



Mounted Games Association Denmark  
Østre Allé 16, 3250 Gilleleje

[www.mounted-games.dk](http://www.mounted-games.dk)

Konto 7417 001009520, SWIPP: 4283 6448

## Optimal træning af Mounted games ponyen

For at deltage i stævner og kurser i Mounted Games skal pony og rytter være i god form og for ponyens vedkommende skal den være ved passende huld og have et tilfredsstillende sundhedsniveau. Disse retningslinjer er lavet for at beskytte ponyerne imod skader, som kan opstå hvis ponyen ikke er i passende form eller hvis den er i en upassende sundhedstilstand. Det vil altid være rytterens ansvar at kende ponyens begrænsninger, så han/hun kan beskytte ponyen for skader.

Det er meget individuelt hvordan og hvor meget en Mounted games pony skal trænes for at være i optimal form. Intensiteten af konditionstræning og muskelbyggende træning afhænger bl.a. af ponyens alder, tidligere skader og temperament. Det understående er derfor ikke ment som en fast træningsplan men eksempler på god "pony-pleje" og optimal trænings filosofi:

1. Daglig træning bør ske på vekslende underlag:
  - Rid f.eks 2 dage om ugen på jord eller sti, 3 dage om ugen på blød ridebane og 2 dage om ugen på grus eller asfalt
  - Når man har trænet på blød ridebane er det godt for led og sener at skridte af på fast underlag
  - For mange dages træning i træk på blødt underlag overbelaster sener og ligamenter i ponyens ben
2. Vekslende arbejde gavner ponyens humør og holdbarhed:
  - Træn højst games 2 gange om ugen eller træn i 5-10 min/enkelte lege efter anden træning højst 4 gange om ugen
  - Vekslende træningsform styrker hestens motivation
  - Løsspringning gavner hestens koordinationsevne og styrker ryggen
  - Arbejde over bomme enten i longe eller med rytter styrker hestens overlinie
  - Skridt i vand er godt for ponyens lænd og skulder.
  - Ridning i trafik/by er med til at styrke hestens psyke
3. Konditionstræning kan ske i alle gangarter
  - Skridt jævnligt 45-60 min gerne op og ned ad bakker.
  - Intervaltræning i både trav og galop med temposkift er velegnet på lange lige grusveje eller stier.
  - Skridt i vand 20-30 cm vandhøjde (evt på vandbånd) i 15-20 min øger hestens kondition
  - Galop i strandsand er styrkende for kondien men hårdt for senerne, så det bør gøres med måde.
4. Skridt altid tilstrækkeligt først og sidst i ridningen
  - Minimum 5 minutter før træning og 10 minutter efter træning
  - Som rytter kan det være en fordel at trække ponyen, da du også selv har godt af at "skridte af"

### Værdier

Vi sætter kvalitet og troværdighed højt

Initiativ og vilje er hjørnестene i vores organisation

Karriere og livet ved siden af ridning understøttes af alle

Vi rider med hjertet, og arbejder konstant og målrettet på at blive bedre



5. Husk altid en fridag

- Ponyen skal mindst have en fridag om ugen for at restituere sin krop
- Det er for de fleste konkurrenceponyer en fordel at holde en ridepause på 3-4 uger i løbet af året. Dog skal man huske at sætte foderrationen ned i ponyens ferie samt at gå forsigtig i gang efter pausen for at undgå nyreslag

6. Overtræn ikke:

- Træner man mounted games i blød bund ud over 1,5 times i træk, kan man udtrætte sener og ledbånd, så der er risiko for skader
- Longering ud over ½ time i blød bund kan belaste led og sener unødvendigt
- Træning af de samme ridebaneøvelser dag efter dag (F.eks 10/12 meter volte eller sidebevægelser) forøger risikoen for benskader.
- Meget galoparbejde på hård bund kan medfører traumer i hoven

7. Ponyens sundhed skal være i top:

- Rid ikke på en tynd hest – det er ikke fair
- Sørg for jævnlig hovpleje: smed hver 6.-8. uge også selv om ponyen går uden sko!
- Klip ponyen hvis den sveder meget under træning; det koster meget energi at komme af med varmen, når man har lang pels
- Eftersyn af tænder og tandraspning årligt hindrer sår og ubehag fra mundhulen
- Sår, øjenbetændelse, hoste mm svækker din hest og nedsætter dens sundhedsstatus. Træning af en pony med nedsat sundhedsstatus kan øge risikoen for skader. Husk at det gælder også for rytteren!

8. Brug passende udstyr:

- En sadel der ligger og trykker giver spændinger i kroppen på ponyen og hindrer dens optimale bevægelse
- Ponyens bid skal være tilpasset og det skal rengøres dagligt ellers risikerer man sår i mundvige, kinder og lader
- Rengjorte gamasher, gjord, underlag mm hindrer sår og irritation under udstyret.

**Værdier**

Vi sætter kvalitet og troværdighed højt

Initiativ og vilje er hjørnestene i vores organisation

Karriere og livet ved siden af ridning understøttes af alle

Vi rider med hjertet, og arbejder konstant og målrettet på at blive bedre