



auffahren wird die Hinterhandmuskulatur gestärkt und beim Bergabfahren die Schulter und Vorderbeinmuskulatur, sowie der Oberschenkel der Hinterhand.

Um mehr Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen, ist darauf zu achten, dass man zum Einen unterschiedliche Strecken fährt, zum Anderen aber auch sein Pferd regelmäßig gymnastiziert in Form von Reiten oder Longieren.

## Die wichtigen PAT-Werte

Während des Trainings müssen die PAT-Werte regelmäßig überprüft werden, um den angestrebten Trainingsreiz vernünftig messen zu können. So steigen die Werte bei Belastung an und bei Ruhe sinken sie ab. Anhand der gewünscht verkürzten Erholungsphase können wir den Erfolg des Trainings erkennen.

Den Puls misst man an der Kopfarterie am Unterkiefer. Man greift dabei mit Zeige- und Mittelfinger in die Höhe, wo die Ganaschen beginnen. Auch an der Schweifrübe lässt sich der Puls erfühlen. Durch Umfassen der Schweifrübe am Ansatz, kann man ihn an der Unterseite neben den Schweifwirbeln spüren. Genauer und sicherer misst man die Herzfrequenz mit einem Stethoskop, in Höhe des Ellbogenhöcker links vom Pferd.

Durch Beobachten der Rippenbögen, die sich bei der Atmung heben und senken, kann man die Atemzüge messen. Ebenso durch die Bewegung der Nüstern. Das Ein- und Ausatmen gilt als ein Atemzug! Ist ein Stethoskop zur Hand, kann man durch Anlegen an den Kehlkopf das Hin- und Herströmen der Atemluft hören.

Die Temperatur wird durch ein Thermometer, welches in den After eingeführt wird, gemessen. Halten Sie das Thermometer unbedingt fest, damit es nicht in den Darm hineingezogen wird!

Puls	Ruhezustand 28 - 40 Schläge/min Anstrengung bis zu 220 Schläge/min.
Atmung	Ruhezustand 8 - 16 Atemzüge/min Anstrengung bis zu 80-100 Atemzüge/min.
Temperatur	Ruhezustand 37,5 - 38,2 °C Anstrengung bis max. 41C

Die PAT-Werte, sowie der Gesamteindruck des Pferdes, geben Aufschluss über die Entwicklung der Kondition und eine eventuelle Überforderung.

## Gymnastizierende Übungen

Wie ein Pferd konditionell aufgebaut wird, wissen wir nun. Doch welche gymnastizierenden Übungen und Einheiten können wir in unsere Trainingsplan noch aufnehmen? Was können wir unserem Partner Pferd außer der Arbeit am Wagen noch bieten, um ihn physisch und auch psychisch bei Laune zu halten?

Reiten wäre sicherlich eine Möglichkeit. Fahrpferde lassen sich wunderbar unter dem Sattel trainieren und korrigieren. Jetzt gehen wir aber mal davon aus, dass wir nicht reiten. Dass wir als Fahrer nicht ein begnadeter Reiter sind.

Dann hätten wir folgende Möglichkeiten:

**Bodenarbeit** – Gehorsamsübungen, Anti-Schreck-Training, Erlernen bzw. Festigen von Stimmkommandos, usw. Dies alles kann viel zur Verständigung und Vertrauensbildung zwischen Pferd und Fahrer beitragen.

**Arbeit am langen Zügel** – Erarbeiten von Seitengängen an der Hand, um die Pferde geschmeidig zu halten, Üben einzelner Lektionen, wie zum Beispiel dem Rückwärtsrichten, zur Verbesserung der Durchläs-

sigkeit.

**Arbeit an der einfachen Longe** – Entweder nur locker am Kappzaum, um das Pferd in Takt und Losgelassenheit zur Dehnungshaltung hin zu arbeiten; oder konsequent mit Hilfszügeln, um Defizite am Pferd auszugleichen bzw. zu korrigieren.

**Stangen- und Cavallettiarbeit** – fördert an der einfachen Longe wie auch an der Doppellonge die Balance, den Takt, die Koordination, das Bewegungsgefühl und die Aufmerksamkeit des Pferdes. Viele wichtige Muskelgruppen werden beansprucht und aufgebaut, wie zum Beispiel auch die Bauchmuskulatur, die für die Aufwölbung des Rückens verantwortlich ist. Stangenarbeit hat also eine lösende Wirkung, die Rückenmuskulatur wird gelockert.

**Arbeit an der Doppellonge** – sicherlich die effektivste und abwechslungsreichste Arbeitsvariante für ein Fahrpferd. Nicht nur, dass wir hiermit der Arbeit am Wagen am nächsten kommen, da die Hilfen des Longenführers den Fahrerhilfen sehr ähnlich sind. Die Pferde lassen sich auf diese Weise sehr gut gymnastizieren, da alle Punkte der wichtigen Ausbildungsskala abgedeckt werden können. Die Doppellonge wird sicherlich bei richtigem Einsatz, die größtmöglichen Erfolge verbuchen können!

**Übungen am Wagen im Gelände** – Versuchen Sie immer ein gleichmäßiges Tempo zu halten. Tempo suchen – Tempo finden – Tempo halten! Suchen Sie sich Punkte wie Bäume, Sträucher etc., um zum Beispiel zu versuchen am Punkt zu Halten, am Punkt anzutrabern, am Punkt zuzulegen etc. Am Punkt bedeutet immer: Kopflinie Pferd.

Suchen Sie einen leichten Hang oder ein kleines Gefälle, an denen sie Halten und erste Übungen zum Rückwärtsrichten tätigen können. Dort muss das Pferd den Wagen nicht nach hinten wegschieben. Er rollt von alleine.

Versuchen Sie die Pferde weich an die Hand zu stellen und auch auf geraden Feldwegen die Pferde mal weiter nach links oder nach rechts in Stellung zu fahren. Sind die Pferde gelöst, versuchen Sie die Losgelassenheit durch das Leinen-aus-der-Hand-kauen-lassen zu überprüfen. Die Pferde sollten der nachgiebigen Fahrerhand nach vorwärts-abwärts bis in Höhe des Buggelenks folgen, dabei aber nicht eiliger werden.

Dies sind nur einige Übungen, die wir in unsere Trainingsausfahrten einbauen können.

Bei jeglicher Arbeit mit dem Pferd, ob am Wagen, unter dem Sattel oder an der Longe ist es wichtig die Ausbildungsskala immer im Hinterkopf zu behalten. Unser Pferd soll gleichmäßig im Takt gehen, dadurch stellt sich die Losgelassenheit ein, es sucht die Anlehnung, der Schwung wird entwickelt, das Pferd wird geradegerichtet und versammelt.

Klingt einfach. Ist es aber nicht. Mehr davon lesen Sie im nächsten Heft.

*Text und Fotos: Sabine Schweikert*



Sabine Schweikert ist Autorin des Buches „Fahren für Einsteiger“ erschienen 2011 im Müller-Rüschliikon-Verlag. Sabine Schweikert ist Trainerin für Fahren als Leistungssport (FN), Fahrriecherin, Turnierfahrerin und Hobbyzüchterin. Sie leitet einen Ausbildungsstall und hält Lehrgänge zu den Themen Fahren, Longieren und Doppellonge (siehe unter Terminen).