



Unser Coaching-Leitfaden #stopptlahmheit

Erreiche deine reiterlichen Ziele mit Trainingsplänen

Dieser Leitfaden hilft dir dabei, Ziele für deine reiterliche Entwicklung zu setzen und Pläne zu entwickeln, um diese zu erreichen. Verabrede dich mit deinem Trainer und füllt den Leitfaden gemeinsam aus.

Wenn du langfristig an deinen Zielen mit einem Trainingsplan arbeitest, erhöhen sich die Chancen, dass dein Pferd gesund und lange fit bleibt. Was wir im Alltag mit unseren Pferden machen, wirkt sich auf sie aus und führt leider nur allzu oft zu Problemen mit Lahmheiten.

Es gibt drei Aspekte, die du beachten solltest, um Lahmheiten zu vermeiden (und die Chancen zu erhöhen, deine Ziele zu erreichen):

1. Reite dein Pferd individuell und mache es stark.

In seiner Ausbildung zum Reitpferd lernt es neue Bewegungsmuster und entwickelt eine positive Körperspannung.

2. Bringe dich und dein Pferd in Balance.

Das Gleichgewicht von Reiter und Pferd ist der Schlüssel zu harmonischem Reiten, bei dem sich alles leicht und fließend anfühlt.

3. Trainiere abwechslungsreich.

Ein ausgewogenes Training, intensive und regenerierende Phasen sowie das Reiten auf unterschiedlichen Böden machen das Pferd mental und körperlich fit.

Viel Glück beim Erreichen deiner reiterlichen Ziele!

Meine Ziele

Kurzfristige Ziele _____

Langfristige Ziele _____

Reiter

Trainer

Pferd

Tierarzt

Heutiges Datum

Hufschmied

Sonstige (z. B. Physiotherapeut/Osteopath)

Meine Analyse

Sitzanalyse

Bewerte deinen Sitz: _____

Meine Stärken: _____

Hier möchte ich mich verbessern: _____

Training

(In welchem Bereich muss ich mich weiterentwickeln/verändern?)

Meine Stärken: _____

Hier möchte ich mich verbessern: _____

Der Ausbildungsstand meines Pferdes:

Die Stärken meines Pferdes: _____

Hier möchte ich mein Pferd verbessern: _____

Ernährung (Menge):

Raufutter: _____

Kraftfutter: _____

Ergänzungsfuttermittel: _____

Meine Analyse

Der allgemeine Status des Pferdes

Ernährungszustand: _____

Muskeln, Sehnen, Gelenke: _____

Hufe, Zähne: _____

Bewegungsstörungen, Unausgeglichenheit oder Verspannungen: _____

Erholung im Freien

Wiese (Stunden pro Tag): _____

Paddock (Stunden pro Tag): _____

Weide-/Paddockpartner: _____

Ergänzende Bewegung (z. B. Führmaschine): _____

Wie sehen die Trainingspausen meines Pferdes aus?

Ruhetage: _____

Aktive Erholungstage: _____

Sonstiges: _____

Meine Auswertung

Die Auswertung der Zielerreichung sollte bis zu diesem Zeitpunkt erfolgen: _____

Wurden die kurzfristigen Ziele erreicht? _____

Wenn nicht, warum nicht? _____

Was ist gut gelaufen? _____

Was lief weniger gut? _____

Gab es während des Zeitraumes Verhaltensänderungen, Unwillen oder Bewegungsstörungen?

Wenn ja, was ist die wahrscheinliche Ursache? _____

**Berat dich mit deinem Trainer und frage ggfs. deinen Tierarzt und Hufschmied,
um einen Plan für das weitere Vorgehen zu erstellen.**

Turniere/Wettbewerbe

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Januar				
Februar				
März				
April				
Mai				
Juni				
Juli				
August				
September				
Oktober				
November				
Dezember				

Trainingsplan

	Disziplin	Intensität			Boden- beschaffenheit	Longe	Freilaufen/ Freispringen
		Basis	Lektionen/ Parcourauschnitte	Aufgabe/Parcours			
Woche 1	Montag						
	Dienstag						
	Mittwoch						
	Donnerstag						
Woche 2	Freitag						
	Samstag						
	Sonntag						
	Montag						
Woche 3	Dienstag						
	Mittwoch						
	Donnerstag						
	Freitag						
Woche 4	Samstag						
	Sonntag						
	Montag						
	Dienstag						
Woche 4	Mittwoch						
	Donnerstag						
	Freitag						
	Samstag						
Woche 4	Sonntag						

#stopptlahmheit