



Projekt-Nurmi e. V.

Trainingsplan zur Vorbereitung auf die

Projekt-Nurmi-Prüfung

für dreijährige und ältere Pferde

mit einem Dressurlehrgang und einem Check-Up im Gelände

für Hengste, Stuten und Wallache

I. Grundlagen:

Gesundheits-Check!

Damit sichergestellt wird, dass zum einen das Pferd gesund ist und dass sich die weitere professionelle Ausbildung lohnt, ist es ratsam, dass zu Beginn der reiterlichen Förderung ein Gesundheitscheck durchgeführt wird!

Röntgenologische Untersuchung (entsprechend deutschem Standard), kurze klinische Untersuchung (Augen, Herz, Lunge, Zähne), Allgemeinzustand und körperliche Entwicklung etc. sind Voraussetzung für den Beginn der Ausbildung.

Nicht nur das Pferd sollte körperlich fit sein. Auch der/die erfahrene Reiter/in sollte neben der Erfahrung mit der Ausbildung junger Pferde körperliche Fitness mitbringen.

Pferdehaltung:

In Anlehnung an die „Leitlinien zur Beurteilung von Pferdehaltung unter Tierschutzgesichtspunkten“ (BMEL 2009) und das Positionspapier zu den „Leitlinien Pferdehaltung“ (Kurztitel) der TVT 2022 (Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz).

Gruppenhaltung in einem Stallgebäude mit ständig zugänglichem direkt angrenzendem Auslauf im Freien und / oder mit Unterteilung von Funktionsbereichen (Fress-, Trink- und Ruhebereich).

Einzelhaltung in Boxen mit Sicht-, Hör- und Geruchskontakt mit täglichem, mehrstündigem Weidegang in Gruppen.

Ein Pferd braucht Umweltreize wie Sonne, Regen, Kälte und auch Eindrücke aus der Umwelt.

Die Ausbildung, gerade die tägliche Arbeit (longieren und reiten) **und** ein täglicher Weide- und Koppelgang, am besten Offenstall mit Weidegang, fördert optimal die weitere Entwicklung, egal bei welchem Wetter.



Ernährung – Raufutter: Heu und Gras satt!

Zusatzfutter, es kann mit Hafer oder Kraftfutter je nach Bedarf und Training begonnen werden. Lassen Sie sich in Sachen Kraftfutter unbedingt fachlich beraten!

Es kommt immer auf das Pferd an, was notwendig ist! Beobachten Sie Ihr Pferd beim Fressen!

Raufutter muss immer verfügbar sein!!! Herrscht Mangel an Raufutter (ca. 85 % Heu und ca. 15 % Stroh) können Pferde Magengeschwüre bekommen!

Beschlag:

möglichst normale Eisen, deutliche Zehenrichtung (Eisen geht vorne leicht nach oben), breite Hufe "züchten". Hinten die Zehe kürzer. Keine "therapeutischen" Eisen während der Saison, so leichte Eisen wie möglich! Im Gelände werden auch manchmal Stollen sinnvoll sein.

Grundsätze der Reitpferdeausbildung:

WICHTIG: Der Takt in den Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp muss **immer** erhalten bleiben.

Die Basis einer dressurmäßigen Ausbildung für alle Arten der Reiterei sind Takt, Losgelassenheit und eine leichte Anlehnung! Diese Ausbildungsskala muss immer und jederzeit eingehalten werden und gehört zur täglichen Basisarbeit!

Vorausgesetzt wird, dass sich das Pferd zum Trainingsbeginn sicher in allen drei Grundgangarten reiten lässt! Das Reiten im Gelände, wenn auch nur anfänglich im Schritt, festigt die Trittsicherheit und stärkt die Sehnen und Bänder. Langsames Bergauf- und Bergabreiten im Schritt gymnastiziert und fördert den Aufbau der Muskulatur.

Eine **Aufwärmphase im Schritt** dauert ca. 10 – 15 Minuten. Reiten Sie immer ein fleißiges, aber taktmäßiges Tempo. Hier sollten gymnastische Übungen, wie das Reiten einer Volte, beginnend auch Schenkelweichen usw. eingebaut werden. Der Puls wird sich hier bei ca. 70 bis 80 Schläge einpendeln.

Danach beginnt ein taktmäßiger und leicht vorwärts-abwärts gerittener **fleißiger Trab**. Zu Beginn der Ausbildung reichen dann auch mal fünf Minuten aus. Der Pulsschlag kann hier schon ca. 80 bis 100 Schläge erreichen. Wie gesagt, es kommt immer auf den Typ Pferd an. Nehmen Sie sich die Zeit, dies zu überprüfen, dann lernen Sie Ihr Pferd kennen. Die Trabphasen werden zunehmend länger.

Eine erste **Belastungsphase** mit einem leichten, taktmäßigen Galopp von ca. 3 – 4 Minuten wird langsam in die Arbeit eingebaut. Der Puls kann hier auf ca. 120 bis 140 Schläge ansteigen. Achten und hören Sie auf Ihr Pferd, was möglich ist. Rhythmus, Takt und Atmung müssen zusammenpassen.

Wird eine Galoppphase im Training vorgenommen, dann muss die anschließende Entspannungsphase im Schritt mindestens so lange wie die Galoppphase davor dauern! Wichtig ist, dass Puls und Atmung wieder zur Ruhe kommen!! Lassen Sie es deutlich zu, dass sich das Pferd wieder entspannen



kann und führen Sie mal ihr Pferd sehr langsam im Schritt, auch zur eigenen Entspannung. Der Puls und die Atmung werden relativ schnell sinken und sich bei ca. 60 bis 80 Schläge wieder einpendeln.

Mit der Zeit wird die Fitness ausgebaut. Die Dauer der Galopparbeit wird bis zum Ende der Vorbereitungszeit auf ca. 15 – 20 Minuten gesteigert. Am Ende der Ausbildungsphase, also in den letzten beiden Monaten, kann am Ende des Galopps noch ein Sprint angesetzt werden. Am besten wird hier eine gerade Strecke mit einem ebenen und trittsicheren Boden genutzt. Die Streckenlänge wird langsam auf 500 m gesteigert. Der Puls kann hier je nach Training und Pferdetyp mit ca. 150 und teilweise bis zu 170 Schlägen gemessen werden. Geben Sie danach dem Pferd eine ausreichende Schrittpause mit 15 – 20 Minuten. Führen Sie das Pferd am besten im Schritt.

Es hat sich in den letzten zwanzig Jahren in den Projekt-Nurmi-Prüfungen gezeigt, dass die meist „blutgeprägten“ Pferde, also Pferde mit mehr als 50 % „Blut“ deutlich geringere Pulswerte haben. Nach dem Zieleinlauf und einer anschließenden 5-minütigen Schrittpause ohne Reiter halbieren sich meist die Pulswerte. Dies beweist, dass das Training funktioniert hat.

Richtwert Galopp in der Prüfung:

Richtwert für 3-jährige Pferde ca. 400 m/min, 4-jährige Pferde 430 m/min und 5-jährige Pferde 450 m/min, der 500 m lange Renngalopp in der Prüfung hat für 3-jährige Pferde ein max. Geschwindigkeit von 700 m/min.

Nach der Prüfung:

Das Pferd darf sich in den nächsten Tagen erholen. Dazu gehören ausgiebige Koppelgänge und ein leichtes, maximal 30-minütiges Training, auch nur an der Longe. Am besten gehen Sie mit Ihrem Pferd im Schritt ins Gelände.

II. Trainingsplan

Nach der Basisarbeit im Umgang mit dem jungen Pferd, der regelmäßige tägliche Umgang mit der Ausbildung, das Gewöhnen an das Reitergewicht und an die Umwelt, kann mit dem Trainingsplan begonnen werden.

Am 04.06.2023 ist ein Dressurlehrgang bei Hella Kuntz auf deren Reitanlage in der Nähe von Bad Wörishofen geplant. Genaueres wird dann noch auf dieser Website mitgeteilt. Hella Kuntz möchte speziell für junge Pferde den Aufbau einer Trainingseinheit erklären, beginnend auch mit dem Longieren von jungen Pferden.

Auch der Checkup-Termin in Juli/August 2023 auf dem Gelände des RuF Mertingen wird noch auf dieser Website veröffentlicht.



Grundlagen zum Training	Basisarbeit	Erweitertes Training	Monat des lfd. Jahres
<p>Longieren – lang ausgebunden – langsam anfangen, viele Übergänge einbauen, auch viel mit der Stimme als Hilfe arbeiten.</p> <p>Anreiten: Sensibilisierung auf die Reiterhilfen, Gymnastizierung, Schritt, Trab und Galopp</p> <p>Täglicher Koppelgang – Offenstall mit Weidezugang wäre optimal</p> <p>Ernährung: Raufutter: Heu und Gras satt!</p>	<p>Regelmäßige Arbeit mind. 5 Mal pro Woche, wenn Stehtag, dann immer Koppelgang</p> <p>Beginn mit dem Freispringen über Stangen und Cavaletti: ca. 30 cm bis 40 cm, 1 Mal pro Woche</p> <p>Das Pferd muss Sicherheit gewinnen!</p>	<p>Basisarbeit – Umgang/ Longieren und Reiten</p> <p>Im Gelände, Schritt und Trab (mit kurzen Einheiten) mit Führpferd</p> <p>Nach der Trabphase genauso lange Schrittphasen!</p> <p>1 – 2 Mal pro Woche</p>	<p>Mai</p>

Grundlagen zum Training	Basisarbeit	Erweitertes Training	Monat des lfd. Jahres
<p>Reiten: weitere Sensibilisierung auf die Reiterhilfen, Gymnastizierung, Schritt, Trab und Galopp + Takt!</p> <p>Beginnen mit dem Freispringen und Springen unter dem Sattel über einfache Hindernisse: Baumstamm, Stangen, etc. Höhe ca. 20 – 50 cm.</p> <p>Erst wenn das Pferd auf die Reiterhilfen reagiert, kann mit dem Springen begonnen werden.</p> <p>Ernährung – Raufutter: Heu und Gras satt!</p>	<p>Regelmäßiges Reiten und Longieren mind. 5 x Wo.</p> <p>Freispringen ca. 40 – 50 cm 1 x pro Woche</p> <p>Springen unter dem Sattel über Cavaletti oder kleine Sprünge, Baumstämme, Höhe bis ca. 40 cm, am besten eine Vorlegestange zu Hilfe nehmen</p>	<p>Im Gelände mit Führpferd mit kurzen Galoppseinheiten von 2 – 5 min. steigernd 1- bis 2-x pro Woche</p> <p>Beginnendes Galopptraining mit Konditionsaufbau und Ausdauer 4 - 8 min. im leichten Tempo Intervalltraining</p>	<p>Juni</p> <p>Dressurlehrgang für junge VS-Pferde mit Hella Kuntz am 04.06.2023</p>



Grundlagen zum Training	Basisarbeit	Erweitertes Training	Monat des lfd. Jahres
<p>Reiten: weitere Sensibilisierung auf die Reiterhilfen, Gymnastizierung, Schritt, Trab und Galopp + Takt!</p> <p>Freispringen und Springen unter dem Sattel, weitere Steigerung</p> <p>Täglicher Koppelgang – Offenstall mit Weidezugang wäre optimal</p> <p>Ernährung – Raufutter: Heu und Gras satt!</p>	<p>Regelmäßiges Reiten und Longieren mind. 5 x Wo.</p> <p>Freispringen ca. 50 – 60 cm</p> <p>Springen unter dem Sattel über Cavaletti oder kleine Sprünge, Baumstämme, Höhe bis ca. 60 cm – 70 cm</p> <p>Training Dauer Galopp ca. 4 – 6 min.</p>	<p>Leistungs-Konditionierung</p> <p>Fitness weiter ausbauen:</p> <p>Galopptraining: Ausdauer 10 – 15 min. und Geschwindigkeit Richtwert ca. 300 m/min.</p> <p><i>Geländegalopp mit Intervall-Training Dauer Galopp ca. 10 – 15 min.</i></p> <p><i>Langsam Fitness und Ausdauer aufbauen</i></p>	<p>Juli</p> <p>Check-Up im Gelände Ende Juli/Anfang August</p>

Grundlagen zum Training	Basisarbeit	Erweitertes Training	Monat des lfd. Jahres
<p>Reiten: weitere Sensibilisierung auf die Reiterhilfen, Gymnastizierung, Schritt, Trab und Galopp</p> <p>Täglicher Koppelgang – Offenstall mit Weidezugang wäre optimal</p> <p>Ernährung – Raufutter: Heu und Gras satt!</p>	<p>Regelmäßiges Reiten und auch mal Longieren:</p> <p>mind. 5 bis 6 x pro Wo.</p> <p>Freispringen ca. 50 cm – 70 cm</p> <p>Springen unter dem Sattel über Cavaletti oder kleine Sprünge, Baumstämme, Höhe bis ca. 70 cm</p>	<p>Leistungs-Konditionierung</p> <p>Fitness weiter ausbauen:</p> <p><i>Geländegalopp mit Intervall-Training Dauer Galopp ca. 15 – 20 min.</i></p> <p>Richtwert ca. 350 m/min.</p> <p>kurze Sprints mit ca. 300 m am Ende der Belastungsphase 1 bis 2 x pro Woche</p>	<p>August</p> <p>Check-Up im Gelände Ende Juli/Anfang August</p>



Grundlagen zum Training	Basisarbeit	Erweitertes Training	Monat des lfd. Jahres
<p>Anforderungen:</p> <p>Sicheres Verhalten im Gelände, über einzelne Sprünge</p> <p>Springen über Stangen</p> <p>Konditionsüberprüfung</p> <p>Dauergalopp, leichtes Tempo für mind. 6 - 8 Min.</p>	<p>Regelmäßiges Reiten und Longieren mind. 5 bis 6 x pro Wo.</p> <p>Freispringen bis ca. 60 – 110 cm</p> <p>Springen unter dem Sattel über Cavaletti oder kleine Sprünge, Baumstämme, Höhe bis ca. 80 cm</p>	<p>Leistungs-Konditionierung</p> <p>Fitness weiter ausbauen!</p> <p>Galopptraining: Ausdauer und Geschwindigkeit</p> <p><i>Geländegalopp mit Intervall-Training</i></p> <p><i>Dauer Galopp ca. 15 – 20 min.</i></p> <p>Richtwert ca. 400 m/min.</p> <p>kurze Sprints mit ca. 400 bis 500 m am Ende der Belastungsphase 1 bis 2 x pro Woche</p>	<p>September</p>
<p>Projekt-Nurmi-Leistungsprüfung</p> <p>6. – 8. Okt. 2023</p>			<p>Oktober</p> <p>2023</p>

Wir geben Ihnen hiermit einen Trainingsleitfaden an die Hand, der sich über die letzten 20 Jahre bewährt hat. In allen Prüfungen hat sich gezeigt, dass sorgfältiges und auf das Pferd angepasstes Training die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme waren und sind.

Noch ein guter Rat an alle Pferdebesitzer und Reiter: Bleiben Sie gelassen und dem Pferd gewogen. Glauben Sie an Ihr Pferd und geben Sie sich und Ihrem Pferd die notwendige Zeit im Training. Meist bieten die Pferde mehr an, als Sie als Reiter fordern. Lassen Sie dies aber nur begrenzt zu und halten Sie sich an die langsame Steigerung von Fitness und Kondition. Unterschätzen Sie nie die dressurmäßige Arbeit und halten Sie sich täglich an die Ausbildungsskala.

Für Fragen stehen wir ihnen gerne zur Verfügung.



Der Trainingsleitfaden wurde in Zusammenarbeit mit Trainern und Fachleuten aus dem VS-Sport erarbeitet. Folgende Personen haben hier mitgearbeitet: Dr. Dorothee Königsmann-Brunken (Tierschutzbeauftragte im Trakehner Verband), Bruno Six (erfolgreicher Reiter und erfahrener Richter in der Vielseitigkeit, Richter bei der Projekt-Nurmi-Prüfung), Miriam Bray (erfahrende Ausbilderin und erfolgreiche Reiterin), Marion Dopfer (erfahrende Ausbilderin und erfolgreiche Reiterin), Michael Sauter und Edi Pfister für den Verein Projekt Nurmi e. V.

Auf die Einhaltung des Tierschutzgesetzes und die Leitlinien für Tierschutz im Pferdesport des BMEL wird besonderer Wert gelegt!

Gez. Projekt Nurmi e. V.

22.02.2023