

Über das Antrainieren im Frühjahr

Nur, wenn man sein Pferd zum Winter abtrainiert und ihm somit eine Trainingspause gönnt, muß man sich im Frühjahr Gedanken über das Antrainieren seines Pferdes machen. Damit ist die erste Frage an den Leser: „ist eine Trainingspause nötig?“.

Die Antwort aus sportphysiologischer und naturgeschichtlicher/ evolutionärer Sicht heißt: „Ja!“.

Begründung

Mit dem Kürzer-Werden der Tage bereiten sich die Pferde auf den Winter vor. Sie bauen Winterfell auf, möchten Fettreserven anlegen, sich weniger /gemütlicher bewegen und sie verringern ihren Stoffwechsel wie auch ihren Energieverbrauch.



Das Gegenargument, daß die Pferde bei Schnee und Frost oft sehr spritzig und übermütig sind, greift nicht: – sie stehen ja nicht in der freien Natur. Selbst Offenstall-Pferde haben Schutz durch ihren Offenstall, evtl. Pferdedecken, schlafen nicht auf Frostboden und bekommen täglich Futter. Somit haben unsere Boxen-Pferde oft einen Energie-Überschuß, den sie abbauen wollen. Trotzdem sind Pferde von Natur aus Energiesparmodelle, die den Winter überstehen und das Frühjahr erleben wollen. Selbst das hochgezüchtete Stortpferd „sieht“ es so.

Es ist natürlich, dem Rhythmus der Jahreszeit zu folgen. Konsequenter wäre es, selbst die Winterfütterung dem gesunkenen Energiebedarf und reduziertem Stoffwechsel anzupassen. Vorrang hat hierbei der Erhaltungsbedarf und nicht der Leistungsbedarf des Pferdes. Passend dazu überwiegt im Training die Schrittarbeit, ruhige Spaziergänge, intelligente Spiele, Trail, Zirkensik etc.

Dies soll Thema eines gesonderten Beitrages über das Abtrainieren und die Winterarbeit werden.

Das Pferd soll nicht schwitzen! Das heißt auch, daß das Lösen länger dauert und interessant für das Pferd sein muß, um evtl. „Stallmut“ in gesunde Bahnen zu lenken. Wie gesagt, „Stallmut“ kommt durch die Stallhaltung, evtl. Langeweile und im Pensionsstall zu energiereicher Fütterung (Kraftfutter und energiereiches Heu).

Hat man sich entschieden, gesund und natürlich mit seinem Pferd durch den Wechsel der Jahreszeiten zu gehen, hat man für sich die Vor- und Nachteile des Abtrainierens zum Winter hin abgewogen. Nachteile? Tatsächlich sehen viele Pferdehalter viele Nachteile im Abtrainieren und der Konsequenz daraus.

Nachteile

Trainiert man zum Winter hin ab, akzeptiert man, daß die Muskulatur und die Kondition des Pferdes abnehmen. Auch könnten sich jetzt Grunderkrankungen des Bewegungsapparates wieder deutlich zeigen, die man durch gezieltes Ausgleichstraining gut im Griff hatte. Einzelne Lektionen sind in der Ausführung nicht mehr so mühelos. Würde man nicht abtrainieren, bliebe die Leistung des Pferdes konstant, sein Trainingsstand und der Erfolg gesichert. Der Mensch erwartet von seinem Pferd Dauerleistung – schließlich hat er ja auch Dauerkosten (zahlt man ganzjährig Pension und Futter, will man auch ganzjährig reiten).

Das geht eine Weile/einige Jahre gut. Stellen sich dann die Folgen einer Dauerbelastung ein, wird man es nicht ursächlich dem eigenen Erfolgsstreben zuordnen. Man kann es auf die Rasse schieben, den Trainer, die Reitbeteiligung etc.

In den heutigen Zeiten von Reithallen, großen Turnieren und Messen im Winterhalbjahr, Schermaschinen, Solarien etc., sehen viele Pferdehalter gar keinen Grund für eine Trainingspause. In konventionellen Ställen wird Leistung vorgelebt – man sieht nichts anderes und glaubt, so sei es richtig. In den „guten alten Zeiten“ – also noch bis ca. Mitte der 1980er Jahre war es dagegen die Regel, die Reit- und Trainingssaison Mitte/Ende Oktober mit der letzten Jagd, dem Hubertusritt, ausklingen zu lassen.



Nun möchte ich aber mit diesem Beitrag nicht absolutistisch und zu streng urteilen. Diese Zeilen provozieren zwar – aber nur, um mal mit dem Staubtuch durch seine Routinen zu putzen ☺

Das Antrainieren im Frühjahr

Nun werden die Tage wieder länger, evtl. auch schon wärmer und die griffigen Böden regen zusätzlich den Bewegungsdrang der Pferde an. Der Stoffwechsel steigt und das Pferd beginnt mit dem Fellwechsel.

Jetzt sind 2 Grundüberlegungen wichtig:

1. Wie erkläre ich dem Pferd, daß seine Frühlingsgefühle und seine Lebenslust nicht zu Überlastungen und Verletzungen führen dürfen – schließlich sind einerseits Muskulatur und Geschmeidigkeit über Winter weniger geworden und andererseits kostet der Fellwechsel Kraft.
2. Habe ich ein Konzept?

Bei der ersten Überlegung hilft ein Praxisbeispiel. Wählen wir stellvertretend das Schulterherein.

In der Winterpause baut das Pferd Einiges seiner Muskulatur ab und wird etwas steifer und somit weniger durchlässig. Das Pferd ist im Schulterherein jetzt weniger biegsam und durchlässig als gewohnt. Es fällt in alte Muster, klebt z.B. mit der Schulter an der Bande und verwirft sich im Genick, stellt sich zu weit ab oder bricht über die äußere Schulter aus. Nun soll das Pferd sich aber geduldig im Schritt durch Biegearbeit lösen, damit es sich im Trab und Galopp und bei evtl.

Temperamentsausbrüchen nicht schadet. Das ist für beide Partner schwer:

- Das Pferd will endlich laufen und sich nicht als erstes biegen und konzentrieren. Noch dazu fällt die Übung nicht mehr so leicht.
- Der Mensch darf sich nicht ärgern, weil alles schon mal besser ging oder das Pferd eine nur kurze Konzentrationsspanne hat.

Jetzt helfen nur Motivation und Glas-halb-voll-Gedanken ☺

Wir haben uns bewußt für das Abtrainieren entschieden. Also müssen wir auch wieder Antrainieren. Jedes Frühjahr ging es gut und wir wurden mit einem lebensfrohen, unverbrauchten Pferd belohnt. Wir haben gelernt, daß die Fehler des Pferdes in Ausführung oder Anlehnung heißen: „Mensch, es fällt mir schwer.“

Und dieses Wissen führt zu Punkt 2. Es wird wieder bewußt, was „schwer“ ganz konkret für das Pferd bedeutet. Habe ich ein Konzept, mit dem ich dem Pferd gerecht werde:

- Wie bin ich letztes Jahr vorgegangen?
- Was hat sich physiologisch in der Winterpause verändert? Wurden beispielsweise Gelenke steif oder schwach? Ist es in seine alte Schiefe zurück gefallen?
- Muß mein Training stabilisierend oder mobilisierend für das Pferd sein?
- Brauche ich evtl. ein neues Konzept, weil das Pferd zwischenzeitlich weiter ausgereift, verunfallt oder alt geworden ist?
- Paßt die Ausrüstung noch (veränderte Bemuskelung und Körperhaltung oder wenn aus dem Winterspeck Frühlingsrollen geworden sind ☺)?

Zusammenfassung

Hat man sich bewußt dafür entschieden, mit seinem Pferd den Jahresintervallen zu folgen und mit den kürzeren Tagen „kürzer zu treten“, setzt man die Gesundheit und Langlebigkeit seines Pferdes ins Verhältnis zum eigenen Erfolgsdenken.

Die Begriffe Abtrainieren und Trainingspause klingen nach Einbuße und Verzicht. Tatsächlich ist es aber ein Gewinn: wir gehen sorgsamer und bewußter mit unserem vierbeinigen Freund um. Das sichert uns den Hauptgewinn.



Mit Freude an der Arbeit und Kreativität ist das Aufbautraining gar nicht mehr so ernst

Hier ein stallinterner Wettbewerb im „Synchronschwimmen“ 😊