

10 Tipps

für abwechslungsreiche Winterarbeit

2 Stärken und Schwächen

Nobody is perfect – aber der Winter ist die beste Zeit, um an den eigenen Schwächen zu arbeiten. Dauerbrenner: der Sitz des Reiters. Wer jetzt mit Sitzschulung, Funktionsgymnastik und Ausgleichssport anfängt, startet gut vorbereitet ins neue Jahr.

4 Auf neuen Wegen

Gerade wenn viel in der Halle geritten wird, schleicht sich schnell Monotonie ein. Daher sollten im Training immer mal ganz bewusst die „eingefahrenen Wege“ verlassen, also auf dem zweiten Hufschlag oder der Mittel- oder Viertellinie geritten werden. Das fördert die Geraderichtung und erhöht die Aufmerksamkeit.

5 Longieren

Als leichte Arbeit bietet sich auch das Longieren an. Allerdings stellt nur das korrekte, richtlinienkonforme Longieren eine wirkliche Gymnastizierung und damit einen wertvollen Baustein der Ausbildung dar. Das Lauflassen am Halfter oder der Einsatz fragwürdiger Hilfszügel Schaden in der Regel mehr als sie nützen.

1 Ziele setzen

Jetzt ist die Zeit zum Pläne schmieden. Ist in der kommenden Saison der Sprung von A- zu L-Dressur geplant? Dann stehen nun versammelnde Arbeit und Kurzkehrt, einfache Galoppwechsel und Außengalopp auf dem Trainingsplan.

3 Zurück zur Basis

Übergänge und Wendungen gehören zu den wertvollen Basics für jedes Pferd. Eine Gasse aus zwei Stangen verhilft zu präzisen Übergängen und fördert die effektive Einwirkung. Ein mit Kegeln markierter Zirkel erzieht zum exakten Reiten und verbessert die Längsbiegung.

6 Arbeit mit Cavaletti

Cavaletti können fast alles. Vier niedrige Cavaletti auf dem Zirkel verbessern die Rückentätigkeit des Pferdes, wenn es gelassen darüber trabt. Drei hochgestellte Cavaletti auf gerader Linie fördern den Rhythmus des Galopps. Und Bodenricks können das Gleichmaß im Schritt unterstützen, wenn das Pferd im einfachen Galoppwechsel eilig wird.

7 Schau mal her

Viele Reithallen sind fast schon steril, äußere Umweltreize sind eine willkommene Abwechslung und lenken das Pferd leicht ab. Wer Stangen, Pylonen, Ständer oder Tonnen in die Halle stellt und in die Arbeit integriert, der gewöhnt das Pferd an visuelle Reize und fördert die Konzentration.

8 Üben für den Ernstfall

Viele Reitanlagen bieten im Winter Trainingstage an. Ob „Test of Choice“ oder Parcourspringen, jeder findet eine Möglichkeit, den eigenen Trainingsstand zu überprüfen und Feedback zu erhalten. Weiterer Vorteil: Verladen, Anhänger fahren und Reiten auf unbekanntem Plätzen erleichtern den Start in die Turniersaison.

9 Sauerstoff tanken

Gerade in der dunklen Jahreszeit tut jeder Sonnenstrahl gut - und zwar Pferd und Reiter. Wann immer es das Wetter zulässt, wird das Schrittreiten nach draußen verlagert. Und auch im tiefsten Winter lässt sich mit passender Ausrüstung ein entspannender Ausritt genießen.

10 Stillstand ist Rückschritt

Winterzeit ist Fortbildungszeit. Wer sich jetzt einen Lehrgang, ein Seminar oder auch ein gutes Fachbuch gönnt, bekommt neue Impulse und startet motiviert in die Saisonvorbereitung.