

Medien&Materialien

Materialtipp: 25 Trainingskarten



www.25-trainingskarten.de, €14,99 pro Kartenset

25 Trainingskarten – im Prinzip beinhaltet bereits der Titel alles, was man über dieses neue Tool wissen muss, und doch steckt einiges mehr dahinter.

25 Trainingskarten gibt es zu verschiedenen Schwerpunkten: Trainingskarten für die Bodenarbeit, für die Reiterfitness, oder auch Übungen und Lektionen die man am Pferd durchführt.

Die Sets sind identisch aufgebaut: Auf der Vorderseite findet man den Namen der Übung und die Schwierigkeit wird von von 1 bis 4 angegeben. Weiterhin enthalten die Sets einen schematisch gezeichneten Übungsaufbau, die Übungsnummer sowie die Ziele der Übung. Auf der Rückseite der Karte findet man eine verbale Beschreibung der Aufgabe sowie Vorschläge für potentielle darauffolgende Übungen. Hier gibt es sehr sinnvolle Abstufungen von – (Klappt noch gar nicht, Übung wird als zu schwer empfunden) bis zu ++ (Klappt sehr gut, Übung wird als zu leicht empfunden). Je nachdem werden verschiedene (leichtere oder schwerere) weiterführende Übungen vorgeschlagen, die ebenfalls im Kartenset

enthalten sind. Die Durchnummerierung der Übungen orientiert sich an der Schwierigkeit der Karten von *leicht* nach *schwer*.

Nachfolgend möchten wir euch einige Sets vorstellen.

25 Trainingskarten – Set zur Bodenarbeit

Bodenarbeit ist eine sehr sinnvolle Möglichkeit, um einerseits Abwechslung in den Pferdealltag zu bringen und andererseits sinnvolle Gymnastizierung zu leisten, ohne das Pferd durch das Reitergewicht zu belasten. In diesem Set ist zusätzlich zu den eigentlichen Aufgabenkarten eine Erklärkarte beigelegt, in der einerseits verschiedene Touchierpunkte am Pferd gezeigt werden, andererseits Position und Einwirkung vom Boden aus kurz erklärt wird. Die Übungen in diesem Set sind recht vielseitig gestaltet, angefangen von Seitwärtsübungen am Boden bis hin zu einfachen zirkulären Aufgaben.

25 Trainingskarten 01-25 und 26-50

Diese zwei Kartensets enthalten vor allem verschiedene gymnastizierende Aufgaben sowie diverse Lektionsvorschläge. Hier werden eher fortgeschrittene ReiterInnen angesprochen, da durchaus sehr anspruchsvolle Übungen geritten werden, welche aber, sofern sie korrekt ausgeführt sind, einen wichtigen Bestandteil in einem gesunden Training haben.

Angefangen von Aufgaben wie *Viereck verkleinern und vergrößern* über Seitengänge kombiniert mit verschiedenen Hufschlagfiguren bis hin zu diversen Aufgaben mit einem Schwerpunkt bei den Übergängen, sind hier viele bekannte (und vielleicht auch so manch neue) Übungsvorschläge enthalten.

25 Trainingskarten Reiterfitness

Dieses Kartenset enthält neben den Übungen eine kurze Einführung zum Thema „Fehlerbilder und Übungsprogramm“. Hier werden die gängigsten

Sitzfehler kurz angesprochen, Ursachen und Auswirkungen aufgezeigt sowie Lösungsansätze und passende Übungen vorgeschlagen. Hält man sich an die vorgegebene Übungskombination hat man ein Trainingsprogramm von etwa 20 Minuten.

Die enthaltenen Übungen in diesem Set sind eine gute Mischung aus einerseits Dehnungsübungen, andererseits Kraft- und auch Koordinationsaufgaben. Somit werden verschiedene Aspekte geschult, die fürs Reiten absolut notwendig sind. Auf jeder Karte gibt es außerdem einen Hinweis, welche passende Übung man im Sattel durchführen kann. Hierfür gib es ein eigenes Kartenset.

Kritik Die verschiedenen Kartensets der 25 Trainingskarten sind ein nettes Tool, um Anreize zu bekommen, wenn einem einmal die passende Idee für eine Trainingseinheit fehlt und man konkrete Übungen sucht, um gezielt an einer Schwäche zu arbeiten.

Formatgemäß sind die Übungen nur recht kurz beschrieben, größtenteils aber sehr verständlich erklärt und gut strukturiert aufgebaut.

Prinzipiell lassen sich die Karten auf viele verschiedene Pferd-Reiter-Paare anwenden, wobei man – vor allem bei den Trainingskarten 01 bis 25 und 26 bis 50 von sehr gehobenem Niveau und

guten reiterlichen Vorkenntnissen ausgeht. Dennoch wird man, vor allem für das eigene Training durchaus Trainingsanreize aus den Karten entnehmen können.

Auch das Set *Bodenarbeit* verlangt zwar einige Grundkenntnissen, hier jedoch sind durchaus auch Basisübungen enthalten, die einfacher durchführbar und damit auch für weniger geübte ReiterInnen geeignet sind. Das Thema *Reiterfitness* betrifft sowieso jeden, der sich auf ein Pferd setzten möchte. Hier findet man Aufgabenstellungen für alle, die daran interessiert sind.

Die Karten sind in einem sehr handlichen Format (etwas größer als klassische Spielkarten). Wenn man sie direkt in den Stall mitnehmen möchte oder eventuell im Schrank lagert sollte man überlegen, ob man sie zum Schutz laminiert.

Auch wenn zum Teil einiges an Vorkenntnissen der Fachkräfte und Ausbildung vom Pferd erwartet wird, findet man in den Karten sicher die ein oder andere Anregung für das eigene Training. Häufig reichen ja schon kleine Denkanstöße, um wieder ein wenig offener und flexibler an eine Reiteinheit heranzugehen. Diese Denkanstöße können die Karten auf jeden Fall bieten.

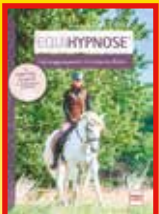
MB



Equihypnose® - Trainingskonzept für
besseres Reiten
978-3-275-02211-3 19,95 €



Motivaustecher ca. 10x10 cm
Stute mit Fohlen
Nr. Motiv Stute 4,50 €
Weitere Motivaustecher im
Shop!



**Kleines
Pferdchen
Mahabat**
978-3-89565-394-0
14,00 €



STAUFEN-BUCHHANDLUNG
Marktstraße 31 • 73033 Göppingen
Tel. 71 61 / 7 41 75 • Fax 0 71 61 / 1 37 43
www.staufen-buch.de
Email: staufen-buch@t-online.de