

Schwetzingen Woche (SW): Was für eine Art von Verletzung war das genau?

Niklas Krämer: Ich hatte zwei Bandscheibenvorfälle in der Lendenwirbelsäule. Hierbei blieb mir zum Glück eine Operation erspart, da diese Verletzung in den meisten Fällen muskulär behandelt wird.

SW: Wie ging das im Einzelnen vonstatten?

Krämer: Im Rahmen der Behandlung galt es, durch Physiotherapie und gezieltes Krafttraining, Disbalancen auszugleichen und den Rücken dadurch wieder zu stärken. An dieser Stelle auch noch einmal ein Riesendankeschön an unseren Physiotherapeuten Christian Gervers und an Athletiktrainer Pierre Heidicker, welche mich während der gesamten Reha bestens betreut haben

.SW: Wie hat es sich so auf abseits vom Spielfeld angefühlt?

Krämer: Ich glaube da erging es mir wie allen anderen Verletzten. Verletzt zu sein und der Mannschaft nicht helfen zu können, ist mit Sicherheit kein schönes Gefühl. Umso mehr freue ich mich jetzt wieder auf der Platte stehen zu können.

SW: Wie lief es jetzt in den drei ersten Spielen?

Krämer: Nach so einer langen Verletzung ist es natürlich nicht so leicht, an seine Leistung zu Zeiten vor der Verletzung anzuknüpfen. Ich bin noch nicht wieder bei ganz bei 100 Prozent, aber ich gebe alles dafür, dort wieder hin zu kommen. Die ersten Spiele waren, denke ich, ein erster Schritt in die richtige Richtung.

SW: Was lief aus Deiner Sicht in Nußloch ab?

Krämer: In Nußloch haben wir weitestgehend ein gutes Spiel gemacht. Die Abwehr war mit 22 Gegentoren gut gestanden, im Angriff kam von uns aber zu wenig. Dass vergangenen Sonntag mehr drin gewesen wäre, wissen wir alle, tragen dafür aber selbst die Verantwortung, auch wenn gegen Ende hin, die eine oder andere strittige Entscheidung seitens der Schiedsrichter fiel.

SW: Und wie war es heute gegen Hanau?

Krämer: Ähnlich wie letzte Woche wäre wieder mehr drin gewesen, wir haben es aber wieder nicht geschafft, in der entscheidenden Phase wichtige Treffer zu erzielen und unnötige Fehler zu vermeiden. Dass dann natürlich stark umstrittene Schiedsrichterentscheidungen gegen uns fallen, hilft der



Niklas Krämer. Foto: Schwerdt/HG

Mannschaft in so einer Situation auch nicht gerade weiter, sondern wirkt dann auf einen wie ein zusätzlicher „Nackenschlag“.

Die Fragen stellte Mike Junker

Springtrainer Rainer Friederichs unterrichtet im Reitverein Schwetzingen

Immer eine runde Sache für Reiter, Pferd und Parcours

(eb/red). Rainer Friederichs fand schon vor 40 Jahren seinen Traumjob als freiberuflicher Reitlehrer und seit 15 Jahren auch als Parcoursbauer. Mit sehr guten Schulpferden unterrichtet er dreimal wöchentlich – gelegentlich auch an der Longe mit Geduld und Spucke. Und meist ab März berät er jedes Wochenende seine Schüler auf Reitturnieren.

„Wenn andere Freizeit haben, hab ich bei Wind und Wetter immer was zu tun“, erklärte Friederichs Anfang Februar 2019 der Mannschaft im Reitverein Schwetzingen beim gemütlichen Abendessen im Reiterstübchen. Bei der Frage nach der Erfolgsgarantie antwortete er ganz überzeugend: „Wenn ich etwas sehe, was mir nicht gefällt, muss ich was sagen und stelle das ab.“ Auch er wandelt sich im Zeitalter des Springsports. Die Schwierigkeit ist geblieben, aber heutzutage ist das mehr an Galopp, höher an Tempo und zwei bis drei Stangen weniger. Für die Aufgaben des Trainers braucht es übriges Fingerspitzengefühl. „Von der Höhe nicht zu hoch und ein sicheres Gefühl aus der Trainingsstunde zu bekommen, sind wichtig.

Wenn die Basis stimmt, ist die Höhe nicht das Problem. Wer zu schwer trainiert, gibt dem Pferd kein Vertrauen“, erzählt Rainer Friederichs aus seinen Erfahrungswerten.

Gemeinsam trainieren

Und „vor dem Turnier immer mit einem guten Ergebnis zu Hause trainieren“, so tun das eben auch die Reiter in Schwetzingen. Rainer Friederichs lernte letztes Jahr Jessica Ripplinger – noch aktiv im Sport und parallel Parcourschef-Anwärterin – auf einem Turnier kennen, wo sie unter der Leitung von Christa Jung (Parcourschefin Europameisterschaften und internationale Turniere) tätig war. In Kreuth kamen Pascal und Nadja hinzu. Ein idealer Beginn, das Projekt Springkurs nach Weihnachten gemeinsam zu organisieren. Der Trainer wurde beim zweitägigen Springlehrgang von

gleich fünf Gruppen überrascht. Zusammen suchten Teilnehmer und der Trainer das farblich passende Stangenmaterial heraus und bauten es samstags für das Gymnastik- und sonntags für das Parcourspringen auf. Übungen wie Kombinationen, Wendungen und Distanzen standen dabei auf dem Plan. Ein besonderer Programm-Höhepunkt: Das Reiterfrühstück von Beate und Christian Beinwachs und ergänzend der Kuchen, die Brötchen sowie Kaffee zum Durchhalten – auch für die Zuschauer – von Christel Ripplinger.

So klingt Zukunft

Das Fazit aus dieser Lehrgangsrunde, auch von den aus Spechbach, Speyer und Kraichgau-Unteröwisheim Kommenden lautete: „Wir gingen mit einem Strahlen im Gesicht aus der Halle, auch die Anfänger sind die

höheren Hindernisse gesprungen, Zusatztraining vor dem Turnierstart stärkt uns und der Kopf wird locker, neue Eindrücke bekommen, eine ruhige Stimmung und es hat uns sehr viel Spaß gemacht.“

Mit dabei sein

Diese reiterlichen Leistungen sind für jedermann auch auf der großen Reitanlage beim Springturnier vom 24. – 28.07. zu sehen. Interessierte sind eingeladen bei den spannenden Wettbewerben zuzuschauen, Freiwillige für den Parcoursdienst oder Kuchenverkauf verstärken immer das Helferteam und über Spender beziehungsweise Sponsoren für das ein oder andere Förderprojekt ist der RV sehr dankbar.

Interessierte melden sich über 06202/59 59 0 oder schreiben eine E-Mail an rv@reitverein-schwetzingen.de.



Die Lehrgangsteilnehmer/-innen beim Gruppenbild.

Foto: pr