

## **Wochenplan: Mach den Traber frühjahrsfit**

*Anmerkung: Der Plan ersetzt natürlich kein Training vor Ort. Übungen müssen den Gegebenheiten angepasst werden (Status, Können, Verhalten, Gesundheit, Kondition usw). Eventuell ist der Übungsvorschlag nicht für jeden geeignet. Eine eigene Überprüfung der Gegebenheiten muss stattfinden, da der jeweilige Trainingszustand sehr unterschiedlich ist. Der Traberblog schließt jegliche Haftung aus.*

### **Tag 1**

Wir gehen es entspannt an. Die Woche fängt schließlich erst an!

Reiter: 10 Kniebeugen // 10 – 20 Sekunden Planking, 2 Wiederholungen // Dehnen der Beinmuskulatur (Hände Richtung Zehen, Fuß an den Po ziehen etc. )

Pferd: Freies Longieren ohne Trense, ohne Sattel, ohne Ausbinder: 10-15 Minuten im Schritt auf beiden Händen aufwärmen. Schritt-Trab-Übergänge rundenweise (eine Runde Schritt, eine Runde Trab); 2 Wiederholungen auf beiden Händen. Danach Schritt-Trab-Übergänge verkürzen (halbeviertel-Runde je Gangart). Das Training sollte 15 Minuten nicht überschreiten. Danach 10-15 Minuten im Schritt Ausschlaufen lassen.

Anschließend noch einige Minuten grasen lassen, fertig.



## Tag 2

Muskelkater? Nein? Macht nichts, der kommt noch.

Reiter: Ihr startet mit Yoga in den Tag. Keine Ausrede, die paar Minuten hat jeder. Anfänger finden hier ein schönes Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

Pferd: Ab in den Sattel: Ihr geht heute ins Gelände. Verlasst die ausgetretenen Pfade, bemüht euch Hügel hinauf und hinab, klettert über Baumstämme oder durchreitet Wasser. Alles im Schritt – für manch ein Trabertier eine große Herausforderung! Wer möchte, macht das mit dem Pferd zu Fuß. Je nach Kondition und Ausbildungsstand verbringt ihr mindestens 60 – 120 Minuten draußen.\*

Bei warmen Wetter kühlt ihr dem Pferd vorsichtig die Beine, wenn ihr es trockengeführt habt.

\*Regt sich das Pferd sehr auf, wird die Lektion verkürzt und nach eigenem Ermessen aufgelockert.



### Tag 3

Wie fühlt ihr euch heute? Welche Laune habt ihr nach dem Aufstehen?

Reiter: Darf gleich in den Stall und den Sattel putzen. Und die Trense.

Pferd: Auf dem Reitplatz legt ihr Stangen sternförmig und im Quadrat aus. Pylonen zusätzlich mit 3 Meter Abstand aneinanderreihen. Wer kann, reitet ohne Sattel. Nach dem Aufwärmen im Schritt geht es los: Heute übt ihr beim Reiten das Lenken mit Gewicht und Schenkel. Erst um die Pylonen, dann über die Stangen. Fortgeschrittene versuchen, im Quadrat anzuhalten. Ohne Zügel. Die verknotet ihr sicher über dem Hals, wer möchte, nutzt einen Halsring. Unsichere Reiter üben mit Sattel (evtl. ohne Bügel). Die Zügel sollten immer greifbar sein. Seid geduldig und schließt die Übung mit einem Erfolg ab. Zu langes Üben ist frustrierend: Lieber abbrechen und eine Lektion reiten, die das Pferd kann und aufhören (das kann eine einfache Volte sein).

Wer möchte, geht mit dem Pferd danach Spazieren oder reitet sein Pferd noch in den Grundgangarten ab (keine Kopfarbeit mehr für das Pferd, nur einfache Aufgaben in Schritt, Trab oder Galopp).



#### Tag 4

Ihr habt einiges erlebt diese Woche. Wie fühlt ihr euch dabei? Was hat euch am besten gefallen?

Reiter: 5 Kniebeugen, 3-4 Wiederholungen // 10-30 Sekunden Planking, 2-3 Wiederholungen

Pferd: Dressurarbeit auf dem Platz: Zeit, Bahnregeln herauszukramen: Nach dem Aufwärmen im Schritt startet ihr – immer noch im Schritt – mit den Bahnfiguren: Und zwar hintereinander;

Ganze Bahn – Durch die ganze Bahn wechseln – Zirkel – aus dem Zirkel wechseln – durch den Zirkel wechseln – Mittelzirkel – Aus der Ecke kehrt – durch die Länge der Bahn geritten – Einfache Schlangenlinie – Durch die Länge der Bahn wechseln – doppelte Schlangenlinie – Schlangenlinie 3 Bogen – Volte – Schlangenlinien 4 Bogen – Kehrtvolte – halbe Bahn.

Hört sich einfach an, nicht wahr? Probiert es einmal aus: Sauber die Ecken ausreiten, taktreiner Arbeitsschritt, das Geradestellen, der saubere Kreis...

Für den Trab muss das Pferd gut an die Hilfen gestellt sein, darf nicht kopflos rennen. Ich rate davon ab, die Übungen genauso im Trab zu reiten. Lasst lieber mehr Abstand zwischen den Übungen, lasst auch einige weg, und reitet dafür 5 saubere Hufschlagfiguren. Dann könnt ihr die Übungen erweitern. Zum Abschluss empfehle ich noch 1 – 2 lange Seiten Schenkelweichen. Danach trockenreiten. Fortgeschrittene bauen noch Vorhandwendungen und Rückwärtsrichten mit ein.

Videotipp: <https://www.youtube.com/watch?v=FztvHbfYHhE> (Die Persönlichkeit eines Pferdes)



## Tag 5

Bald habt ihr es geschafft!

Reiter: 30 Minuten Ausdauer: Zügiges Spazierengehen, Joggen, Inlineskaten, Schwimmen oder Radfahren. Nutzt Treppen, hoch und runter. Auch im eigenen Haus machbar. Behaltet euren Puls im Auge. Ihr solltet euch noch unterhalten können.

Pferd: Wenn möglich, arbeitet heute mit Stangen und Cavaletti. Ob an der Longe oder im Sattel, das bleibt euch überlassen. Nach dem Aufwärmen nutzt ihr zuerst 1-2 Stangen, gerne auch mal diagonal. Die Abstände im Schritt liegen bei ca. 80 cm, im Trab bei ca. 120 cm. Zur Begrenzung – auch an Abwendepunkten – empfehle ich Pylonen. Eine gute Übung ist auch, die Cavaletti auf die gebogene Linie zu legen (Zirkel, fächerartig). Achtet darauf, dass das Pferd nicht ausbricht (Begrenzung, äußeres Bein). Einige Pferde schaffen den Balanceakt eventuell noch nicht. Wer kann, meldet sich zu einer Cavaletti-Trainerstunde an.

Ingrid Klimke zur Cavaletti-Arbeit:

<http://www.barnboox.de/pferdewissen/ausbildung/gymnastizierung/ingrid-klimke-tipps-fuer-die-cavaletti-arbeit/>



## Tag 6

Endspurt! Wie ist das Befinden? Geht euch das zu langsam? Geduld braucht ihr für den Traber. Das übt.

Reiter: Yoga [https://www.youtube.com/watch?v=p3Q\\_L90be2s](https://www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s) oder 10 Sit-ups, 3-5 Wiederholungen // 20-30 Sekunden Planking // Dehnen ([https://www.youtube.com/watch?v=gipwZG\\_S32o](https://www.youtube.com/watch?v=gipwZG_S32o) )

Pferd: Wer die Möglichkeit hat, bucht heute Sitzübungen an der Longe mit seinem Trainer. Wer darauf nicht zurückgreifen kann, reitet heute ohne Steigbügel.



## Tag 7

Fix und fertig? Oder fit? Wartet ihr auf Fortsetzung oder ist Zeit für Pause?

Reiter: Großputz Pferd: Verwöhnprogramm mit der Schmusebürste, Schweif mit der Hand verlesen usw. Wer mag, massiert noch mit dem Tellington-Touch  
(<https://www.youtube.com/watch?v=EbsEga6GvmU> )

Pferd: Konditionstraining im Gelände (Videotipp: [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_rJ0PQjNQI](https://www.youtube.com/watch?v=v_rJ0PQjNQI) )  
Viele Tempo- und Gangartenwechsel, Ruhephasen und Hangklettern. Bitte nicht bis zur Ermüdung trainieren, sondern mit Spaß und je nach Konditionsstand trainieren. Wer möchte, geht mit Pferd an der Hand nach Hause (trocken führen).

Filmtipp: ARTE Russlands Pferde – Traber und Traditionen:  
[https://www.youtube.com/watch?v=a4gNytRHu\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=a4gNytRHu_Q)

