



www.horse-balance.ch

Sonja Ruffieux
Hauptstrasse 26
1716 Plaffeien

Trainingsplan erarbeiten

Als Reiter sind wir der Gymnastiklehrer unseres Pferdes. Wir müssen darauf achten, dass wir die richtige Muskulatur entwickeln, seinen Rücken, Bänder und Sehnen stärken sowie Kondition aufbauen. Wichtig ist ebenso, dass wir für unser Pferd einen interessanten, abwechslungsreichen und natürlich pferdegerechten Trainingsplan erarbeiten, so dass es auch gerne mitarbeitet.

Das Wichtigste für uns Reiter ist, dass wir stets mit einer guten mentalen Einstellung auf unser Pferd aufsteigen. Lassen Sie also Ihre Sorgen und Ihren Stress im Büro oder zu Hause.

Bereiten Sie schon vor dem Aufsteigen, z.B. auf der Fahrt zu Ihrem Pferd, was Sie heute machen wollen und gehen Sie das Training in Ihrem Kopf durch. Gehen Sie Ihre Hilfen im Kopf durch, so können Sie Ihr Pferd dann mit sanften Hilfen reiten.



www.horse-balance.ch

Sonja Ruffieux
Hauptstrasse 26
1716 Plaffeien

Die richtigen Ziele setzen



Pferdegerechtes Training



Mentale Einstellung / Motivation



Fitter und gesunder Reiter



www.horse-balance.ch

Sonja Ruffieux
Hauptstrasse 26
1716 Plaffeien

Die richtigen Ziele setzen

1. (End-) Ziel festlegen

- 1.1 Langfristiges Ziel
- 1.2 Mittelfristiges Ziel
- 1.3 Kurzfristiges Ziel



Endziel
Meilensteine in der nächsten Etappe
Heute / Diese Woche / Diesen Monat

Planen Sie doch Ihre Ausbildung vom Endziel aus rückwärts.

2. Aktueller Standpunkt bestimmen

- 2.1 Seien Sie einmal ganz ehrlich zu sich selbst und schreiben Sie auf, was Sie schon gut können und an was Sie noch arbeiten müssen, damit Sie Ihre Ziele erreichen können.

Pferdegerechtes Training

1. Vertrauen erarbeiten (Führen, putzen usw.)
2. Basisarbeit am Boden und Gelassenheitstraining
3. Korrektes Longieren
4. Muskulatur / Kondition aufbauen
5. Korrekte Haltung erarbeiten (vorwärts-abwärts, Brustkorb heben, Rücken aufwölben, Hinterhand aktivieren bis hin zur Aufrichtung)
6. Geraderichten



www.horse-balance.ch

Sonja Ruffieux
Hauptstrasse 26
1716 Plaffeien

Mentale Einstellung / Motivation

1. Bevor Sie aufsteigen, bereiten Sie jede Übung in Ihrem Kopf vor. Gehen Sie jede noch so kleinste Hilfe, die Sie später auf Ihrem Pferd geben müssen, in Ihrem Kopf durch.
2. Sie können so viele Arten der Arbeit mit Ihrem Pferd nützen:
Bodenarbeit, Gelassenheitstraining, Zirkuslektionen, Freiheitsdressur, Handarbeit, Dressurtraining, Ausritt im Gelände mit diversen Hindernissen, z.B. Abhänge, Flüsse, Natursprünge usw., Konditionstraining, Cavaletti-Training, Springtraining, Dual-Aktivierung, Baden im See und und und....
3. Gönnen Sie sich und Ihrem Pferd auch einmal Entspannungsphasen, damit sich das Gelernte festigen kann.

Fitter und gesunder Reiter

1. Korrekte Hilfengebung beherrschen
2. Geschmeidigkeit deiner Gelenke
3. Koordination / Balance
4. Rythmusgefühl
5. Kondition
6. Reaktionsschnelligkeit

Copyright: www.horse-balance.ch / Sonja Ruffieux, Plaffeien