei Qualifikationsturnieren teilgenommen haben.



Heidemarie Dresing trainiert mit dem Theraband, um die für das Reiten wichtige Rumpfstabilität zu stärken. Fotos: Assia Tschernookoff



Regine Mispelkamp steht bei ihren Übungen unter der fachlichen Aufsicht von Dr. Stefan Sevenich, Dr. Julia Schmidt und Jan Roloff (v. li.).

Assia Tschernookoff