

sich die Regenerationsphase des Pferdes verkürzt. Dies bestätigt eine wachsende Kondition!

Trainingsarten

Nun gibt es verschiedene Arten die Pferde zu trainieren und aufzubauen. Und zwar mit Dauer- bzw. Intervalltraining.

Beim Dauertraining werden längere Strecken in einem gleichmäßigen niedrigen Tempo zurückgelegt. Das Dauertraining fördert die Energiebereitstellung durch den Stoffwechsel, d.h. Zähigkeit und Durchhaltevermögen werden verbessert. Das Dauertraining ist ideal für die in der Saison geplanten Tagestouren und Wanderfahrten.

Beim Intervalltraining wechseln Belastungsphasen mit Ruhephasen ab. Bevor sich das Pferd durch eine Ruhephase von der ersten Belastungsphase vollständig erholt hat, wird mit der zweiten Belastungsphase begonnen. Man erzielt so eine stärkere Beanspruchung. Diese Beanspruchung wird auf festgelegten Strecken zeitlich begrenzt, sodass dadurch die Gefahr von Überlastungsschäden gering gehalten wird. Dennoch Vorsicht! Es ist ratsam, ein gezieltes Intervalltraining von erfahrenen Ausbildern begleiten zu lassen. Das Intervalltraining ist ein ideales Training für spätere geplante Wettkämpfe.

Aber ... Wie geht man es an ?

Wichtig ist sicherlich, ein Gespür für das zu trainierende Pferd zu entwickeln. Einfühlungsvermögen und Verstand tragen zum gewünschten Erfolg mit bei. Die von mir im Text festgehaltenen Punkte, sollen nur als Anregung oder Empfehlung dienen. Das heißt nicht, dass dies für alle Pferde der Schlüssel zum Erfolg darstellt.

Um das wenig gefahrene Pferd nach der Winterpause wieder aufzubauen, sollte man die ersten 2-4 Wochen überwiegend im Schritt fahren. Dieses Basistraining dient der Stärkung von Sehnen und Gelenken und auch der Anregung des Stoffwechsels. Die Strecken müssen lange genug gewählt werden, um einen Trainingsreiz zu erzielen. Je nach Grundkondition dürften es schon ein bis zwei Stunden im fleißigen Schritt sein. Pro Stunde können kurze Trabreisen bis zu fünf



Die Arbeit an der Doppellonge kommt der Arbeit am Wagen am nächsten

Minuten eingebaut werden. Nach einem circa vierwöchigen Basistraining, kommen wir zum Aufbaustraining. Dabei werden nun Muskeln und Kreislauf stärker beansprucht. Hierzu werden die Trabreisen allmählich ausgebaut und die Schrittphasen geringfügig herabgesetzt. Diese dauern aber noch so

lange, dass das Pferd immer genügend Erholungsphasen hat. So könnte man nach einer soliden Aufwärmphase 4 Minuten Trab, dann wieder 15 Minuten Schritt, dann 6 Minuten Trab/14 Minuten Schritt usw. bis man 15 Minuten Schritt und 15 Minuten Trab erreicht hat. Die Pferden werden nun stärker beansprucht und die Trainingsreize heraufgesetzt. Empfehlenswert ist es, das Basistraining auf drei Einheiten pro Woche zu reduzieren, das Aufbaustraining auf zwei Einheiten die Woche. Um die Kondition weiter auszubauen können die Trabreisen erweitert werden. Das Pferd sollte nach einem guten Basis- und Aufbaustraining in der Lage sein 20 Minuten ruhig durchzutragen, ohne dass der Puls enorm in die Höhe schnellte. Anschließend sollte immer eine lange Schrittphase selbstverständlich sein. Je früher man im Jahr

FAHRTEAM SCHWEICKERT

FAHREN UND LONGIEREN MIT GEFÜHL UND VERSTAND



Mit Freude Fahren lernen!



Sabine Schweickert ~ FN Trainer Fahren
Eschbachstr. 33, 76703 Kraichtal-Landshausen
Telefon 07250-929870 Fax 07250-929872 Mobil 0170-8742565
Email: Fahrausbildung@aol.com

www.fahrteam-schweickert.de

mit dem eigentlichen Training beginnen kann, umso mehr Zeit haben wir für den Konditionsaufbau des Pferdes. Es gilt: In der Ruhe liegt die Kraft.

Wichtige Trainings-Grundregeln

Jede Trainingseinheit sollte im Schritt begonnen und im Schritt beendet werden. Zu Beginn fährt man mindestens 15 Minuten Schritt. Dadurch wird am Anfang der Kreislauf angeregt, die Gelenke werden geschmiert und die Muskulatur erwärmt sich. Am Ende erholt sich der Kreislauf in der Schrittphase, der Puls sinkt wieder ab und die Milchsäure in den Muskeln wird abgebaut. Somit bauen wir Schäden vor!

Kondition kann nur aufgebaut werden, wenn sich Trainingsreize häufig und regelmäßig wiederholen. Deshalb sind kürzere und regelmäßige Trainingseinheiten sinnvoller, als Einheiten, die länger andauern, dafür aber seltener durchgeführt werden.

Die Anforderungen an das Pferd dürfen erst gesteigert werden, wenn das bisher Verlangte, mühelos geleistet werden kann.

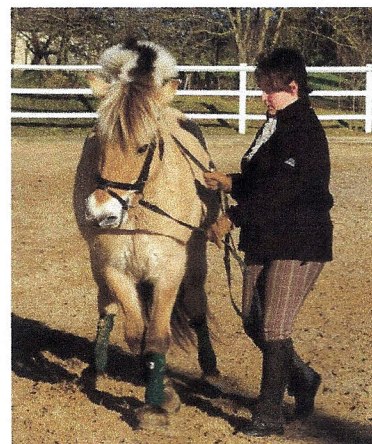
Eine länger anhaltende, nicht so intensive Belastung richtet weniger Schäden an, als eine schnelle kurze intensive Belastungsphase.

Während des Trainings sollte man das Pferd immer beobachten. Taktuneinheiten können ein Zeichen von Überanstrengung oder Ermüdung sein, genauso wie ein erhöhter Puls der nach einer 10minütigen Ruhephase nicht unter 60-70 Schläge fällt. Atmet das Pferd nach der Ruhephase immer noch sehr intensiv, ist auch das bedenklich.

Empfehlenswert ist es im Training auf verschiedenen Böden zu fahren, da die unterschiedlichen Reize wichtig für die Anpassung von Hufen, Gelenken, Sehnen und Knochen sind. Sofern Sie im hügeligen Gelände beheimatet sind, binden Sie das Bergtraining mit ein. Beim Berg-



An der Doppellonge kann das Pferd am besten gymnastiziert werden



Am langen Zügel werden Seitengänge erarbeitet, um die Durchlässigkeit des Pferdes zu verbessern