

Schweizer Fitness-Programm



Sogar ein paar Tritte piaffieren lässt Elisabeth Kull ihren 29-jährigen Shamrock of Amber.

In Willihof in der Schweiz gibt Elisabeth Kull Reit-, Longen- und Bodenarbeitskurse für Freizeitreiter. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt auf der Arbeit mit alten Pferden. Ihr eigenes Pferd ist 29 Jahre alt und geht noch fleißig in Longierkursen mit, wird aber auch vom Boden aus gearbeitet und spazieren geführt. Für Reiter Revue macht Elisabeth Kull Trainings- und Bewegungsvorschläge für Seniorenpferde.

1. Schritt, Schritt, Schritt

Machen Sie Spaziergänge mit Ihrem Pferd, auch bergauf und bergab – die Senioren machen sich bemerkbar, wenn es zu viel wird.

2. Übungen nach Linda Tellington-Jones

Legen Sie Stangen parallel in unregelmäßigen Abständen (60 bis 120 Zentimeter) und führen Sie das Pferd darüber. Zwischendrin halten Sie mehrmals an – das ist gut für die Koordination.

3. Die Arbeit an der Hand

Anhalten aus dem Schritt und wieder anreiten trainiert die Hinterhandmuskulatur. Sei-

tengänge erhalten und fördern die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

4. Longieren

Nutzen Sie die Möglichkeiten der Longenarbeit mit Körpersprache. Damit können Sie zum Beispiel auch sämtliche Bahnfiguren longieren – so wird es nie langweilig.



Longieren ohne Kreis: Rahmen Sie Ihr Pferd optisch mit Longe und Peitsche ein und begleiten es auf Hufschlagfiguren.

Beispiel einer kombinierten Trainingseinheit

- * 15 Minuten Schritt an der Longe, unterschiedliche Bahnfiguren,
- * zehn Minuten Tellington-Jones-Übungen mit Stangen,
- * 15 Minuten Arbeit an der Hand.

Und denken Sie daran: Auch ein altes Pferd kann noch vieles lernen! Zum Abschluss ein 30-Minuten-Spaziergang.

Alle diese Übungen können Sie abwechslungsweise auch reiten, sofern das Pferd fit genug ist. Das Longieren können Sie je nach Gesundheitszustand des Pferdes auch im ruhigen Trab und mit einigen kurzen Galoppreisen versuchen.

Bemuskelung der Hinterhand

* Anhalten und Anreiten aus dem Schritt und aus dem Trab und zurück in dieselbe Gangart. Nehmen Sie sich vor: „Heute machen wir zehnmals Anhalten aus dem Schritt und viermal Anhalten aus dem Trab.“

* Bergauf: Alte Pferde haben oft Mühe bergauf zu gehen und dabei richtig zu atmen. Beobachten Sie, wie fit Ihr Senior ist. Sollte das Bergauf-Reiten im Schritt locker möglich sein, so können Sie sich auch an die Übung zum Anhalten wagen.



Elisabeth Kull bei der Akupunkt-Massage. Das Pferd entspannt sich. Das Lecken mit der Zunge ist das Zeichen dafür.

lassen Sie es zwischen den Figuren immer fünf bis sechs Galopp-Sprünge machen. Wichtig dabei ist, dass das Pferd ruhig in den Galopp springt. Diese Übung machen Sie – sofern möglich – unter dem Sattel. Nehmen Sie sich vor: „Heute galoppieren wir achtmal aus dem Trab an“

Wellness

Lassen Sie das alte Pferd einmal im Monat massieren. Oder noch besser: Erlernen Sie einfachere Massage-Techniken. Der Vorteil: Während des Massierens entdecken Sie Verspannungen, Schmerzen oder Verletzungen. Eine lockere Muskulatur erhält sich jedenfalls besser als eine verspannte. Dehnen ist besonders im Alter wichtig. Sehnen, Muskeln und Bänder sollen nicht verkürzen und dadurch den Bewegungsapparat hemmen. Massagen und Akupressur sind auch gut für die Psyche von Masseur und Pferd. Es vertieft die Beziehung.

● Mehr Infos: www.elisabeth-kull.ch

Rückenmuskulatur erhalten

* Lassen Sie das Pferd mit langem, gesenktem Hals neben sich her spazieren. Marschieren Sie, wenn es noch geht (Atmung beobachten), bergauf und bergab. Nehmen Sie zwischendurch die Zügel am Widerrist in die

Hand, stellen Sie das Pferd tief ein und marschieren Sie wieder. Bitte stets beide Seiten bearbeiten!

* Wenn es geht, lassen Sie das Pferd an der Longe alle Bahnfiguren im ruhigen Zotteltrab ausführen. Richtungsänderungen teilen Sie ihm durch Körpersprache mit. Und nun

B Makes horses feel better!
BELMONDO

K KRAIBURG

DIREKT VOM
HERSTELLER

Besuchen Sie BELMONDO® auf der PARTNER PFERD, Leipzig

BELMONDO® Gummibelag für den Paddock – speziell für Pferde entwickelt!

- natürlich weich wie echter Steppenboden
- hergestellt aus hochwertigem Naturkautschuk mit UV-Schutz
- hohe Elastizität schont Gelenke und schützt rundum vor Verletzungen

- Kälte isolierend und besonders rutschfest, auch bei Nässe
- keine Flüssigkeit, kein Matsch: Pferde stehen angenehm trocken
- geeignet für befestigte und unbefestigte Böden

Vertrauen Sie unserem 60-jährigen Know-How und bestellen Sie direkt beim Hersteller:
www.kraiburg-belmondo.com / Mail: belmondo@kraiburg.co.at / Telefon +43 7748 7241-308