

Kostenloser Download aus dem Powerpoint-Archiv  
Univ. Lektor VR. Mag. Dr. Reinhard Kaun [www.pferd.co.at](http://www.pferd.co.at)

# Fitness und Methodisches Training von Pferden

**Pferdespital PRO EQUO 2003**

Univ.Lektor VR

Mag. Dr. Reinhard Kaun

Fachtierarzt für Pferde

Fachtierarzt für Physiotherapie & Rehabilitationsmedizin

[www.pferd.co.at](http://www.pferd.co.at)

### Fitness bedeutet:

- > Gute Gesundheit als Basis
- > alle Werte im Optimalbereich
- > Idealgewicht
- > Psychische Leistungsbereitschaft

## Prophylaxestandard

- Impfungen
- Entwurmungen
- Fütterung
- Hufbeschlag
- Equipment
- Zähne
- Blutbild

Leistungs-  
Sportkondition:

**Fitness X methodisches  
Training**

## Training bedeutet:

- > bewusstes Üben
- > wissenschaftlich fundiertes Üben
- > methodisches Üben

Leistung und Wettbewerb ohne  
Erfahrung & Training  
ist

**Dys-Stress**

Leistung und Wettbewerb  
mit  
Erfahrung & Training  
ist  
**EU -Stress**

- **Trainierbar ist:**

- > Konstitution
- > Kondition
  - Bewegungsapparat
  - Muskulatur
  - Herz-Kreislauf- Lungensystem
  - Nervenköstüm
  - Psyche

# Methodisches Training von Pferden

- Zuerst >

## I. Aufbau einer Grundkondition

- Anpassung
  - Kraft
- Ausdauer

- >>>> dann:
- II. Spezialtraining
- Dressur
- Springen
- Vielseitigkeit
- Voltigieren
- Fahren
- Distanzreiten
- Freizeitpferd
- Barockpferd

- **Trainingsvoraussetzungen PFERD**
  - Alter und Reife
  - Körperliche und geistige Eignung
  - Gesundheit **und** Fitness
  - Nervliche Belastbarkeit

- **Voraussetzungen für TRAINER:**
  - Theoretisches Fachwissen
  - Praktische Erfahrung
  - Geduld
  - Wertschätzender Umgang
  - Zeit
  - Fähigkeit zur Planung

## Methodisches Training von Pferden

- **Aufbau der Grundkondition**

- Beim jungen Pferd
- Bis zum 7.Lj
- Wenn später > erhöhte Verletzungsanfälligkeit
- Dauer: 1 Jahr

- **Wiederaufbau nach Wettkampfpause**

- Beim Turnierpferd
- In jedem Alter
- Genaue Planung
- Aufbau einer Wettkampf-Form ist leichter als deren Erhaltung

## Methodisches Training von Pferden

- **AB – Trainieren**

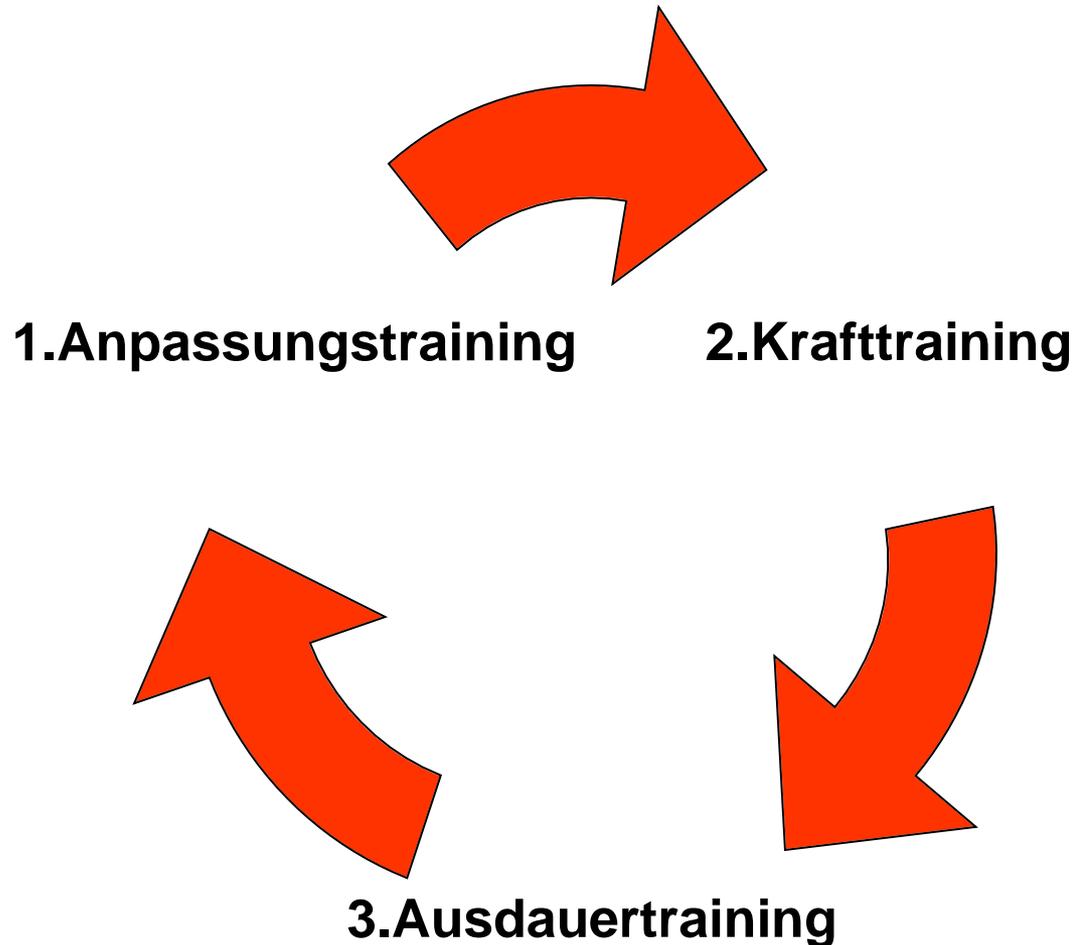
ist ebenso wichtig wie

- **AUF - Trainieren**

- **3 Trainingsphasen**

- > Anpassungstraining
- > Krafttraining
- > Ausdauertraining

# Methodisches Training von Pferden



- **I. Anpassungstraining**

- Beginn: ab 3 ½ Jahren und später
- Dauer: 4 bis 5 Monate
- Zielorgane: Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder, Hufe.

## • I. Anpassungstraining

### • Trainingsziel:

- \*Anpassung des Bewegungsapparates an die erforderliche Belastung > Hufmechanismus < Hufkapselvibrationen;
- \*Kräftigung der Sehnen – und Bandansätze an den Knochen
- \*Stärkung der Gelenkscapseln

- **I. Anpassungstraining:**
- **Arbeit:**
- Geraderichten und Biegen (natürliche Schiefe korrigieren)
- Trittsicherheit erhöhen > Ausritte, Joggen
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen: Wald, Kegel, Labyrinth

- **I. Anpassungstraining:**
- **Fehler:**
- Arbeit bis zur körperlichen/geistigen/psychischen Erschöpfung
- Zu kurz bemessene Phase
- Schlecht passende Ausrüstung
- Zeitdruck speziell bei Nachsorge
- Unzureichende oder falsche Fütterung
- Schlechter Hufbeschlag
- Zu geringe Wasseraufnahme

- **I. Anpassungstraining:**
- **Fehlerdiagnostik:**
- Freude an der Arbeit geht verloren
- Zunehmende Nervosität
- Fressunlust
- Widersetzlichkeit beim Satteln / Aufschirren
- Taktfehler in den GGA speziell im Schritt
- Triggerpoints / Hot Spots
- „Angelaufene“ Beine

- **I. Anpassungstraining:**
- **Besonders zu beachten:**
- Gute Nachsorge: Beine, Lade, Geschirr- u. Sattellage, Ansatz.
- Optimaler Hufbeschlag
- Verd. Eiweiß: verd. Energie = 5.5 : 1
- Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente
- Zeolith (Si<sub>2</sub>O)

# Methodisches Training von Pferden

- **I. Anpassungstraining beendet mit 5 1/2 bis 6 Jahren:**
- Pferd muss in allen drei GGA und beim RR taktrein und ruamgriff arbeiten
- Pferd muss freudig vorwärts gehen und sich vor der LWS beiderseits gleich biegen
- Pferd muss seinen Schwerpunkt unter dem Sattel/ vor dem Wagen gefunden haben
- Pferd muss Balance und Gleichgewicht haben
- Pferd muss ansatzweise relative Aufrichtung und Beizäumung zeigen

- **II. Krafttraining**
- **Beginn: im Anschluss an die Phase I, nicht vor dem 4. Lebensjahr**
- **Dauer: 4 bis 8 Wochen**
- **Zielorgane: Muskulatur und periphere Blutgefäße**

- **II. Krafttraining**
- **Trainingsziel:**
- Zuwachs von Muskulatur
- Gute Durchblutung der Muskeln
- Erhöhung der Muskelkraft
- Erhöhung der Muskelkontraktionsgeschwindigkeit
- Korrekte Bemuskelung

## Methodisches Training von Pferden

- **II. Krafttraining**
- **Arbeit:**
- Isometrische u. isotonische Übungen
- Bergtrab und Klettern
- Wassertreten
- Longieren auf tiefem Boden
- Gewichtsbandagen

## Methodisches Training von Pferden

- **II. Krafttraining**
- **Fehler**
- Schmerzen an Ansatz- und Ursprungspunkten (Ph.I zu kurz!!)
- Falsche Bemuskelung(z.B. falscher Knick)
- Überforderung
- Übersäuerung

# Methodisches Training von Pferden

- **II. Krafttraining**
- **Fehlerdiagnostik:**
- Sorgsames Aufspüren von Schmerzpunkten
- Kontur beobachten; spez. Hals/Hosen
- Ausgewogenheit zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur beachten
- Punktuelles Schwitzen
- Nachschwitzen
- Laborkontrollen: Lactat, LDH, CK

- **III. Ausdauertraining**
- Beginn: nach Phase II
- Dauer: 4 – 6 Wochen
- Zielorgane: Herz, Kreislauf, Lungen, Blut, Milzspeicher

- **III. Ausdauertraining**
- **Trainingsziel:**
- Erhöhung der Pumpleistung d. Herzens
- Erhöhung der Lungenkapazität
- Erhöhung der O<sup>2</sup> - Bindungskapazität
- Korrekte Atemtechnik

- **III. Ausdauertraining**
- **Arbeit:**
- **Abhängig vom Verwendungszweck**
- **Training auf Tempo u. Antritt**
- **Kurze Höchstbelastungen in Reprisen**
- **2/3 Schrittarbeit > 6-7 km/h**
- **Arbeit im 2. und 3. Wind**

- **III. Ausdauertraining**
- **Fehler:**
- Arbeit bis zur Erschöpfung
- Wertumkehr
- Überforderung
- Taktfehler
- Atmung nicht synchron m. Galopp

- **III. Ausdauertraining**
- **Fehlerdiagnostik:**
- Nervosität
- Nachschwitzen
- Gewichtsabnahme
- Abnahme der Freßlust
- PAT Kontrolle
- Arbeitsverweigerung

- **III. Ausdauertraining**
- **Besonders zu beachten:**
- Ständige Protokollierung der PAT Werte
- Blutbild
- Pflege der Muskelpartien
- Carnitin, Vit E, Selen, Zeolith
- Leistungsbezogene Energie mit dem Futter

- Wichtiger Merksatz:

**KRAFT und AUSDAUER  
kann nicht parallel  
trainiert werden !!!**

## Methodisches Training von Pferden

- Die Reinheit der Gänge
- Schwingender Rücken
- Locker schwingende Kopf-Hals-Partie
- Pendelnder Schweif
- Taktreinheit in allen GGA + RR

und natürlich

- KEINE LAHMHEIT

- **Das Ab – Trainieren:**
- Abbau der Kondition vor der Winterpause
- Abbau der Kondition
  - Wegen Krankheit
  - Verletzung
- Abbau einer Hochform in Turnierpausen bei leichtem Erhaltungstraining

## Kontrolle des Trainingsfortschrittes

- Körpergewicht
- Freßlust
- Ausdruck und Glanz der Augen
- Entspannte Mimik
- Glänzendes Haarkleid
- Arbeitsfreude
- Gute nervliche Verfassung
- Korrekte Bemuskelung

## Kontrolle des Trainingsfortschrittes

### Die PAT – Werte

- Absoluter Ruhewert
- Relativer Ruhewert
- Belastungswert
- Beruhigungswert
- Inversionswert / Wertumkehr

- **Die Trainingseinheit**
- **1. Aufwärmen und Lockern in Schritt und Trab**
- Ziel:
  - Taktreiner Gang
  - Losgelassenheit
  - Anlehnung
  - Geraderichten und Biegen

- **Die Trainingseinheit**
- **2. Kurze, aber starke Belastung (1.Wind)**
- Ziel:
  - Erweitern der Kapillaren
  - Verbesserung des O<sup>2</sup> - Angebotes
  - Aktivierung der Matrix
  - Aktivierung der Mitochondrien
  - Ankurbeln der aeroben Energiegewinnung

- **Die Trainingseinheit**
- **3. Beruhigung > Trab > Schritt (Takt!!)**
- Ziel:
  - „Motor“ warm halten

- **Die Trainingseinheit**
- **4. Beginn der eigentlichen Arbeit, abhängig vom Trainingziel in allen 3 GGA**
- Ziel:
  - „adequater“ Trainingsreiz
  - Trainingfortschritt, abh. vom Ziel
  - Atmung synchron mit Galoppsprung

- **Die Trainingseinheit**
- **5. Beruhigungsphase in Trab und gutem Schritt, Strecken lassen, Überstreichen**
- Ziel:
  - bei „laufendem Motor“ entspannt sich die Muskulatur und die Psyche

- **Die Trainingseinheit**
- **6. Arbeit im 3. Wind > Antritt > Schwung > Tempowechsel > Versammlung**
- Ziel:
  - optimale Leistung bei erhaltener Durchlässigkeit und taktreinen GGA.
  - Vorsichtige wöchentliche Steigerung
  - Gute psychische Verfassung

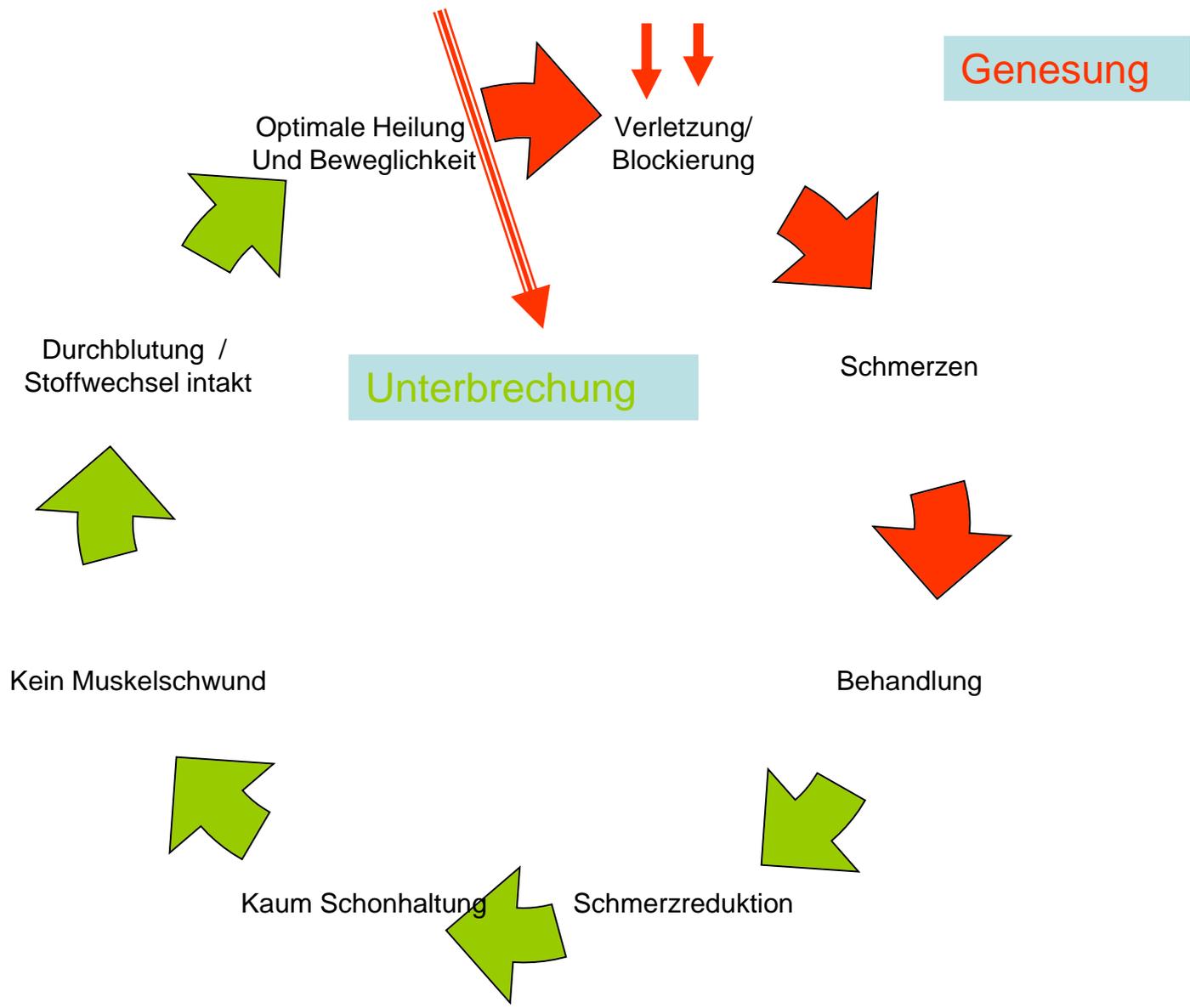
- **Die Trainingseinheit**
- **7. Beruhigungsphase im Schritt am langen Zügel > Gelände**
- Ziel: Verankerung durch Belohnung
  - von optimale Leistung bei erhaltener Durchlässigkeit und taktreinen GGA.
  - von guter psychische Verfassung

- **Die Trainingseinheit**
- **8. Kurze Gehorsamsübungen > bei jeder Einheit etwas anderes**
- **Z.B. Rückwärtsrichten, Vorbeireiten am Stall, unterschiedliche Strecken bei Ph.7**
- **Ziel:**
  - Vermeidung von Routine
  - Vermeidung von Stalldrang
  - Das Pferd muss lernen, dass die Einheit mit Lockern von Nasenriemen und Sattelgurt endet

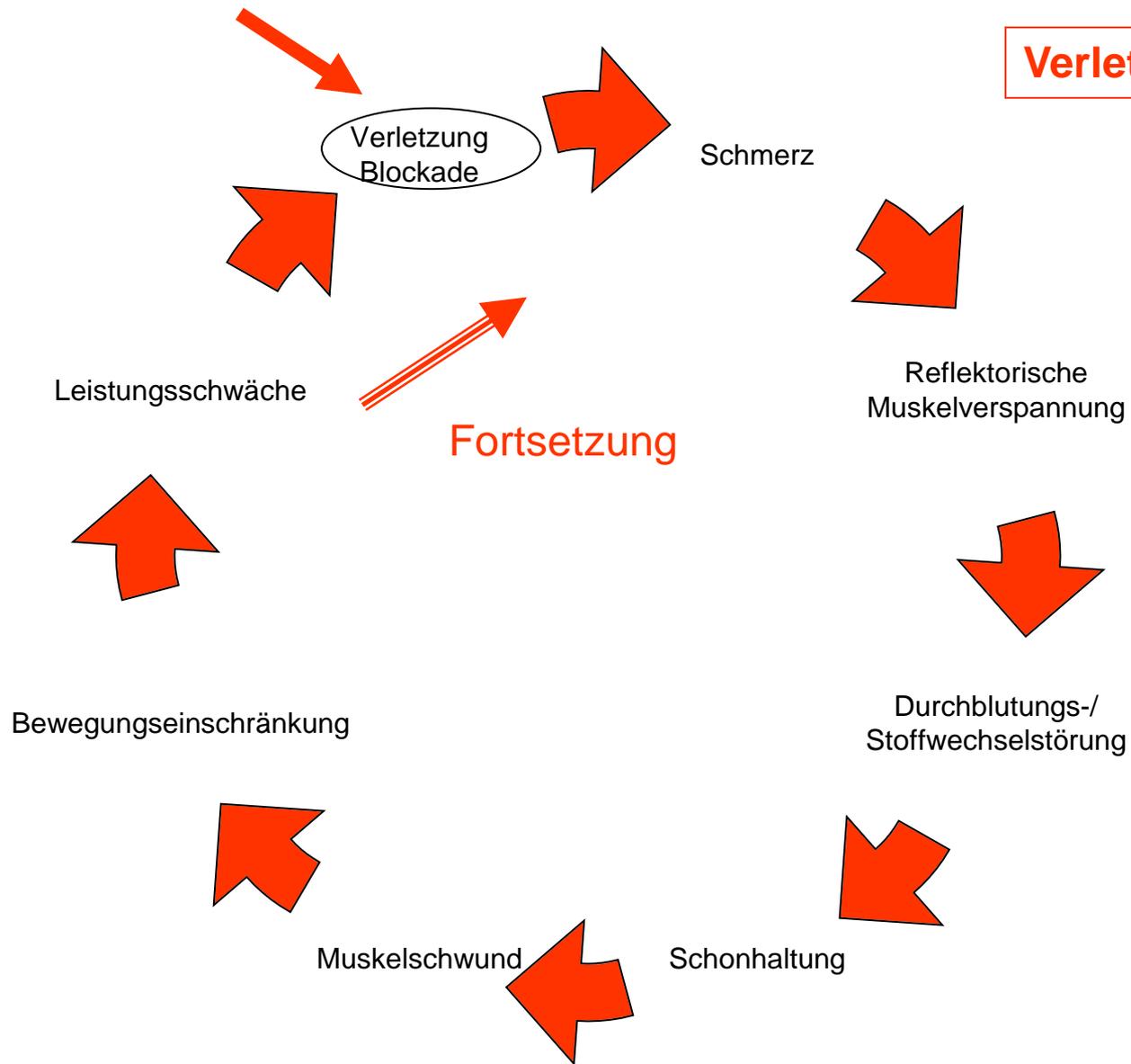
- **Die Trainingseinheit**
- **9. Nachsorge**
- **Waschen, Beinpflege, Fluidieren, Grasens lassen, Solarium, und Loben, Loben, Loben usw.**
- **Ziel:**
  - Pferd erfährt das Gefühl der Wertschätzung
  - Erkennen von Hot und Cold Spots
  - Nachsorge ist sehr wichtig für Psyche
  - Nachsorge sollte der Reiter/Fahrer persönlich durchführen

- **Die Trainingseinheit**
- **10. Dokumentation**  
**kurze Notizen über den Erfolg,  
Fortgang oder Rückschritt im Training**
- Ziel:
  - Nachvollziehbarkeit für spätere Zeiten
  - Grundlage für den Aufbau eines individuellen Trainingplanes

- **Die Trainingseinheit**
- **11. Dauer**
  - **bis zur Erreichung des geplanten Trainingszieles**
  - **Tagesverfassung variabel b. Pferd u. Reiter**
  - **Alternativprogramm**
  - **Immer positiv beenden**
  - **Nie bis zur Erschöpfung**
  - **„streichfähige“ Pferde sind überfordert**
  - **70 % der Pferde werden im Training „sauer“**



# Verletzungskreislauf



# Methodisches Training von Pferden

