

5 Winter-Fitness-Tipps

für Dich und Dein Pferd

Es ist wieder so weit, die Tage werden kürzer und die Regenstunden mehr.

Autorin: Katja Selbach, Erstveröffentlicht September 2017 auf 4my.horse

Für Pferd wie für Reiter stehen Umstellungen im alltäglichen Training bevor. Die Zeit im Stall wird für die meisten Pferde erhöht und **die Zeit im Freien** wegen schlechtem Wetter und matschigen Weiden reduziert.

Aufgrund dieser Rahmenbedingungen haben unsere Pferde im Winter grundsätzlich weniger Bewegung als im Sommer. **Sie bauen Muskulatur ab**, Sehnen und Bänder sind durch die reduzierte Bewegung weniger durchblutet und damit weniger widerstandsfähig. Auch wir Menschen bewegen uns im Winter weniger als im Sommer. Dies liegt hauptsächlich daran, dass wir uns in den dunklen und kalten Monaten im gemütlichen Heim zurück ziehen. Die wenigen Sonnenstrahlen reichen nicht aus, um uns zum raus gehen zu motivieren.

Wir Menschen sind deutlich müder als im Sommer. Doch auch wenn für uns im Winter alles anstrengender ist, müssen wir uns aufraffen und unsere Pferde besonders in dieser Zeit mehr beschäftigen, um einen **Ausgleich zu der fehlenden Bewegung und der fehlenden Anreize** zu bieten. Wir können durch einen kreativen Trainingsplan, welcher an das Wetter und die Dunkelheit anpassbar ist, den Muskelabbau unserer Pferde im Winter so gering wie möglich halten. So sparen wir Pferdebesitzer uns Arbeit, da wir das Aufbautraining im Frühjahr verkürzen und kontinuierlich über das Jahr an unseren individuellen Zielen mit den Pferden arbeiten können.

Der Winter muss und sollte für unsere Pferde nicht gleichbedeutend mit einer Trainingspause sein.

1. Gute Kleidung gegen Kälte und Nässe

Frei nach dem alten Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“ darf es für unsere Lieblinge auch gerne mal länger als eine halbe Stunde Training sein. Auch wenn einige Pferde und Menschen sich vor Regen so scheuen, so schadet dieser uns auch nicht. **Ein guter Reitregenmantel, warme Gummistiefel und dicke Handschuhe** machen uns die dunklen Tage im Stall deutlich leichter. So halten wir es draußen länger aus und haben mehr von unseren Pferden.

An guter und warmer Winterkleidung sollte deshalb nicht gespart werden. Sie ist die Voraussetzung für das Training im der kalten Jahreszeit.

2. Gymnastizierung im Gelände

Ist der Platz bei Regen matschig oder die Reithalle zu voll, kann ein schöner Ausritt im Wald die Lösung sein. Solange es nicht gewittert oder schon dunkel ist, bietet der Wald viele Möglichkeiten. Er schützt uns vor starkem Regen und mit etwas Kreativität hält der Waldweg auch für

gymnastizierende Übungen her. Ein paar Steine oder Blätter dienen als Marker und schon kann ich Slalom reiten oder sogar an der Traversalen arbeiten. So kann das Pferd lernen, **Übungen auch in ungewohntem Gelände auszuführen** und der Reiter lernt unter verschiedenen Bedingungen die Lektionen abzurufen.



Ist Ausreiten auf Grund von Dunkelheit nicht möglich, können viele glücklicherweise auf einen beleuchteten Platz oder eine Reithalle ausweichen. Doch auch diese zusätzliche Möglichkeit bedeutet für unsere Pferde häufig keine zusätzliche Abwechslung im Winter. Unter der Woche sind die meisten Pferdebesitzer arbeiten und kommen erst am Nachmittag/ frühen Abend in den Stall. Im Winter sieht man Pferde und Reiter jeden Abend auf dem beleuchteten Platz/ der Halle Lektionen üben und Runden drehen.

Grundsätzlich gilt: das Pferd lernt eine Übung besser, wenn sie einmal die Woche wiederholt wird, **anstelle einer täglichen Wiederholung**. Gemäß dieser Erkenntnis können wir den Winter nutzen und an Übungen arbeiten, welche uns im Sommer bei Turnieren, einem Wanderritt oder der grundsätzlichen Gymnastizierung hilft.

3. Die Arbeit an der Longe bringt Abwechslung ins Training

Je nach Gegebenheiten kann der Winter genutzt werden, um dem Pferd eine korrekte Stellung an

der Longe beizubringen und eine gesunde Selbsthaltung zu erarbeiten. Dadurch stärken wir die Muskulatur und **verbessern die Gleichmäßigkeit auf beiden Seiten**, sodass wir der natürliche Schiefe entgegen wirken können und an der damit verbunden Geraderichtung konstant arbeiten.

Durch Übergänge und das Verkleinern/Vergrößern des Longierzirkels veranlassen wir das Pferd, das Gewicht auf die Hinterhand zu verlagern, was wir unterm Sattel ebenso wünschen. **Stangen fördern die Losgelassenheit** und stärken die Bauchmuskeln des Pferdes. Sie lassen sich gut in die Arbeit an der Longe einbinden und bringen zusätzliche Abwechslung.

Ein weiterer großer Vorteil des Longierens ist, dass der Schmutzfink, welcher frisch aus der Schlammfütze gekrochen ist, **nicht erst gewaschen und abgetrocknet werden muss**, um ihn zu satteln.

4. Spielen ohne Erwartung schweisst zusammen und macht beiden Spass

Aus der Sicht des Pferdes haben wir mit dem Reiten in der Halle/auf dem Platz, Geländetraining und longieren nun schon drei verschiedene Trainings, welche wir an das Wetter und die Dunkelheit anpassen können. Auf diese Weise können wir schon eine gewisse Abwechslung bieten und den Spass am Training für uns und das Pferd steigern.

Für Tage, an denen der Winter siegt und die Motivation eine Lektion oder Übung konsequent zu erarbeiten einfach fehlt, können wir mit unseren Pferden auch **einfach mal nett etwas Zeit verbringen**. Das schweisst zusammen und bietet die Möglichkeit, das eigene Pferd mal genauer zu beobachten, gemeinsam zu dösen oder mit unseren vielseitigen Händen bei der Fellpflege zu unterstützen.

Ein kleines Spiel kann dazu anregen, gemeinsam eine Aufgabe zu lösen. Beim Spielen ist es wichtig, **keine Erwartungen ans Pferd zu haben** und jede Reaktion zu loben. Ein Gymnastikball kann die Phantasie deines Pferdes anregen. Versuch es doch mal und warte ab, wie dein Pferd auf den Ball reagiert. Manche arbeiten lieber mit den Hufen, andere mit der Nase. Lobe jede Reaktion und sieh, wie dein Pferd selbstbewusster wird und sich immer intensiver mit dir und dem Ball beschäftigt. Solche kleinen Spiele fördern die Beziehung zwischen euch und bieten dir die Möglichkeit, viel über dein Pferd zu lernen.

Habt einfach Spass zusammen ohne ein Ziel und ohne Leistungsdruck. So gehen auch die nassesten und kältesten Tage vorüber.

5. Ein Trainingsplan motiviert und kontrolliert den inneren Schweinehund

Doch bekanntlich reichen alle guten Vorsätzlich meist nicht aus, um das Training auch unter weniger optimalen Bedingungen aufrechtzuhalten. Es ist wichtig, **den Überblick zu behalten**, wann was mit dem Pferd gemacht wurde und wie lange das letzte Training zurück liegt. So kannst du kontrollieren, wie viel du im Winter mit deinem Pferd gearbeitet hast.



Dafür notierst du dir, wie viele Tage in der Woche du Zeit für dein Pferd hast und an welche Tagen du es noch im Hellen in den Stall schaffst oder es schon dunkel ist. Auf diese Tage verteilst du deine Trainingseinheiten so, dass du **die Bedingungen optimal ausnutzt**, z.B. wenn du es am Wochenende früher schaffst und es hell ist, kannst du ins Gelände gehen, unter der Woche in der Dunkelheit ist in der Halle oder auf dem Platz Reiten/Longieren oder Bodenarbeit die bessere Alternative.

Bleibe flexibel bei deinem Plan, sodass du an Tagen, an denen es besonders kalt ist oder du länger Arbeiten musstest, kürzere Übungen machen kannst. Auf diese Weise kannst du dir einen Trainingsplan für den Winter erstellen. Dieser hilft dir, auch bei Kälte und Dunkelheit deinem Pferd Abwechslung zu bieten und verdeutlicht größere Trainingspausen.

Bleibst du konsequent und hältst dich an deinen Plan, hast du auch im Winter **ein deutlich fitteres Pferd.**

Autorin: Katja Selbach