

Wie läuft eigentlich eine Trainingsstunde ab?

1. Putzen des Pferdes

Vor dem eigentlichen Training treffen sich alle, um gemeinsam das Pferd zu putzen, wie das geht, habt ihr ja bereits gelernt. Beim gemeinsamen Putzen könnt ihr eure Gruppenmitglieder und euer Pferd besser kennenlernen. Wichtig ist, dass ihr hierbei immer geschlossene, feste Schuhe tragt, Sandalen oder Schlappchen sind beim Putzen und Führen nicht erlaubt!



Warum müssen wir eigentlich immer Putzen?

Das Putzen dient, wie ihr schon gelernt habt, der Fellpflege, dadurch vermeiden wir, dass sich die Pferde durch Dreck unter der Ausrüstung wundscheuern. Außerdem können wir das Pferd dabei immer auf Wunden absuchen, die es sich eventuell im Stall zugezogen hat. Ein weiterer positiver Effekt des Putzens ist der gegenseitige Vertrauensaufbau, denn Pferde würden sich nicht so geduldig von uns putzen lassen, wenn sie uns nicht vertrauen würden.

2. Aufwärmen

Ist das Pferd fertig geputzt, muss sich zunächst das Pferd im Schritt ca.15 bis 20 Minuten warmlaufen. Hierfür kann man super im Gelände oder bei schlechtem Wetter in der Halle mit dem Pferd laufen.

Danach bekommt das Pferd an der Longe etwas in allen drei Grundgangarten bewegen und auf die Stunde vorbereiten. In der Zeit, könnt auch ihr Voltis euch dann ein paar Runden warmjoggen und euch dann mit Dehnübungen vorbereiten. Das ist wichtig, damit ihr euch beim Training auf dem Pferd nicht so schnell verletzt, wenn ihr zum Beispiel unsanft landet beim Abgang.



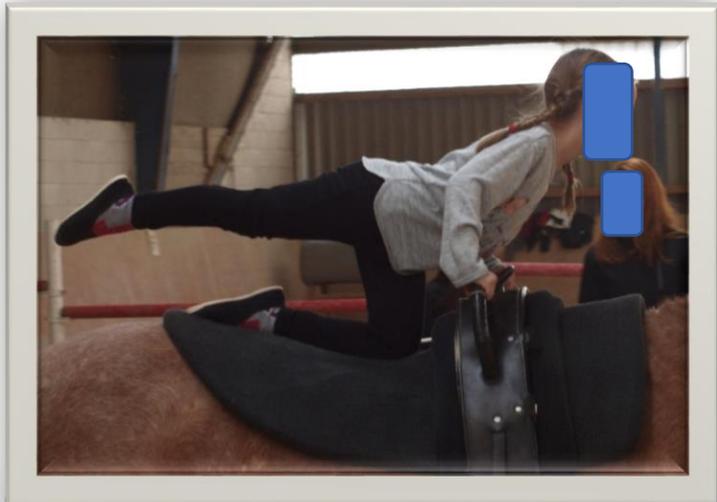
Wozu dient das lange Schrittgehen vor dem Training?

Das Schrittgehen ist sehr wichtig, um die Pferde auf die bevorstehende Arbeit vorzubereiten. Das Voltigieren oder auch das Reiten können sehr anstrengend für unsere Pferde sein und wir wollen nicht, dass sie sich hierbei wegen Überanstrengung oder ähnlichem verletzen. Besonders für Boxenpferde ist das Schrittgehen auch wichtig, um die Gelenke aufzuwärmen, denn in der Box können sie sich nicht viel bewegen und dort werden die Gelenke schnell steif.

3. Das Pferdetraining

Auf dem Pferderücken werden dann meistens einzelne Pflichtübungen in verschiedenen Gangarten trainiert. Bei höheren Gruppen, die schon alles im Galopp trainieren, werden dann auch zwischendurch Verschnaufpausen im Schritt für das Pferd eingelegt. Gibt es eine Kür, die trainiert werden kann, wird natürlich auch diese auf dem Pferd geübt.

In der Zwischenzeit können alle Voltis, die nicht auf dem Pferd sind, auf der Tonne und am Boden mit verschiedenen Übungen ihre Technik verbessern oder nochmal die Pflicht oder die Kür durchgehen.



4. Nach dem Pferdetraining

Ist das Pferd im Training viel galoppiert, muss es danach nochmal so lange Schritt gehen, bis sich die Atmung wieder beruhigt hat, sie also nichtmehr mit weit geöffneten Nüstern schnell atmen. Dabei hat das Pferd auch in der Halle nochmal die Gelegenheit, sich zu wälzen.

Auch nach dem Training muss das Pferd dann nochmal geputzt werden. Außerdem kann man an heißen Sommertagen das Pferd auch nochmal abspritzen gehen, um den Schweiß auszuwaschen. Wenn das Pferd wieder im Stall ist machen die Turniergruppen oft nochmal etwas Krafttraining oder Tonnentraining.

Kürthemen-Quiz

Wähle das richtige Kürthema zu den jeweiligen Trikots aus!



- Indianer
- Matrosen
- Prinzessin Lillifee



- Flug über die Erde
- Aladdin
- Zirkus



- Bollywood
- Die Eiskönigin
- Drachen



- Barbie
- Cheerleader
- China

- Reise zu den Sternen
- Katzen
- Yakari



- Roboter
- Afrika
- My little Pony

