

**Leseprobe**

# Konditionstraining für Pferde (IST-Zertifikat)

**Studienheft**

## Konditionstraining

**Autorin**

**Dr. Veronika Klein**

**(Fachtierärztin für Pferde, Chiropraktikerin)**

## Einleitung

Die Grundvoraussetzung für die Belastbarkeit eines Pferdes im Sport ist die Berücksichtigung der Konstitution und der Kondition des Pferdes, diese bestimmen die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft.

Die **Konstitution** ist einerseits erblich bedingt (Rasse) und zum anderen ist sie abhängig von der Anatomie, der physiologischen Belastbarkeit (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel) und den psychischen Eigenschaften (Temperament, Lernfähigkeit) des Pferdes. Es beschreibt demnach das Exterieur und das Interieur des Pferdes und stellt die Grundlage dar, aus der durch Training, Haltung, Fütterung, Erfahrung und Ausbildung am Ende die sportliche Leistung hervorgeht.

Der Zustand der körperlichen Leistungsfähigkeit wird als **Kondition** beschrieben und setzt sich zusammen aus:

- Ausdauer (Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung und Regeneration nach Belastung)
- Kraft (Muskelkraft für Bewegung und Haltearbeit)
- Schnelligkeit (Bewegungsabläufe und Fortbewegung schnell ausführen)
- Beweglichkeit (Muskel, Sehnen und Bänder geschmeidig und gelenkig)

(Deutsche Reiterliche Vereinigung 2001).

Das Training der Kondition verbessert alle Lebensvorgänge des Organismus durch Ökonomisierung (ökonomisch = sparsam oder wirtschaftlich). Dies beeinflusst somit auch langfristig die physiologische Belastbarkeit (Konstitution). (SCHEUNEMANN 2008, S. 120)

Daneben spielt die **Koordination** (Bewegungsfertigkeit und Technik) eine wichtige Rolle, die das Zusammenwirken und die Steuerung der Muskel- und Nervenaktionen beschreibt und gerade im Reitsport (Dressurlektionen) von großer Bedeutung ist.

Weitere äußere Faktoren, die die Leistungsbereitschaft des Pferdes beeinflussen, sind zum Beispiel Umwelt, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Bodenbeschaffenheit und der Reiter selber. Ein gutes Zusammenspiel der einzelnen Systeme ermöglicht dem Pferd, sich an die geforderten Leistungen anzupassen (vgl. nachfolgende Abbildung).

## Einleitung

Die Leistungsfähigkeit kann nicht bei jedem Pferd in gleicher Weise vorausgesetzt werden, da die Anatomie und die genetischen Veranlagungen nur bedingt durch Training beeinflusst werden können. Eine passende Auswahl des Pferdes hinsichtlich der gestellten Aufgaben ist daher essentiell und **vor** dem Trainingsbeginn zu treffen, um Enttäuschungen und Frust bei Pferd und Reiter zu vermeiden!

Das Training muss den Aufbau der **Kondition** beinhalten, die Verbesserung der **Koordination** und die Stärkung der **Psyche**, dabei ist ein systematisches und schonendes Vorgehen essentiell und dient der Gesundheit des Pferdes. Das Pferd absolviert demnach im Konditionstraining ein abwechslungsreiches und vielseitiges Training, in dem all diese Bereiche (Konstitution, Kondition, Koordination und Psyche) angesprochen werden.

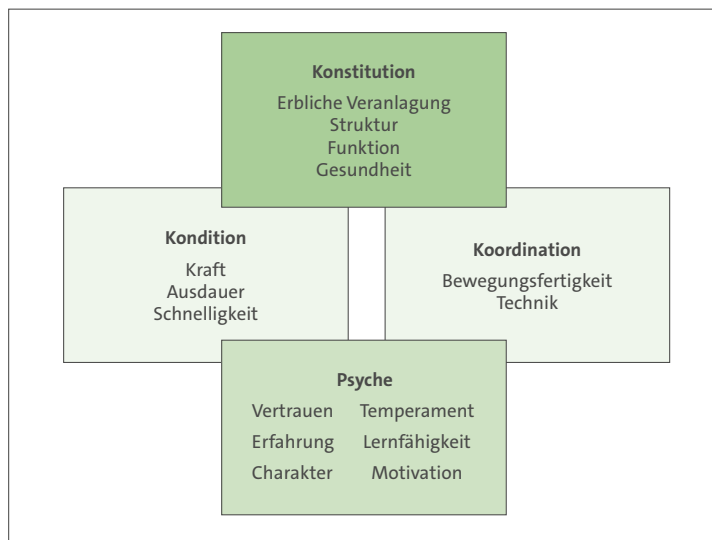


Abb. 1 Leistungstraining für das Pferd, Biologie und Trainingsprinzipien (ELLENDORFF 2011, S. 4)

# Kapitel 1

## 1. Kondition – Motorische Grundfähigkeiten

### 1.1 Ausdauer

1.1.1 Arten der Ausdauer

1.1.2 Anpassungsmechanismen

1.1.3 Trainingsmethoden Ausdauer

1.1.4 Praxisbeispiel:  
Training der Ausdauer über die Intervallmethode

### 1.2 Kraft

1.2.1 Arten der Kraft

1.2.2 Anpassungsmechanismen

### 1.3 Schnelligkeit

1.3.1 Arten der Schnelligkeit

1.3.2 Anpassungsmechanismen

1.3.3 Trainingsmethoden Schnelligkeit

### 1.4 Beweglichkeit

1.4.1 Anpassungsmechanismen

1.4.2 Trainingsmethoden Beweglichkeit

### 1.5 Koordination

1.5.1 Arten der Koordination

1.5.2 Anpassungsmechanismen

1.5.3 Trainingsmethoden Koordination

### 1.6 Zusammenfassung motorische Grundfähigkeiten

# Kapitel 1

## 1.7 Trainingsmethoden

- 1.7.1 Bodenarbeit
- 1.7.2 Longe/Doppellonge
- 1.7.3 Cavaletti-Arbeit
- 1.7.4 Springen
- 1.7.5 Reiten im Gelände
- 1.7.6 Dressur
- 1.7.7 Training am Berg
- 1.7.8 Führmaschine
- 1.7.9 Laufband
- 1.7.10 Aquatrainer



**Lernorientierung**

**Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,**

- zu beschreiben, was unter Kondition zu verstehen ist;
- die Begriffe Kondition, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu differenzieren;
- die Wechselwirkungen von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit im Training zu verstehen;
- Koordination und Beweglichkeit voneinander abzugrenzen;
- die unterschiedlichen Formen der körperlichen Koordination zu beschreiben;
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der Koordination zu benennen;
- wesentliche Trainingsarten für Ihr Pferd zu beschreiben.

**Hinweis**

Wiederkehrende Begriffe werden abgekürzt (zum Beispiel die Herzfrequenz in HF). Zur Vollständigkeit sind im Text hinter den deutschen Begriffen in Klammern die lateinischen (d. h. die medizinischen) Bezeichnungen angegeben.

Die Kondition eines Pferdes setzt sich zusammen aus Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit (vgl. nachfolgende Abbildung). Da die Koordination beim Training der vorausgenannten Punkte ebenfalls verbessert wird, wird sie in diesem Kapitel mit besprochen.

## 1. Kondition - Motorische Grundfähigkeiten

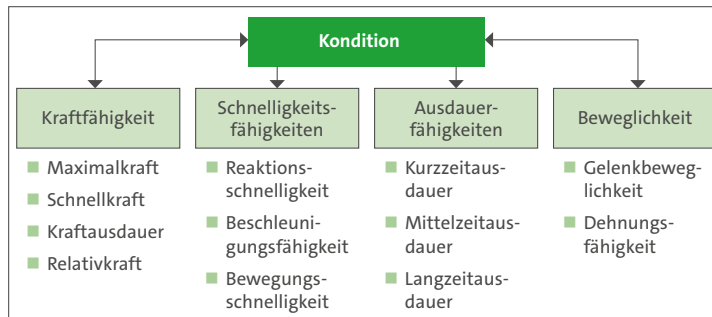


Abb. 2 Komponenten der Kondition  
(eigene Darstellung)

Je nach Disziplin (Springen, Dressur) überwiegt eine der Komponenten. Der Trainingsprozess gliedert sich in das **Grundlagentraining** (Basistraining) und das **Leistungstraining**. Der Prozess verläuft über mehrere Jahre und teilt sich in unterschiedliche Phasen über das Jahr ein (Aufbau, Wettkampf, Pause). Das Training erfolgt dabei in 3 Stufen, begonnen wird mit dem Ausdauertraining, gefolgt vom Krafttraining (Stufe 2) und schließlich dem Schnelligkeitstraining (vgl. Abb. 3). In den nächsten Kapiteln werden die unterschiedlichen Komponenten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) und ihr entsprechendes Training dargestellt.

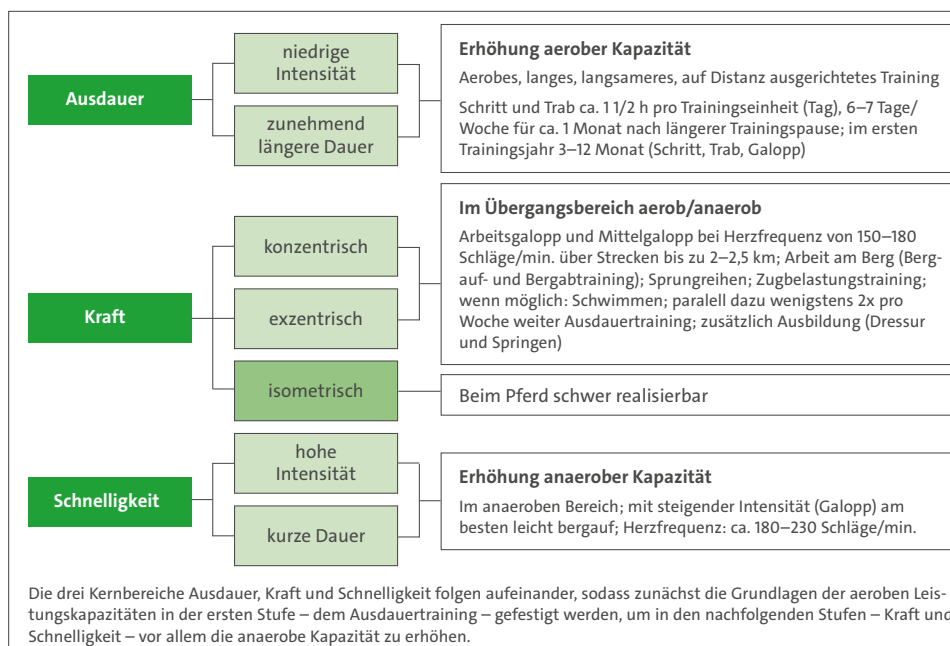


Abb. 3 Leistungstraining für das Pferd, Biologie und Trainingsprinzipien  
(ELLENDORFF 2011, S. 4)

## 1.1 Ausdauer

Die Ausdauer stellt die erste Stufe im Trainingsprozess dar und steht besonders bei Vielseitigkeits-, Distanz- und Fahrpferden im Fokus, ist aber auch für alle Reitpferde die Grundlage für ein nachhaltig gesundes und schonend aufgebautes Reitpferd. Demnach ist die Ausdauer ebenfalls bei langen Ausritten für Freizeitpferde Voraussetzung, um Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Sie beschreibt die motorische Fähigkeit, eine bestimmte Intensität über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können, ohne dabei vorzeitig zu ermüden (**Ermüdungsreduktion**), und sich im Anschluss schnell wieder zu regenerieren (**Regenerationsfähigkeit**). Durch eine bessere Ausdauer kann die zur Verfügung stehende Energie effizienter genutzt werden sowie sportliche Techniken und die Konzentrationsfähigkeit über eine längere Zeit stabilisiert werden.

### 1.1.1 Arten der Ausdauer

Es gibt eine Reihe von spezifischen Ausdauerfähigkeiten, diese lassen sich in die Untergruppen Grundlagen-, Schnelligkeits-, Kraft-, Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer unterteilen. Die Untergruppen lassen sich wie folgt beschreiben:

#### Grundlagenausdauer

Die Grundlagenausdauer wird benötigt bei einer lang andauernden Belastung mit einer niedrigen Intensität, bei der die Energiegewinnung im aeroben Bereich abläuft (vgl. Abb. 5), dabei ist besonders der Übergang vom anaeroben zum aeroben Bereich der Energiegewinnung bei guter Grundlagenausdauer verbessert.

Die Grundlagenausdauer gehört zum Basistraining und schafft eine gute Grundkondition, auf der später das Leistungstraining aufbaut. Es bereitet den Organismus auf die geforderten Leistungen vor, dabei passt sich das Herz-Kreislauf-System (1 Woche) schneller an als die Sehnen und Gelenke (>2 Monate). Die Grundlagenausdauer aufzubauen ist demnach bei Jungpferden oder Pferden nach einer Pause (Krankheit oder Winterzeit) das erste Ziel.

Auch wenn eine allgemeine Ausdauerfähigkeit für fast alle Aktivitäten des Pferdes erforderlich ist, benötigen sie besonders Distanz-, Fahr- und Vielseitigkeitspferde. Zusammengefasst erfordern alle Disziplinen mit einer hohen Dauerbelastung eine stabile und gut trainierte Grundlagenausdauer.



### Schnelligkeitsausdauer

Die Schnelligkeitsausdauer (Sprintausdauer) ist erforderlich bei kurzen Belastungen (< 35s) mit hoher Intensität, dazu zählt zum Beispiel die Beschleunigung beim Endspurt nach einer längeren Distanz oder bei Kurzstreckendisziplinen. Sie bezeichnet somit die Fähigkeit, eine Maximalgeschwindigkeit möglichst lange zu halten, dabei wird der Übergang vom anaeroben zum aeroben Bereich der Energiegewinnung trainiert (vgl. Abb. 5). Sie wird besonders bei den Vielseitigkeitspferden abgefragt, die lange Distanzen bei hohen Geschwindigkeiten ohne Ermüdung gesund absolvieren sollen.

### Kraftausdauer

Die Kraftausdauer ist die Fähigkeit, kraftraubende Lektionen oder Sprünge in vielen Wiederholungen leisten zu können, ohne zu ermüden (Grundausbildung für Reiter und Pferd Band 1, FNverlag). Das Kraftausdauertraining dient demnach zum Beispiel Dressurpferden in anstrengenden Lektionen, die viel Muskelkraft benötigen, diese über eine längere Zeit auszuführen. Dazu zählen Piaffen und Passagen, die eine hohe und lange Versammlung erfordern. Die Kraftanforderung muss bei mindestens 30 % der Maximalkraft liegen (Beginn der Kraftleistung), ansonsten handelt es sich um eine reine Ausdauerleistung. Der entscheidende Faktor liegt darin, die eingesetzte Kraft so lange wie möglich ausführen zu können.



#### Merke

Das Kraftausdauertraining hat zum Ziel, die Schnellkraft der Muskulatur zu verbessern. Dieses Training ist besonders für Spring- und Dressurpferde von großer Bedeutung.

### Kurzzeitausdauer

Die Kurzzeitausdauer beschreibt kurze Belastungen (35s bis 2min) mit hoher Intensität, dabei liegt der Schwerpunkt der Energiebereitstellung auf der anaeroben Variante des Stoffwechsels (vgl. Abb. 5). Das Training verbessert somit die anaerobe Kapazität und den Übergang zur aeroben Energiegewinnung (ELLENLENDORF 2011, S. 64).

## 1. Kondition - Motorische Grundfähigkeiten

### Mittelzeitausdauer

Die Mittelzeitausdauer ist gefordert bei mittleren Belastungen (2 bis 10 min) mit submaximaler Intensität, bei denen 50 % anaerobe und 50 % aerobe Energiegewinnung genutzt wird (vgl. Abb. 5). Dies geschieht zum Beispiel bei der Dressur oder dem Fahren.

### Langzeitausdauer

Die Langzeitbelastung wird benötigt bei längeren Belastungen (> 10 min bis mehrere Stunden) mit geringer bis mittlerer Intensität, dabei erfolgt die Energiebereitstellung überwiegend aerob (vgl. Abb. 5) unter Verbrennung von Kohlehydraten, bei längeren Belastungen auch von Fetten. Bei Tempoverschärfungen wird der anaerobe-laktazide Energiestoffwechsel in Anspruch genommen. Die Langzeitausdauer wird bei Distanzritten und im Fahrspport abverlangt.

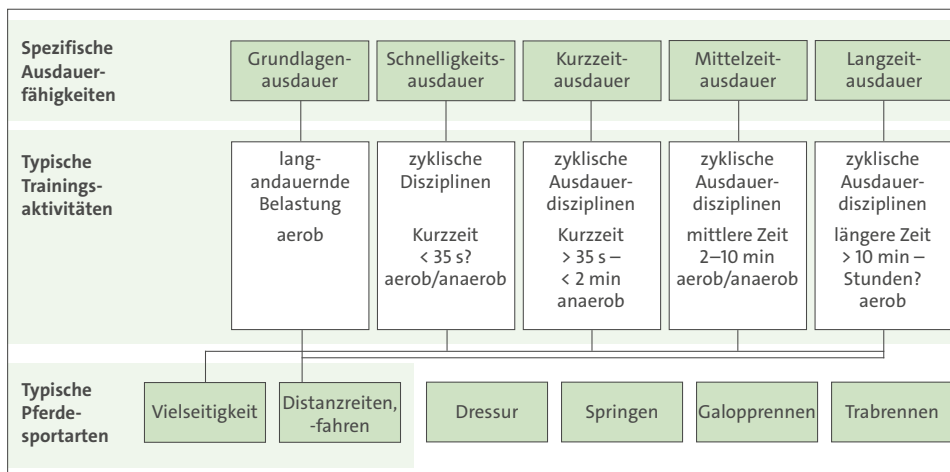


Abb. 4 Leistungstraining für das Pferd, Biologie und Trainingsprinzipien (ELLENDORFF 2011, S. 63)