

# Trainingsplan für 1 Woche

## **Thema: Muskelaufbau für den Pferderücken**

Wichtig ist vor jeder Trainingseinheit das Pferd mindestens 10 Minuten im Schritt aufzuwärmen. Das kann geführt, an der Longe oder geritten sein.

### **Tag 1: anstrengendes Training (Gangartenwechsel reiten)**

Wir starten auf der bevorzugten Hand des Pferdes (bei Wango ist das die linke) im Trab auf einem Zirkel. Läuft das Pferd gut in Anlehnung und locker, galoppierst du an und parierst zur offenen Seite wieder zum Trab. Dann erfolgt ein Wechsel aus dem Zirkel. Galoppiere erneut an und pariere wieder zur offenen Seite zum Trab. Wieder aus dem Zirkel wechseln und von vorne beginnen. Nach 4 Handwechseln folgt eine Schritt-Pause am langen oder hingeebenen Zügel.

Je nach Ausdauer und Können des Pferdes, kann diese Übung 3-4x wiederholt oder auch der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Führe dafür einen Übergang vom Schritt in den Galopp durch und auch wieder vom Galopp in den Schritt. Anschließend aus dem Zirkel wechseln und das Ganze auf der anderen Hand.

### **Tag 2: lockeres Longieren und Dehnen**

Heute darf sich das Pferd mal ordentlich lang machen. Longiere dafür am Knotenhalter oder am Kappzaum OHNE Hilfszügel. Wichtig ist hierbei, dass der Rücken locker ins Schwingen kommt und sich entspannen kann. Lasse dein Pferd gerne 15-20 Min auf jeder Hand in seinem Tempo traben. Wird dein Pferd zu schnell, verspannt es den Rücken und macht ihn fest.

Anschließend lässt du dein Pferd im Stand den Rücken hochdrücken. Dafür einfach mit dem Daumen oder dem Knauf der Gerte unter dem Bauch von vorne nach hinten ziehen. Eine weitere Übung ist es, den Kopf des Pferds mit Hilfe von Leckerchen seitwärts bis zur Flanke zu führen. Dadurch wird es seitlich mobiler. Gute Übungen wären jetzt auch das Verbeugen oder Kompliment.

### **Tag 3: lockeres Reiten in Dehnungshaltung**

Heute dreht sich alles ums Lösen und Dehnen beim Reiten. Das heißt wir machen heute nach der Lösungsphase Schluss! Lösen werden wir unser Pferd durch Schenkelweichen und Schulterherein im Wechsel an der langen Seite. Dafür immer nur 4-5 Schritte im Schenkelweichen, dann der Wechsel zum Schulterherein, auch für 4-5 Schritt, anschließend wieder Schenkelweichen usw. Danach entlassen wir das Pferd in die Dehnungshaltung und wechseln durch die Ganze Bahn. Zügel wieder aufnehmen und das Ganze auf der anderen Hand. Nach einem Durchgang folgen ein paar Bahnfiguren auf geborgenen Linien und Zirkel verkleinern und vergrößern und weiter geht's.

### **Tag 4: anstrengendes Training (Krafttraining am Berg geführt oder geritten)**

Das Gelände eignet sich nicht nur zum bummeln und Seele baumeln lassen, sondern ist auch das Beste Krafttraining für das Pferd. Deshalb geht es heute raus an einen Berg bzw. Hang. Doch diesen erklimmen wir nicht im Vorwärtsgang, sondern rück- und seitwärts! Wir gehen den Berg vorerst bis zur Hälfte hinauf. Dort halten wir an und lassen das Pferd 2-3 Tritte Rückwärtsrichten. Dann geht's über die Kuppe. Beim Bergab das Gleiche, nur andersherum. Diesmal geht das Pferd 2-3 Tritte rückwärts hinauf. Das kann nach und nach auf maximal 6 Tritte erhöht werden. Du kannst am Berg

auch schaukeln, indem du das Anhalten weglässt und dein Pferd direkt vom Vorwärts in Rückwärts und wieder ins Vorwärts schickst.

Seitwärts kann das Pferd in einer beliebigen Lektion den Berg hinauf. Ich würde aber empfehlen im Schenkelweichen zu beginnen, da das Pferd dabei keine Biegung hat. Anschließend kannst du es auch mit Schulterherein und Travers probieren. Seitwärts bergab ist auch möglich, allerdings fällt dabei das Pferd eher auf die Vorhand. Demnach ist dies nicht so zu empfehlen bzw. nur für bereits gut gerittene Pferde.

#### **Tag 5: lockeres Longieren**

Wie auch nach dem letzten anstrengenden Training folgt auch heute das lockere Longieren. Dabei kannst du wie bei der letzten Longeneinheit vorgehen.

#### **Tag 6: Die Seele im Gelände baumeln lassen**

Ohne große Anstrengung durch das Gelände bummeln, heißt: nutze flache Wege ohne große Steigungen und bewege dein Pferd einfach ein wenig. Dabei kannst du im Schritt bleiben, aber auch traben und galoppieren. Achte dabei aber auf dein Pferd! Ist ihm der Galopp zu anstrengend, verzichte am besten darauf. Gerne könnt ihr auch zu zweit oder in einer Gruppe ausreiten gehen oder du führst dein Pferd nur.

#### **Tag 7: Das Pferd Pferd sein lassen**

Einen Tag in der Woche kann man seinem Pferd auch mal frei gönnen, sodass es sich auch mental ausruhen kann. Morgen beginnt schließlich wieder das anstrengende Training!