

10 Tipps

für eine planvolle Trainingswoche

1

Der Übergang macht's

Tag 1: Dressurmäßige Arbeit mit Schwerpunkt Übergänge – Trab-Galopp für den Rücken und Trab-Schritt für die Hinterhand, denn Übergänge machen beweglich, geschmeidig und durchlässig.

2

Für den Frischekick

Tag 2: Reiten im Gelände mit längeren Trab- und Galoppstrecken – das ist gut für den gesamten Organismus, kräftigt die Atemwege, verbessert die Ausdauer und fördert die Gelassenheit.

3

Ein paar Stangen, große Wirkung

Tag 3: Cavaletti-Arbeit – egal ob Schritt, Trab oder Galopp, ob auf gerader oder gebogener Linie, ob ein einziges oder eine ganze Reihe, über dem Cavaletti fußt das Pferd höher ab und weiter unter den Schwerpunkt. Das verhilft zu mehr Rückentätigkeit und damit Losgelassenheit.

4

Bewusste Wendungen

Tag 4: Dressurmäßige Arbeit mit Schwerpunkt Wendungen – systematische Biegearbeit auf beiden Händen für mehr Elastizität und gleichmäßigen Muskelaufbau. Kleiner Tipp: Optische Hilfsmittel wie Kegel oder Tonnen erleichtern das Einhalten korrekter Linien.

5

Kleine Hüpfen für jedermann

Tag 5: Springgymnastik – Beim Springen werden alle Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder intensiv gefordert und dadurch trainiert. Sinnvoll aufgebaut und behutsam gesteigert, profitiert jedes Pferd von der Arbeit über Hindernisse.

6

Locker-flockig

Tag 6: Lockeres Training – ob im Gelände oder auf dem Reitplatz, jetzt steht die Losgelassenheit im Vordergrund. Lösende Übungen, am besten im leichten Sitz, fördern die Rückentätigkeit ohne große Belastung, Wellness für Körper und Kopf.

7

Individuell, aber gezielt

Tag 7: Individueller Schwerpunkt – Parcourspringen, Aufgabereiten oder Springen im Gelände, einmal in der Woche ist gezieltes und disziplinspezifisches Training an der Reihe.

8

Freie Bewegung

Und außerdem: Täglicher Weidegang, am besten in Gesellschaft, ist zum Glück mittlerweile für fast alle Pferde selbstverständlich. Denn freie Bewegung ist für das Wohlbefinden und die Gesundheit so wichtig.

9

Mit Verstand und Gefühl

Jedes Pferd ist anders. Also braucht auch jedes Pferd einen eigenen, individuellen Wochenplan. Schema F bringt weder die Leistungsfähigkeit noch die Leistungsbereitschaft nach vorne.

10

Monotonie vermeiden

Pferdegerechtes Training ist abwechslungsreich und vielseitig, sowohl hinsichtlich der Art als auch der Dauer der Belastung. Insbesondere der Wert des Reitens im Gelände darf hierbei nicht unterschätzt werden.