

Inhalt

Vorwort	6
----------------------	---

Jeder Reiter ist ein Trainer	8
---	---

Was sind Ihre Ziele?	9
----------------------------	---

Hauptsache gesund	10
-------------------------	----

Gesunderhaltung durch Muskelaufbau	12
--	----

Wie werde ich zum Pferdetrainer?	12
--	----

Die Trainingsphasen	14
---------------------------	----

Was passiert in der Muskulatur?	16
---------------------------------------	----

Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur	17
---	----

Muskelreize setzen, aber wie?	18
-------------------------------------	----

Warm-up	21
----------------------	----

Zehn Minuten Schritt?	22
-----------------------------	----

Wie wärme ich mein Pferd systematisch auf?	23
---	----

Das allgemeine Aufwärmen ohne Reiter	24
--	----

Wie sieht die allgemeine Aufwärmphase aus?	27
---	----

Bestimmung des Wohlfühltempos	28
-------------------------------------	----

Wohlfühltempo versus „Auf der Vorhand latschen“	30
--	----

Ausbinden – nein danke!	32
-------------------------------	----

Aufwärmprogramme ohne Reiter	33
------------------------------------	----

Mentale Einstimmung auf das Training	37
--	----

Woran merke ich, dass mein Pferd „warm“ ist?	38
---	----

Das spezifische Aufwärmen mit Reiter	39
--	----

Aufwärmprogramme mit Reiter	40
-----------------------------------	----

Wann kann ich mit der

Arbeitsphase beginnen?	42
------------------------------	----

Was der Rücken über

das Training verrät	43
----------------------------------	----

Aufbau und Funktion des Pferderückens	44
---	----

Das Pferd ist kein Lastenträger	44
---------------------------------------	----

Der schwingende Rücken –

Funktion unter dem Reiter	46
---------------------------------	----

Das über den Rücken gehende Pferd	47
---	----

Häufige Fehler	50
----------------------	----

Störfaktoren im Training	52
---------------------------------------	----

Blockade durch falsch

einwirkenden Reiter	53
---------------------------	----

Falsche oder unpassende Ausrüstung	54
--	----

Falsche Trainingsplanung	55
--------------------------------	----

Folgen für das Pferd	55
----------------------------	----

Cool-down	58
------------------------	----

Belastung – Anstrengung – Ermüdung –

Regeneration	59
--------------------	----

Ermüdung: Ursachen und Symptome	60
---------------------------------------	----

Ursachen und Symptome von physischer Ermüdung	60
--	----

Ursachen und Symptome von psychischer, neuronaler Ermüdung	60
---	----

Regeneration	62
--------------------	----

Was tun bei Muskelkater und Leistungsabfall?	63
---	----

Wie müde ist mein Pferd?	64
--------------------------------	----

Wie gestalte ich die Cool-down-Phase?	65
---	----

Primäre Regenerationsmaßnahmen	65
--------------------------------------	----

Sekundäre Regenerationsmaßnahmen	71
--	----

Trainingsplan	75
---------------------	----

Nachwort	76
-----------------------	----

Literaturverzeichnis	77
-----------------------------------	----



Vorwort

Vielleicht fragen Sie sich, wie man ein ganzes Buch über zehn Minuten Schrittreiten schreiben kann. Schließlich lernen viele Reitschüler, dass man das Pferd ganz leicht im Schritt am langen Zügel auf Betriebstemperatur bringt. Ein wohlmeinender Rat, der Pferd und Reiter aber nicht wirklich fit fürs Training macht.

Wir alle möchten unsere Pferde optimal trainieren und dabei gesund erhalten. Dafür beschäftigen wir uns mit den verschiedensten Ausbildungsmethoden, die ein artgerechtes Reiten ermöglichen und das Zusammenspiel zwischen Pferden und Reitern so harmonisch wie möglich machen sollen. Doch häufig ver-

gessen wir, welche Rollen die Auf- und Abwärmphasen dabei spielen. Ihnen wird im Reitsport zu wenig Beachtung geschenkt.

Von anderen Sportarten wissen wir, wie wichtig es ist, unseren Körper ausgiebig zu erwärmen, um uns auf die bevorstehende sportliche Belastung vorzubereiten. Wir schütteln zunächst einmal den stressigen Alltag von uns ab und regen den Kreislauf und die Muskeln an. Spitzensportler wärmen sich zu Anfang einer Trainingseinheit auf und entspannen am Ende wieder aktiv, da sie auf diese Weise ihre Leistungsfähigkeit verbessern und sich vor Verletzungen schützen. Beim Reiten hingegen sind nicht nur wir der Sporttreibende. Auch unsere Pferde sind Sportler, die Leistungen vollbringen. Aber warum wärmen so wenige Reiter sich und ihr Pferd angemessen auf? Die Reithalle wird betreten, und schon sitzen wir im Sattel. Warum belasten wir unsere „kalten“ Pferde von Anfang an mit unserem Reitergewicht?

Wir müssen uns bewusst machen, dass es kontraproduktiv ist, sportliche Leistungen zu vollbringen, wenn der Organismus noch nicht dazu bereit ist. Sportverletzungen Muskelverspannungen, vorzeitige Erschöpfungszustände, Zerrungen oder auch der Verlust der Bewegungsfreude sind die Folge. So kommt es schnell zu Konflikten zwischen Reitern und Pferden.

Eine systematische Warm-up- und eine die Arbeit abschließende Cool-down-Phase tragen hingegen erheblich dazu bei, die Leistungen des Pferdes zu verbessern und die Freude an der Zusammenarbeit mit dem Menschen zu fördern. Sie sollten, wie in anderen Sportarten auch, zum

täglichen Training dazugehören. Kein Kraftsportler beginnt sein Training unmittelbar mit Gewichten. Er läuft sich zunächst auf einem Laufband warm. Aber unsere (Kraftsportler-)Pferde tragen uns vom ersten Augenblick an. Und dass unser Gewicht unseren Partner belastet, wissen viele Reiter: Sie bilden das Pferd schließlich möglichst bis zur Versammlung aus, kräftigen seine Rumpf- und Hinterhandmuskulatur, damit die Vorhand auf Dauer keine Schäden durch das Reiten davonträgt.

Mit diesem Buch möchte ich ein Bewusstsein für die große Bedeutung der Warm-up- und Cool-down-Prozesse schaffen. In den letzten Jahren habe ich mich explizit mit diesen Vorgängen beschäftigt. Als Ausbilderin, Pferdephysiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin möchte ich die bisher in der Literatur und Praxis beiläufig wahrgenommene Thematik unter den trainingswissenschaftlichen und anatomisch-physiologischen Aspekten erläutern und für jeden Reiter Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung aufzeigen.

Vor diesem Hintergrund sei angemerkt, dass ich mich nicht auf spezifische Reitweisen beziehe. Die Möglichkeiten des Warm-ups und Cool-downs sind reitweisenübergreifend. Es geht um die Gesunderhaltung eines gerittenen Pferdes, egal welcher Rasse oder Nutzung. Ich arbeite mit den Gesetzen der Anatomie und Physiologie und mit Grundsätzen der Verhaltensbiologie. Diese gelten sowohl für das Dressur-, Spring- und Distanz- als auch für das Western- oder Wanderreitpferd. Lassen Sie uns nun eintauchen in ein spannendes Geflecht aus Physiologie, Psychologie und Trainingswissenschaft.

Eva Süßle

Jeder Reiter ist ein **Trainer**





Schön, dass wir Reiter erkannt haben, dass wir nur glücklich werden können, wenn es unserem Pferd gut geht.

Was sind Ihre Ziele?

Wenn wir uns mit Pferden beschäftigen, tun wir dies häufig aus einem Grund: Wir wollen reiten. Aber warum? Meist verfolgen wir unterschiedliche Motive. Wir reiten, um uns zu entspannen, um unsere Leistung zu verbessern. Wir reiten, um fit zu bleiben, weil unsere Freunde auch reiten. Oder ganz einfach: weil es uns Spaß macht.

Unsere Motive stellen persönliche Bedürfnisse dar, die wir durch das Reiten befriedigen. Und es gibt noch viele weitere, die wir durch das Reiten stillen können. Reiter ordnen sich selbst den Turnier- oder Freizeitreitern zu. Es gibt Reiter, die leidenschaftlich gern springen, andere wiederum reiten lieber Dressur. Und dennoch haben alle eine große Gemeinsamkeit: die Zusammenarbeit mit dem Pferd.

Deshalb bedeutet Reiten mehr, als „nur“ seine persönlichen Erwartungen und Ziele zu verwirklichen. **Wir sind von unserem Partner, dem**

Pferd, abhängig. Nur wenn wir es schaffen, dass dieser mit uns zusammenarbeitet, können wir Spaß an unserem Sport haben. Folglich sollten wir zuallererst dafür sorgen, dass es unserem Pferd gut geht. Es soll trotz unseres Gewichts auf seinem Rücken gesund bleiben. Nur so können wir lange Zeit Freude an ihm haben.

Ziel einer jeden Ausbildungsmethode ist es daher, das **Reitpferd** gesund zu erhalten. Höre ich mich in Reiterkreisen um, stelle ich immer wieder fest, dass die Reiter allesamt bestrebt sind, dieser Forderung nachzukommen. Sie sprechen oft davon, dass sie mit ihren Pferden „arbeiten“ müssen. Arbeiten steht dabei für Anstrengungsbereitschaft, Zusammenarbeit, Konzentration, Fleiß, Gehorsam. Mit der Forderung „Arbeite!“ ist oftmals eine negative Assoziation verknüpft. Oft höre ich im Stall Sätze, wie: „Der hat heute überhaupt nicht mitgearbeitet.“ Reiter meinen dann, dass das Pferd sich nicht angestrengt hat oder die



Sobald wir aufsteigen, übernehmen wir Verantwortung für die Gesundheit des Pferdes.

Hilfen nicht annimmt. Der Reiter ist frustriert. Aus Unwissenheit setzt er zum Kampf an: Er rüstet sich mit Gerte und Sporen. „Ich will dir ja nur Gutes und harmonisch mit dir zusammenarbeiten“, wird er vermutlich sein Vorgehen rechtfertigen. Aus dem Bestreben, alles richtig und bestmöglich zu machen, damit das geliebte Pferd gesund bleibt, verfallen manche Reiter kläglichen Methoden, die mit Gesunderhaltung und Freude am Reiten nichts mehr zu tun haben. Das Pferd wird schlussendlich doch krank und sie sind frustriert.

Der Begriff „arbeiten“ ist an sich gar nicht falsch. Er implementiert bereits verschiedenste

Vorstellungen eines guten Trainings. Nur leider werden diese nicht immer umgesetzt. Erfolgt beispielsweise nach Phasen großer Anstrengung keine Pause, kann die eingeforderte Leistungsbereitschaft schnell zur Überforderung führen. Das Pferd reagiert mit Verspannungen und Ungehorsam. In einem strukturierten Trainingsablauf hingegen wird die zu absolvierende Belastung („Arbeit“) aufgeteilt und passt sich den Voraussetzungen des Pferdes an. Es wird zielgerichtet gearbeitet und somit Verletzungen vorgebeugt.

Ein Training ist somit immer an bestimmte Zielvorgaben geknüpft. Wir machen uns Gedanken darüber, was wir trainieren wollen. Dann planen wir, wie wir an das gewünschte Ziel kommen. Die Trainingsplanung wird dabei von verschiedensten Faktoren beeinflusst (siehe Abbildung 1).

Hauptsache gesund

Das oberste Ziel sollte natürlich die Gesunderhaltung des Pferdes sein. Wir müssen also dafür sorgen, dass unser Pferd trotz unserer Nutzung gesund bleibt – egal, welches Ausbildungsniveau es hat. Die Forderung, dass unser Pferd keine Schäden durch das Reiten davonträgt, beginnt ab jenem Moment, wo wir aufsteigen. Das Wohlbefinden hat höchste Priorität, dem sich spezifische (Teil-)Ziele, wie das Erarbeiten von Lektionen oder das Springen über Hindernisse, unterordnen. Die spezifizierte Ausbildung im Springen, Dressur- und Westernreiten hat der Gesunderhaltung des Pferdes stets nachzukommen. Sie muss die anatomisch-physiologischen Gesetzmäßigkeiten des Pferdekörpers befolgen.

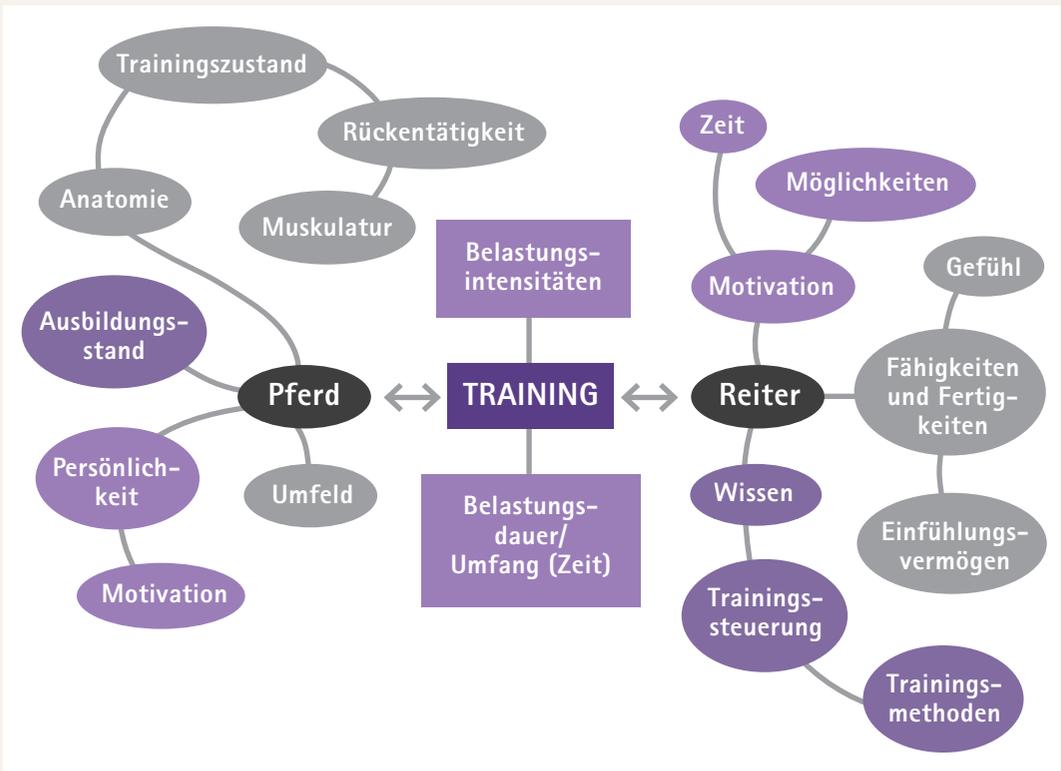


Abbildung 1: Unzählige Faktoren haben Einfluss auf das tägliche Training. Wir müssen sie planend berücksichtigen, um effektiv trainieren zu können.

Die Ausbildung als Reitpferd muss die anatomisch-physiologischen Gesetzmäßigkeiten des Pferdekörpers berücksichtigen und die Gesundheit des Pferdes unterstützen, egal, in welcher Disziplin man unterwegs ist.

