

TIPPS FÜR EIN ABWECHSLUNGSREICHES WINTERTRAINING

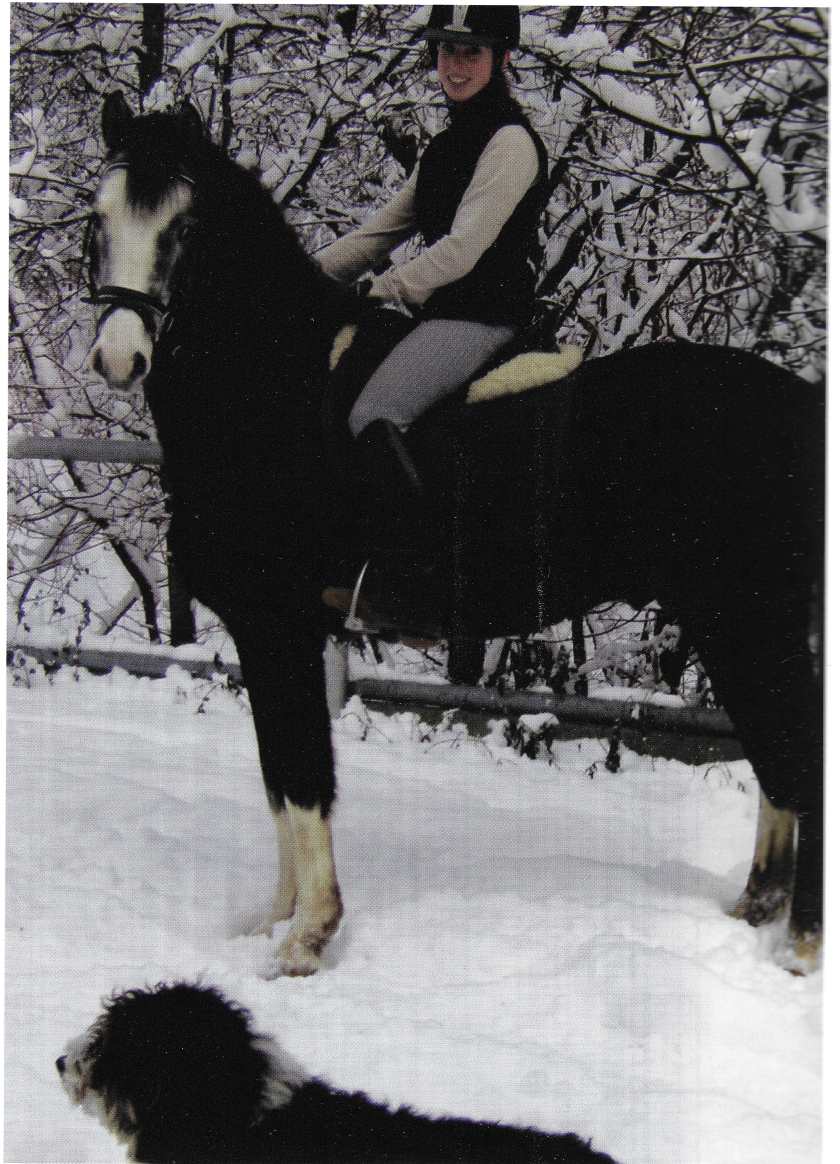
Der Winter ist in vollem Gange mit teils frostigen Temperaturen und kürzeren Tagen.

Gerade in den Abendstunden sind die Reithallen durch berufstätige Reiter/innen völlig überfüllt.

Manchen steht vielleicht sogar gar keine Reithalle zur Verfügung.

Sowohl die früh eintretende Dunkelheit als auch schlechte Bodenverhältnisse aufgrund von Eis und Schnee lassen Ausritte zur Seltenheit werden. So kann das Training auch schnell mal eintönig werden, was nicht nur beim Pferd zum sogenannten „Hallenkoller“ führen, sondern auch bei den Reitern bzw.

Reiterinnen Unmut und mangelnde Motivation hervorrufen kann. Wir haben Dr. Christine Friedrich, promovierte Agrarwissenschaftlerin und Trainerin A-Leistungssport, befragt, die uns wertvolle Tipps gegeben hat, um das Wintertraining so zu gestalten, dass unsere Pferde auch in dieser Zeit Spaß an der Arbeit haben und darüber hinaus fit und gesund bleiben.



Heranführung an das Reiten im Schnee mit einem 4-jährigen Reitpony
(Foto: B.Friedrich)

Wie kann man das Training im Winter grundsätzlich gestalten, um den sogenannten "Hallenkoller" zu vermeiden?

Ein Ziel in der Reiter- und Pferdeausbildung ist es, dass unser Partner Pferd lernwillig und durchlässig unter dem Sattel ist. Um dies zu erreichen, ist die innere Motivation des Pferdes unabdingbar. Daher sollte im ganzen Jahr darauf geachtet werden, ob unser Vierbeiner Freude an der Arbeit zeigt.

Insbesondere im Winter muss das Training daher abwechslungsreich gestaltet werden.

Als Grundsatz sollte ein Pferd nicht jeden Tag geritten werden.

Jungpferde sollten nur einige Tage in der Woche trainiert werden, aber auch ältere, im Sport gehende Pferde, sollten ausreichend Ausgleich zum disziplinbezogenen Training finden. Wichtig ist natürlich, dass ein Pferd täglich ausreichend Bewegung erhält!

Als Trainingsausgleich eines Dressurpferdes bieten sich folgende Alternativen an:

Trainingsalternative	Hauptziele	Bemerkung
Stangenarbeit, eventuell leichte Springgymnastik	Konzentration, Trittsicherheit & Rückentätigkeit verbessern	Immer angepasst auf das Talent des Pferdes. Hierbei geht es nicht darum, ein möglichst hohes Niveau zu erreichen.
Longieren	Ausdauer & Muskulatur trainieren	Das Longieren für eine sinnvolle Gymnastizierung nutzen, nicht nur zur reinen Bewegung. Daher das Pferd nach einer Lösungsphase ausbinden (im Vorwärts-Abwärts mit Nasen-Stirn-Linie an der Senkrechten, z.B. mit Hilfe eines Dreieckszügels) und häufige Tempo-Variationen sowie Tempi- und Handwechsel durchführen.
Training abends mit Flutlicht auf einem Außenplatz	Durch äußere Einflüsse motivieren und zeitgleich die Konzentrationsfähigkeit und den Gehorsam schulen	Bodenbedingungen müssen in Ordnung sein (kein Frost, nicht zu tief durch Nässe etc.).
Training tagsüber im Hellen auf einem Außenplatz	Ausgleich zum regulären Reiten Berufstätiger unter der Woche im Dunkeln ermöglichen, zudem Ruhe- und Erholungsphasen für das Pferd gestatten (verlängerter Nacht-Rhythmus)	Hierfür die Wochenenden nutzen und für das Pferd sinnvoll einteilen.
Geländeritte	Innere Zufriedenheit des Pferdes verbessern	Eine Work-Life-Balance existiert auch bei Pferden und kann unter anderem durch Geländeritte ihren Ausgleich finden.
Freispringen	Basculé (= bogenförmige Haltung des Pferdes über dem Hindernis), Rückentätigkeit und Galopp-rhythmus optimieren	Keine Überforderung, siehe Springgymnastik
Bodenarbeit	Losgelassenheit fördern und Vertrauen stärken	Konzentriert und klar mit dem Pferd kommunizieren, um neue Aufgaben ohne Negativerlebnisse zu meistern.



Freie Bewegung in Gemeinschaft - auch im Winter unabdingbar (Foto: C.Friedrich)

Beispiel-Woche Dressurtraining:

- Montag:** Dressurarbeit Halle oder Platz
- Dienstag:** Stangenarbeit
- Mittwoch:** Frei, Bewegungsmöglichkeit draußen muss gegeben sein, optimal in Gemeinschaft (dies sollte grundsätzlich täglich ermöglicht werden!)
- Donnerstag:** Longieren
- Freitag:** Dressurarbeit, alternativ Freispringen
- Samstag:** Dressurarbeit im Hellen
- Sonntag:** Gelände

Kann die Dressurarbeit selbst abwechslungsreich gestaltet werden?

Ja. Wichtig hierbei ist, dass die Dressurarbeit nicht immer nach dem gleichen System aufgebaut wird. Lösungs-, Arbeits- und Entspannungsphase bilden die generelle Systematik in der Klassischen Reitlehre. Man kann jedoch die Schwerpunkte variieren: in einer Trainingseinheit vorrangig in Lösungs- und Entspannungsphase „nur“ gymnastizieren (zum Beispiel mittels vieler gebogener Linien kombiniert mit zahlreichen Übergängen innerhalb

und zwischen den Gangarten), in einer anderen Trainingseinheit intensive Arbeitsphasen mit dem Erarbeiten von Lektionen zentrieren. Zudem können die Phasen unterschiedlich gestaltet werden.

Die Lösungsphase beispielsweise sollte im Winter zwar immer mit einer ausreichend langen Schrittphase beginnen (mind. 15 Min.). Diese kann jedoch variiert werden, indem der Schritt komplett am langen Zügel bis zum Antraben geritten wird oder alternativ in anderen Trainingseinheiten im Schritt bereits Seitengänge, halbe und ganze Paraden eingebaut werden. Prinzipiell motiviert es das Pferd auch, wenn die Arbeitsphase in der Dressurarbeit zwischenzeitlich aufgelockert wird. Hierfür kann aus versammelnden Lektionen heraus im leichten Sitz und Dehnungshaltung im Arbeitstempo frisch vorwärts galoppiert werden. Anschließend erfolgt wieder das Versammeln von hinten nach vorne und die weitere Erarbeitung von Lektionen. Wenn Aufgaben trainiert werden, ist auf eine genaue Ausführung der Lektionen und Hufschlagfiguren am Punkt zu achten. Zusätzlich hilft es aber, wenn sich das Pferd nach mehrfachem Üben nicht schon vorher ableiten kann, was an welchem Punkt abgefragt wird. Typisches Beispiel ist das Halten bei X: im Training ebenfalls bis G reiten, bevor

die ganze Parade gegeben wird. Dies verbessert die Hilfengebung auf Seiten des Reiters sowie das korrekte Durchlassen der Hilfen auf Seiten des Pferdes. Zusätzlich erreichen wir den positiven Effekt der geförderten Aufmerksamkeit und somit der gesteigerten Motivation des Pferdes.

Was kann ich tun, wenn im Winter keine Reithalle zur Verfügung steht?

Im Winter können sich die Bodenverhältnisse extrem unterscheiden und suboptimal präsentieren. Daher sind die Hufe ausschlaggebend für das mögliche Training außerhalb einer Reithalle. Ohne Schnee und Glätte kann mit Hufeisen ohne Einschränkung gearbeitet werden, bei erschwerten Bodenverhältnissen sind jedoch der Barhuf, Hufeisen mit Schneegrip oder Hufschuhe die Alternative der Wahl. Die Bewegungsintensität muss unbedingt hierauf abgestimmt werden (Achtung bei einem harten oder zu tiefen, rutschigen Boden). Sind die passenden Voraussetzungen gegeben, kann das Gelände für die Dressurarbeit genutzt werden. Die meisten Pferde sind im Gelände lauffreudiger. Dies bietet daher auch Vorteile, um Fortschritte im Training zu erzielen. Die folgenden Übungen können gut in einem abwechslungsreichen Geländeritt eingebaut werden:

- Ganze Parade zum Halten
- Ganze Parade zum Halten, Rückwärtsrichten, daraus Anreiten
- Schultervor und Schulterherein
- Travers / Renvers
- Trabtritte oder Galoppsprünge verlängern und verkürzen
- Bei ausreichender Breite des Weges: Vorhandwendung oder Kurzkehrtwendung
- Schub- und Tragkraft fördern: Anreiten bzw. Zulegen im bergauf = Schubkraft | Parieren bzw. Versammeln im bergab = Tragkraft
- Möglichst unterschiedliche Wege reiten (befestigte Wege, Sandwege, Wiesenwege, Trampelpfade), um die Trittsicherheit und Konzentration des Pferdes zu fördern. Wichtig: Nur auf erlaubten Wegen reiten!
- Natürlichen Kurvenverlauf der Wege nutzen, um an Stellung und Biegung zu arbeiten
- **Wichtig:** auch im Gelände zwischen Arbeits- und Entspannungsphasen unterscheiden, immer wieder Entspannungsphasen am hingeebenen Zügel einbauen



M-Dressur-erfolgreiche Westfalenstute beim Schneeausritt

Falls die Möglichkeit vorhanden ist, kann auch im Schnee auf der Weide oder dem Reitplatz geritten werden. Hierbei muss beachtet werden, dass Schnee die Pferde grundsätzlich mehr anstrengt. Insbesondere die Gelenke der Beine müssen mehr gebeugt und somit die Muskeln der Vorder- und Hinterhand vermehrt kontrahiert und gedehnt werden. Eine Trainingseinheit im Schnee sollte also kürzer gestaltet werden als auf dem gewohnten Geläuf.

Bei gefrorenem Boden muss die Bewegung auf dem Reit- oder auch Longierplatz komplett im Schritt erfolgen. Dies ist sowohl unter dem Sattel als auch an der Hand möglich. Exemplarisch können die folgenden Übungen erarbeitet werden:

- halbe Paraden zwischen Mittelschritt, versammeltem Schritt und starkem Schritt
- ganze Paraden zum Halten
- Rückwärtsrichten mit Variation in der Trittzahl
- alternierend das Rückwärtsrichten mit Halten beenden sowie aus dem Rückwärtsrichten in den Schritt anreiten
- Seitwärtsgänge, zum Beispiel Schenkelweichen zunächst jeweils in eine Richtung, dann ins Zickzack erweitern
- verschiedene Intensitäten in Stellung und Biegung erarbeiten

Muss ich etwas beachten, wenn im Winter besonders kalte bzw. extrem milde Temperaturen herrschen?

Vorab ist es wichtig zu wissen, dass die thermoneutrale Zone von Pferden zwar von Einflussfaktoren wie Rasse, Alter und körperlicher Kondition abhängt, aber generell

zwischen ca. – 5 und + 15 °C liegt. In diesem Bereich ist eine Aufrechterhaltung der Körperkerntemperatur ohne große Anpassungsreaktionen möglich. Pferde haben daher prinzipiell kaum Probleme mit geringen Außentemperaturen.

Bei besonders kalten Temperaturen sollte vor allem Wert auf eine intensive Lösungsphase, beginnend mit einer sehr langen Schritteinheit von mind. 20 Min. gelegt werden. Bei extrem milden Temperaturen sollte die Trainingseinheit weniger intensiv sein, da der Stoffwechsel des Pferdes bereits gegen den „Hitzestress im Winter“ arbeiten muss, z.B. durch Arterienweiterung (Blut wird zur kühleren Hautoberfläche bewegt) und erhöhte Atmung. Pferde können im Winter problemlos ungeschoren trainiert werden.

Voraussetzung ist, dass die Reithalle nicht beheizt ist, sondern dem natürlichen Außenklima folgt. Hierbei sollte man die Übungseinheiten, vor allem bei wärmeren Wetterphasen, vermehrt durch kurze Pausen unterbrechen (das Pferd darf hierbei jedoch nicht kalt werden). Zudem ist das vollständige Abschwitzen nach dem Reiten unter einer Abschwitzdecke und eventuell mit Hilfe eines Solariums unabdingbar!

Es kann bei dickem Winterfell mehrere Stunden dauern, bis das Pferd um- oder ausgedeckt werden kann.

Bitte unbedingt beachten: Das Training ist auf jedes Pferd individuell abzustimmen! Während manche Pferde mehr Routine benötigen und bei zu viel Abwechslung zu Stress neigen, sind andere Pferde schneller gelangweilt und benötigen mehr Abwechslung. Auch wenn der Winter in der Regel nicht die beliebteste Jahreszeit unter den Reitern ist, bietet er viele Möglichkeiten, die Reiter-Pferd-Beziehung zu stärken sowie die Freude im und unter dem Sattel zu genießen!



Bei milden Temperaturen im Winter sollte die Trainingseinheit weniger intensiv sein. Hier der Friesienhengst Kornelius vom Lindenbaum (Tsjerk 328 x Opeke 266) (Foto: Christian Feldmann)

TEXT: DR.CHRISTINE FRIEDRICH, MARION KOMOLETZ



Zur Person: (Foto: S.Matuschke)

- Promovierte Agrarwissenschaftlerin
- Fachreferentin Tierhaltung (Landwirtschaftskammer NRW)
- Trainerin A Reiten Leistungssport
- Lütke-Westhues Auszeichnung für hervorragende Leistungen bei der Trainer-Prüfung
- Turniererfolge: Dressursport bis Klasse S, Springsport bis Klasse M, Vielseitigkeitssport bis Klasse A, Deutsche Hochschulmeisterin im Reiten, ehemalige Ponykader-Reiterin Westfalen, erfolgreiche Teilnahme an westfälischen und deutschen Meisterschaften der Ponyreiter

www.christine-friedrich.de