

Leistungssportler wissen um die Bedeutung von Pausen sowohl innerhalb einzelner Trainingseinheiten als auch in Bezug auf die Saisonplanung. Annabel Frenzen setzt Pausen sowohl als Belohnung ein, als auch, um ihr Training zu strukturieren.

Foto: Nilkens

„Pausen sind hilfreich, um Trainingseinheiten zu strukturieren.“

Annabel Frenzen

# Perfekte Pause(n)

Wir alle kennen das: Ein anstrengender Arbeitstag und gegen Mittag spüren wir es erstmals, das unvermeidliche Tief, bei dem wir unter Gähnen erkennen, dass unser Körper eine Auszeit braucht. Bekommt er diese nicht, rächt sich das nicht selten bei länger andauernden Stresszeiten mit Krankheit und in schweren Fällen sogar mit einem Burnout. Doch nicht nur wir, sondern auch unsere Pferde benötigen Pausen. Wie perfekte Pausen im Pferdesport aussehen, verraten Spitzensportler und Leistungsdiagnostiker.

**E**in Athlet muss im Training die Möglichkeit haben, Durchschnaufen zu dürfen. Das ist bei Pferden nicht anders als bei Menschen. Dressurreiterin Jessica von Bredow-Werndl und ihr Bruder Benjamin haben die Beobachtung gemacht, dass ihre Pferde sich durch diese Entspannungsphasen vor- und nachher noch mehr anstrengen. „Durch das Verschnaufen haben sie die Möglichkeit, neue Kräfte zu schöpfen und können auch mental einmal die Seele kurz baumeln lassen“, so Benjamin Werndl.

Seine Schwester Jessica beschreibt, dass sie bereits nach dem Aufwärmen eine intensive Schrittpause am langen Zügel einbaut. Während der Arbeitsphase setzt die Weltmeisterin Schrittpausen dann vor allem als Regeneration und Belohnung für gelungene Lektionen ein. Sie betont, dass jeder Reiter individuell erkennen muss, wie lang er seinem Pferd diese Pausen gewährt und ob sie am hingeebenen Zügel oder in Anlehnung vonstattgehen sollen. Sie selbst geht da ganz individuell und nach Gefühl vor. „Das wichtigste ist, sein Pferd genau zu kennen bzw. sich die Mühe zu machen, es genau kennenzulernen.“

Die Bronzemedailengewinnern in der Para-Dressur von 2018 und amtierende Deutsche Meisterin Regine Mispelkamp, die auch als Ausbilderin im Regelsport bis Klasse S unterwegs ist, kann dem nur zustimmen. Auch sie baut gerne und regelmäßig Schrittpausen im Training ein. „Sie sind angepasst an die jeweilige Situation und den Trainingsstand und individuell auf jedes Pferd bezogen. Das bedeutet, sie variieren auch mit dem Temperament und Interieur des Pfer-

des. Man muss von Pferd zu Pferd entscheiden, wann in welcher Situation Pausen sinnvoll oder sogar nötig sind.“

Mispelkamp erklärt, dass sie Pausen auch gerne nutzt, um den Schritt des Pferdes zu verbessern und wieder seine volle Aufmerksamkeit zu erlangen. Bei sehr motivierten Pferden hat sie die Erfahrung gemacht, dass die Pausen als Ruhepol dienen, damit diese physisch und psychisch nicht „überlaufen“.



*„Kleine Verschnaufpausen bewirken, dass die Pferde sich davor und danach noch mehr anstrengen, weil sie immer wieder neue Kräfte schöpfen können.“*

Benjamin Werndl

„Bei Pferden, die eher arbeitsscheu sind, ist mein Ansatz dagegen, dass ich sie weiterhin wachsam und beispielsweise durch korrektes Übertreten im Schritt bei mir halte. Sie sollen nicht den Eindruck gewinnen, dass sie schon komplett fertig wären mit der Arbeit.“

## Pausen als Belohnung

Springreiterin Joanna Assenmacher ist ebenfalls überzeugt, dass Schrittpausen viel positives im Training bewirken. „Insbesondere bei jungen Pferden setze ich sie sehr gerne ein, um den Tieren zu zeigen, dass sie etwas gut gemacht haben. Das Pferd hat im Schritt Zeit, das eben Gelernte zu verarbeiten. Gerade auch im Springpferdetraining sollten die Reiter nicht immer nur weiter und weiter über noch mehr Hindernisse

springen, sondern ihren Pferden Pausen geben, sodass die Muskulatur nicht übersäuert und sie abschnauben können. So können die Pferde sich entspannen und sich danach auch wieder neu konzentrieren.“

Der internationale Vielseitigkeitsreiter Jörn Warner nutzt Schrittpausen im täglichen Training. „Zum einen ist das Reiten im Schritt Belohnung beim Erarbeiten von Lektionen. Da geht es dann nur darum, das

Pferd nach einer gelungenen Abfrage positiv aus der Situation zu entlassen und ein paar Meter zu entspannen. Zum anderen teile ich mein tägliches Training in mehrere Blöcke, die durch Schrittpausen am hingeebenen Zügel voneinander getrennt werden. Dadurch vermeide ich ein Festwerden der Muskulatur durch Ermüdung. Pausen sind meines Erachtens das Salz in der Suppe des täglichen Trainings. Da ich sie unter anderem als Belohnung einsetze, spüre ich sehr deutlich, dass die Pferde schon nach ein paar Metern Schritt wieder motiviert sind und weiterhin gefallen wollen. Außerdem fällt durch den regelmäßigen Wechsel von Anspannung und Entspannung die Konzentration nicht so schnell ab und wir können intensiver arbeiten.“



Jeder Reiter sollte gezielte Pausen in das tägliche Training einbauen.

Foto: Metzdorf

Dass Pausen als Belohnung richtig gut wirken, dem pflichtet auch Vielseitigkeits-Nachwuchstalent Anais Neumann bei. „Ich lasse meine Pferde immer nach einer gelungenen Einheit oder Lektion am langen Zügel verschnaufen, um ihnen zu zeigen, dass etwas gut war. Gerne halte ich meine Pferde auch komplett an, da sie so nebenbei gleich lernen, dass auch ruhig stehen eine Belohnung sein kann. Das wirkt sich auch später beim Turnier positiv im Viereck aus.“

Bevor es bei ihr im Training an die schwierigeren Lektionen geht, baut sie eine erste Pause ein. Weitere Pausen gibt es zwischen

den Lektionen einfach einmal eine Runde über den Platz oder kurz in den Wald. „Viele Pferde sind danach einfach wieder aufnahmefähiger und konzentrierter.“

### Pausen für mehr Struktur

Dressurreiterin Annabel Frenzen erklärt, dass Pausen nicht nur auf das Pferd, sondern auch auf sie selbst positiv wirken. „Sie helfen mir, meine Trainingseinheit zu strukturieren. Zum Beispiel mache ich nach der Lösungsphase die erste Schrittphase, um dann mit der Arbeitsphase weiter zu machen. Oder nach einer Einheit Trabarbeit kommt eine Pause und danach gehe ich zur

etwas gut geklappt hat mache ich eine Pause zur Belohnung, damit meine Pferde das gute Gefühl konservieren. Aber auch wenn etwas mal gar nicht klappt, mache ich eine Pause. Nicht nur für mich, sondern auch damit meine Pferde auf andere Gedanken kommen. Manchmal verzettelt man sich in etwas und bevor man immer wieder die gleichen Fehler macht und die Pferde verunsichert, mache ich eine Pause, um danach mit einem neuen Weg an die Sache heranzugehen oder erstmal zu den Basics zurückzukehren, um einen guten Abschluss zu finden und eventuell am nächsten Tag weiter zu arbeiten.“

### Zum Training passende Pausen

Regine Mispelkamp betont, dass der Muskelstoffwechsel von Pferden sehr komplex ist. Je nachdem, was trainiert wird, müssen auch die Pausen angepasst werden. „Beim Training von Springreihen oder Pirouettenarbeit wird leider nicht selten vergessen, wie anstrengend das für das Pferd werden kann. Kommt das Pferd aber in eine zu hohe Belastung, sprich in den Laktatbereich, kann es sogar kontraproduktiv sein weiterzuarbeiten, da es dann eher zu Muskelabbau als zu Aufbau kommt. Ein müder Muskel kann zu Koordinationsstörungen führen.“ Mispelkamp empfiehlt: „Jeder Reiter sollte sich mit dem Muskelstoffwechsel auseinandersetzen und ein grundlegendes Verständnis entwickeln.“

Dem kann Tierärztin Dr. Katharina Kirsch nur zustimmen, die für die FN im Bereich „Leistungsdiagnostik“ tätig ist. Mehr als 200 Pferde wurden im Rahmen des Projektes bereits eingehend getestet und die Veterinärin empfiehlt, die daraus gewonnenen Erkenntnisse auch im Breitensport einzusetzen. Das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln eines systematisch trainierten Pferdes verändern sich. Das ist bei jedem im Training befindlichen Lebewesen der Fall. „Die Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems erfolgt nach einigen Tagen bis wenigen Wochen. Die Muskulatur verändert sich nach einigen Wochen bis hin zu mehreren Monaten. Bei Knochen, Gelenken, Bändern und Sehnen kann die Anpassung mehrere Monate bis einige Jahre dauern“, so Kirsch. Doch auch wenn sich die Geschwindigkeit, mit der Laktat abgebaut wird, bei entsprechendem Training verändert, sind Pausen für jedes Pferd essenziell.

„Die individuelle Abstimmung zwischen Reiter, Trainer und Tierarzt ist überaus relevant, wenn es um die Einteilung von Trainings- und Pausenzeiten geht“, erklärt Dr. Katharina Kirsch. „Wenn ein Pferd zum Ende der Saison dieselbe Anforderung mit

*„Pausen sind das Salz in der Suppe des täglichen Trainings. Als Belohnung eingesetzt motivieren sie die Pferde, ihrem Reiter weiter gefallen zu wollen.“*

Jörn Warner

diesen Lektionen. „Ich merke, dass die Pferde dadurch deutlich besser bei der Sache sind. Mir selbst ist es auch lieber, wenn man so für das Training insgesamt etwas länger benötigt und nicht einfach ‚durchpowert‘. So hat man als Reiter auch viel mehr Zeit, sich individuell mit dem jeweiligen Pferd zu beschäftigen.“ Die Junioren-Europameisterin und amtierende Preis-der-Besten-Siegerin der Jungen Reiter geht auch zwischen

Galopparbeit über. In den Schrittphasen lasse ich meine Pferde gerne am hingeebenen Zügel relaxen und durchatmen. Im Idealfall sind sie dann wieder hochmotiviert, wenn ich die Zügel aufnehme. Mir helfen die Schrittphasen, um über das, was ich gemacht habe und das, was ich danach vorhaben, nachzudenken. So kann ich meine Arbeit reflektieren und spare durch gezielte Übungen Kraft bei meinen Pferden. Wenn



„Aktive“ Pausen im Trainingsplan können zum Beispiel in Form von Spaziergängen an der Hand gestaltet werden.

niedrigeren Laktatwerten und schnellerer Erholung der Herzfrequenz bewältigt als zu Anfang des Jahres, ist das ein Erfolg. Auf so etwas sollte bei jedem Pferd im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten hingearbeitet werden.“

Sie empfiehlt deshalb Herz-Frequenz-Messer am Sattelgurt, die über eine einfache App oder spezielle Uhr ausgelesen werden können, auch für Reiter jenseits des Spitzensports. „Die Trainingsplanung und Einteilung von Trainings- und Pausenzeiten kann mit derartigem Wissen und in Absprache mit dem Tierarzt und Trainer viel genauer erfolgen. Im individuellen Trainingsplan

werden zum einen die Trainingsbedingungen, also zur Verfügung stehende Zeit, Trainingsgelände, Strecken, Material, Trainer, zum anderen die Trainingswettkämpfe als Vorbereitung des Saisonhöhepunktes berücksichtigt. Sämtliche Ergebnisse und Da-

ten sollten vom Reiter dokumentiert werden. Berücksichtigt werden müssen auch Weidezeiten, gewollte und zwangsläufige Pausen, Besuche beim Schmied, Tierarzt, Physiotherapeuten, Osteopathen etc.“

„Ein müder Muskel kann zu Koordinationsstörungen führen – umso wichtiger ist es, Pausen richtig an die Arbeit anzupassen.“

Regine Mispelkamp



LANDESSTUTENSCHAU 2019  
mit Fohlenchampionat des ZB Rheinland



Sonntag, 25.08.2019

Pferdezentrum Schloss Wickrath (41189 Mönchengladbach)

Alle Infos auf: [www.trakehner-rheinland.de](http://www.trakehner-rheinland.de)



Luise Jancke



Beim Ausreiten können Reiter und Pferd die Seele baumeln lassen. Entweder ganz – oder auch in Form eines kleinen Abstechers zum Durchatmen während einer Trainingseinheit.

Kirsch rät: „Alter und Gesundheitszustand müssen bei der Abstimmung des Trainingsaufbaues die Hauptrolle spielen und der Erfahrungsschatz von Experten in Anspruch genommen werden. Wir sind unseren Pferden schuldig, sie verantwortungsvoll und fair zu trainieren, ihnen also auch notwendige Pausen vom Sport zu gewähren.“

Dressurreiterin Juliette Piotrowski, dreifache U25-Europameisterin mit dem deutschen Team, betont, dass der Reiter im Winter und im Sommer unterschiedlich viele und lange Pausen einbauen sollte. „Im Sommer sollte dem Pferd gerade bei Hitze noch

mehr Möglichkeit zum Regenerieren und Durchatmen gegeben werden. So droht auch keine Gefahr durch mögliches Überhitzen.“

Regine Mispelkamp fügt hinzu: „Der Körper braucht physiologisch die sogenannten Regenerationsphasen, um wieder für neue Belastungen bereit zu sein. Aber auch Abwechslung des Trainingsreizes wirkt unterstützend für das Gesamtergebnis.“

### Urlaubszeit

Gerade nach großen Turnieren oder wenn – auch in kleinerem Rahmen – Leistungsspit-

zen erreicht werden, ist eine Art „Aktivurlaub“ zur Erholung von Körper und Psyche sehr sinnvoll. In dieser Hinsicht stimmen die befragten Spitzenreiter alle überein. „Schrittausritte und vermehrte Weidezeit, leichtes Jogging unter dem Reiter und an der Longe“, empfiehlt Regine Mispelkamp für diese Zeiten.

„Kein Pferd kann eine ganze Saison gleichbleibend top in Form sein“, betont Vielseitigkeitsreiter Jörn Warner. Deshalb bekommen die Pferde bei ihm einige Zeit komplett ‚Urlaub‘. „Die Leistungsfähigkeit unterliegt einer Wellenbewegung und wenn ich möchte, dass mein Pferd zu einem bestimmten Event auf höchstem Niveau läuft, muss ich davor und danach ein künstliches Tief einbauen. So gehen meine Vielseitigkeitspferde nach einer langen Prüfung mindestens für drei Wochen reell in den Urlaub. In dieser Zeit sehen sie keinen Sattel und keine Trense. Danach fange ich mit leichtem Dressur-

„Nach einer langen Prüfung gehen meine Vielseitigkeitspferde drei Wochen in den Urlaub.“

Jörn Warner



Jörn Warner (im Bild mit Cooper) baut in seine Trainingseinheiten regelmäßige Entspannungspausen ein, egal ob er für Dressur, Springen oder Gelände trainiert.

Foto: Boschen



Wichtig fürs Wohlbefinden und die Motivation: Pausenzeiten auf der Weide.

Fotos: Equipics/Zachrau

training wieder an, um dann sechs bis acht Wochen nach dem großen Turnier in einer kleinen Prüfung zu starten. Während der Aufbauphase wechseln sich intensivere Trainings, wie zum Beispiel Galoppieren am Berg, mit entspannteren Tagen beim Ausreiten ab. Generell haben meine Pferde nach einer anstrengenden Einheit nicht einfach frei. Da kann sich der Muskelkater nur schön breit machen. Ich reite dann lieber eine lockere Runde Dressur.“

Anais Neumann gönnt ihren Pferden – wie viele Vielseitigkeitsreiter – nach der Saison eine längere Pause von vier bis sechs Wochen. „Zuvor trainiere ich sie natürlich über mehrere Wochen hinweg ab“, erklärt die junge Reiterin. „Sie können sich in dieser Zeit im Offenstall komplett regenerieren. Neben der Weide werden sie nur ab und zu etwas ausgeritten.“ Aber auch in einer normalen Trai-

ningswoche plant Anais Neumann meistens einen Tag Pause ein, an dem die Pferde nur locker ausgeritten oder an der Hand spazieren geführt werden.

Während intensiver Trainingsphasen sollte zudem viel Abwechslung im Training als eine Art Pause dienen, betonen Anais Neumann und Regine Mispelkamp unisono. „Es ist absolut falsch, wenn ein Pferd immer das gleiche trainieren muss. Man sollte auch wenn etwas noch nicht perfekt klappt dies einfach einmal ruhen lassen und für Abwechslung, etwa durch Arbeit mit Cavaletti, Springgymnastik, Longenarbeit oder Arbeit an der Hand, sorgen“, findet Regine Mispelkamp.

Joanna Assenmacher fügt hinzu, dass es auch bei Springpferden wichtig ist, dass diese nicht pausenlos über Hindernisse gearbeitet werden. „Wenn bei uns in der Saison alles gut läuft, kon-

zentriere ich mich im Grunde nur auf die Dressurarbeit oder arbeite abwechslungsreich mit meinen Pferden über Cavaletti oder an der Hand. Ganz wichtig ist für uns, dass alle Pferde auch zwischen den Turnieren auf die Wiese und aufs Paddock gehen und dort relaxen können. Bei uns gilt das auch für die Hengste, was ich als sehr wichtig er-

achte. Ich reite fast ausschließlich Hengste und weiß, dass diese durch die vielen Pausen und das Relaxen auf der Weide vollkommen entspannt sind. Man muss also überhaupt keine Angst vor der Haltung von Hengsten haben, wenn man diese artgerecht behandelt und ihnen auch ihre Ruhepausen gönnt.“ *Alexandra Koch*

**Paddockplatten**  
 verschiedene Höhen lieferbar  
 pro m<sup>2</sup>  
**ab 8,-€**  
 incl. MwSt.  
**06347 7005930**  
 Land-Grid, Ralf Weiß, Hauptstr. 75b, 67378 Zeiskam  
**www.land-grid.com**

**Heu/Strohvlies**  
 139,65€ (1,14 €/m<sup>2</sup>)  
 incl. MwSt.  
 Maße: 9,8 x 12,5 m  
 Stärke: 140g/m<sup>2</sup>