



Legende für das Trainingstagebuch

Art der Arbeit:

- Hier trägst du ein auf welche Art du dein Pferd heute trainierst, ob du zum Beispiel Reiten oder Longieren möchtest. Die Abkürzungen und Beispiele hierfür findest du in der Legende zum Jahrestrainingsplan ganz oben.

Hilfsmittel:

- Alles was dich und dein Pferd im Training unterstützt kannst du hier eintragen. Das können Dinge sein wie Franklin-Bälle oder -Rollen die dir helfen deinen Sitz zu verbessern, ein Halsring oder Equizügel sowie natürlich Stangen und Kegel.

Inhalte im Training/Das übe ich heute:

- Nimm dir vor was du heute üben möchtest. Als Inspiration kannst du die Zwischenziele aus deinem Jahrestrainingsplan nutzen. Trainiere lieber nur wenige Übungen und diese mit viel Aufmerksamkeit, man kann nicht alles gleichzeitig üben. Habe die Dauer des Trainings im Blick, damit es nicht zu lang wird.
- Vielleicht findest du heraus in welcher Reihenfolge Übungen und Lektionen am besten für dich und dein Pferd funktionieren, daraus kannst du eine richtige „Übungs-Routine“ entwickeln. Sozusagen ein Ablauf der dir und deinem Pferd wie ein roter Faden durch das Training hilft und den du je nach Inhalt immer wieder etwas änderst, abwandelst und ergänzt.

Dabei achte ich auf:

- Worauf willst du dich heute ganz besonders konzentrieren? Das kann die Durchlässigkeit deines Pferdes in den Übergängen sein oder etwas an deinem Sitz wie zum Beispiel eine weiche Hand. Lege einen Schwerpunkt fest, das hilft dir dich besser zu konzentrieren und im Training den Fokus nicht zu verlieren. Eine Übersicht mit Möglichkeiten findest du in der Legende zum Jahrestrainingsplan.

Dauer: Wie lang war dein Training?

Intensität:

- Wie anstrengend war das Training für dein Pferd?
(--) = nur Schrittarbeit
(-) = Schritt und wenig Trab, das Pferd schwitzt je nach Kondition/Wetter nicht oder nur leicht
(O) = Schritt und viel Trab, das Pferd schwitzt leicht bis mittel
(+) = Schritt und viel Trab, wenig Galopp, das Pferd schwitzt leicht bis mittel
(++) = Schritt, viel Trab und Galopp, das Pferd schwitzt mittel bis stark
- Trage die Trainingsintensität nach jedem Training in das Trainingstagebuch ein. Verschlechtert sich das Pferd unter dem Sattel kannst du gut zurückverfolgen, ob es evtl. überfordert ist oder Muskelkater hat. Nach sehr anstrengenden Tagen sollte am kommenden Tag nicht geritten werden. An solchen Pausentagen kannst du die Erholung von deinem Pferd durch eine entspannte Übungseinheit am Boden gut unterstützen.

Zufriedenheit:

- Wie zufrieden warst du insgesamt mit deinem Training?
(+) = sehr zufrieden
(O) = zufrieden
(-) = nicht zufrieden

Gut geklappt hat:

- Trage die Übungen ein mit denen du besonders zufrieden warst.

Schwierig war:

- Was hat heute nicht so gut geklappt? Woran hat es gelegen?

Besonderheiten:

- Ist etwas Außergewöhnliches während der Trainingseinheit passiert? Warst du besonders konzentriert oder dein Pferd besonders aufmerksam? Gab es Ablenkungen oder Störfaktoren? Alles das kannst du bei „Besonderheiten“ in dein Trainingstagebuch eintragen.

Das habe ich heute gelernt:

- Reiten bedeutet über das nachzudenken was man gerade tut oder getan hat. Führt das, was du tust zu dem gewünschten Ergebnis? Reflektiere dich selbst. Was hast du heute über dich, deinen Sitz, deine Einwirkung oder dein Pferd gelernt?

Das möchte ich noch besser machen:

- Was möchtest du beim nächsten Mal besser machen? Lockerer Sitzen, weniger Treiben, die Zirkel runder reiten oder mehr Loben? Trage es ein, dann vergisst du es nicht.

So mache ich beim nächsten Mal weiter:

- Gibt es Übungen oder Lektionen an denen du beim nächsten Training weiter arbeiten möchtest? Ist dir etwas eingefallen was du auf jeden Fall beim nächsten Mal ausprobieren willst? Schreibe diese Dinge in die letzte Spalte von deinem Trainingstagebuch. Ich wünsche dir viel Spaß dabei.