

Deine Vorlage für ein  
erfolgreiches Training

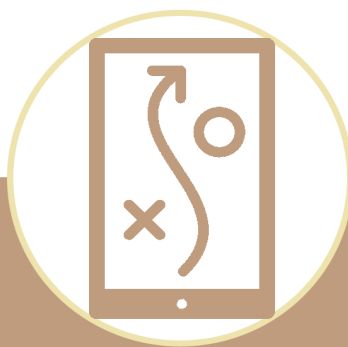


## BlueSky Horsemanship - Trainingsplan -

Schritt für Schritt Anleitung, direkt zum Nachmachen:  
So erreichst du deine Ziele mit deinem Pferd



Ideen notieren  
und umsetzen



Herausforderungen  
meistern



Gemeinsam  
Ziele erreichen

## Inhaltsübersicht

|              |  |
|--------------|--|
| Seiten 1-3:  | <b>Ziele und Träume</b><br>... zum Ausfüllen für das nächste Jahr, 5 und 10 Jahre  |
| Seite 4:     | <b>Benutzung des Plans</b>   |
| Seite 5:     | <b>Checkliste aller Übersichtsthemen</b><br>... Sensibilisierung<br>... Desensibilisierung<br>... Gymnastizierung<br>... Abwechslung<br>... Coolness/Gelassenheit und Geduld |
| Seite 8:     | <b>Anleitung für den Jahresplan und den Monatsplan</b>   |
| Seite 9:     | <b>Konkrete Beispiele für die Ausarbeitung/Planung</b><br>... Alleine Ausreiten<br>... Schenkelweichen   |
| Seite 13-14: | <b>Jahresplan</b>  |
| Seite 15:    | <b>Monatsplan</b>  |
| Seite 16:    | <b>Platz für deine Notizen</b>   |

## Ziele und Träume

Wir begeben uns heute einmal in die **Helikopter-Perspektive** und schauen uns an, **was du in einem Jahr, in 5 Jahren und in 10 Jahren mit deinem Pferd erreichen möchtest.**

**Schreibe dir genau auf, was dein Traumpferd können sollte, was ihr erleben und unternehmen möchten. Schreibe alles positiv** "da möchte ich hin", **statt als negativ** "davon möchte ich weg" auf. Unser Kopf arbeitet so, dass wir auf Positives motiviert und kreativ reagieren, auf Negatives eher mit Stress, Unlust oder sogar Angst.

Zweiter Tipp: **Schreibe dein Ziel so auf als hättest du es schon erreicht. Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie das sein wird!** Versuche mit allen Sinnen deinen Zielzustand zu "erfahren". Spüre wie dein Pferd sich bewegt, rieche die Frühlingsblumen, bemerke wie entspannt und freudig du dich fühlst, spüre die Zügel in deinen Händen und das Fell deines Pferdes, während du darüber streichst. **Das ist ein kleiner Trick um uns selbst zu motivieren und zu entspannen, statt uns gedanklich mit den schlechten Erfahrungen auseinander zu setzen.**

### Zur Anschauung ein kleines Beispiel:

Negativ: "Mein Pferd soll nie wieder buckeln, damit ich nicht mehr unfreiwillig absteige"

Positiv: "Mein Pferd ist ein verlässlicher, entspannter und motivierter Partner mit dem ich jederzeit auf dem Platz oder im Gelände eine tolle Zeit verbringen kann."

Ich habe deine Ziele und Träume einmal in **4 Kategorien** eingeteilt. **Schreibe hier in ganzen Sätzen auf, wie dein Pferd am Ende des Zeitraums sein wird.** Schreibe auf, was ihr erleben werdet, wie euer tägliche Umgang und das Training aussieht.

**Tipp: Schreibe ALLES auf, egal wie unwahrscheinlich es dir heute vorkommt. Schreibe als wäre es schon so und formuliere positiv!**

### **Täglicher Umgang**

In einem Jahr

---

---

In 5 Jahren

---

---

In 10 Jahren

---

---

### **Regelmäßige Unternehmungen**

In einem Jahr

---

---

In 5 Jahren

---

---

In 10 Jahren

---

---

## Reitweise(n) und deren Lektionen

In einem Jahr

---

---

---

In 5 Jahren

---

---

---

In 10 Jahren

---

---

---

## Gemeinsame schöne Erlebnisse / Events / Turniere

In einem Jahr

---

---

---

In 5 Jahren

---

---

---

In 10 Jahren

---

---

---

## **Benutzung des Plans**

Du kannst jederzeit starten diesen Plan zu benutzen, vielleicht hast du bereits einen Planer/ein Trainingstagebuch - dann verwende das ruhig weiter!

Falls du die **Vorlage in dieser Datei benutzen** möchtest kannst du ihn einfach auf einem **normalen Drucker in Din-A-4** auszudrucken. Hefte ihn einfach ab, oder stecke ihn in eine Klarsichtfolie um auf Nummer sicher zu gehen.

**Der Jahres- und Monatsplan kommt dann in deinen Spint.** So kannst du und z.B. deine Reitbeteiligung jederzeit sehen, was gerade dran ist. **Tipps, Tricks und Ideen**, die du zum Beispiel von deinem Reitlehrer bekommen hast können einfach notiert werden, **für diese Notizen hast du ein ganzes Blatt.** So geraten wichtige Informationen nicht wieder in Vergessenheit.

Aus der Erfahrung heraus kann ich dir sagen, dass es **sehr motivierend** ist **zurück zu blättern** und die **damaligen Herausforderungen und Erfolge** zu sehen.

**Pferdetraining verläuft in Zyklen und meist wird es erst einmal wieder richtig schwierig, bevor der erwünschte Durchbruch kommt.** Sich an Tagen an denen scheinbar nichts funktioniert zu erinnern, wie es zu Beginn war und welche Fortschritte bereits erzielt worden sind kann dann sehr motivierend sein. **Dazu dann vielleicht noch ein Blatt mit Fotos aus dem jeweiligen Monat und fertig ist das Erinnerungsbuch :D**

## Checkliste aller Übersichtsthemen

Ich finde es wichtig, dass alle Themen rund um die Ausbildung beachtet werden. Daher gebe ich dir hier ein paar Stichpunkte - und Beispiele für jeden Stichpunkt - die für eine ausgewogene Ausbildung sorgen.

### Sensibilisierung

Sensibilisierung bedeutet, dass dein Pferd auf deine Signale reagiert und eine Bewegung ausführt. Im optimalen Falle die Bewegung, die du dir vorgestellt hast. Es kann aber auch sein, dass dein Pferd erst nach der Lösung suchen muss und verschiedene Bewegungen ausprobiert. In dem Falle bleibst du so lange mit mittlerer Signalstärke dran, bis dein Pferd die gewünschte Bewegung ausgeführt hat.

Bei den meisten Trainingssituationen wird hauptsächlich sensibilisiert - oder anders gesagt - dafür gesorgt, dass das Pferd bestimmte Bewegungen ausführt, die wir dem Pferd vorgeben. Im Horsemanship schauen wir genauer hin und überlegen uns, WIE wir dem Pferd verständlich machen, was es tun soll. Daher kommt hier eine kleine Checkliste, die dich und dein Pferd auf ein ganz neues Level der Verständigung & zu echtem Teamwork bringen kann.

- Beginnst du bei jeder Wiederholung mit minimalen Signalen?
- Bleibst du so lange dran, bis dann wirklich das gewünschte Ergebnis erreicht wird?
- Sollte es einmal nicht klappen und die Übung funktioniert einfach nicht - dann beende das Training mit einer Übung die gut klappt. Danach reflektiere, was du hättest besser oder anders machen können. Manchmal liegt es an der Situation und du kommst im Eifer des Gefechts einfach nicht auf die Lösung, später fällt es dir dann wie die Schuppen von den Augen. Ansonsten kannst du dich an deinen Trainer wenden, du kannst die Frage auch gerne an mich stellen, oder du schaust dir ein Video zu dem Thema an oder wirfst einen Blick in ein Buch. Frei nach dem Motto: Wer nicht besser wird, wird schlechter :)

### Desensibilisierung

Desensibilisierung bedeutet, dass dein Pferd auf Signale NICHT reagieren soll. Das können Bewegungen, Geräusche oder Berührungen sein. Außerdem zählt für mich auch Geduld zur Desensibilisierung. Ich vermute, dass jeder schon einmal erlebt hat, dass das Pferd scheinbar mitzählt und nach der gewohnten Anzahl an Wiederholungen Unwillen zeigt und Diskussionsfreudig wird.

Die Desensibilisierung wird oft vernachlässigt, sollte aber ebenso wie die Sensibilisierung einen festen Platz in deinem Trainingsplan haben. Während es bei der Sensibilisierung mehr auf das "Wie" ankommt kümmere ich mich in diesem Text für die Desensibilisierung mehr um das "Was".

- Führst du absichtlich und gezielt Bewegungen/Berührungen aus oder verursachst Geräusche um zu sehen wie dein Pferd darauf reagiert? Dazu gehört z.B. die Desensibilisierung auf den Stick so weit, dass du mit

voller Wucht auf den Boden neben deinem Pferd hauen kannst und dein Pferd bleibt dabei entspannt. Viele Pferde (besonders Stuten) mögen Berührungen an der Hinterhand ungern, auch das gehört zur Desensibilisierung.

- Plane, Klappersack und andere Gegenstände  
Suche dir regelmäßig irgend einen Alltagsgegenstand, den dein Pferd noch nicht kennt. Setze es Bewegung, Berührung oder Geräuschen damit aus. Das kann auch so etwas simples sein wie die Putzbox, mit der du rüttelst und schüttelst bis Geräusche entstehen. Dein Schlüsselbund, ein Regenschirm, deine knisternde Regenjacke - unendliche Möglichkeiten, wenn man den Focus darauf hat.
- Höher, schneller, weiter  
Nutze die Übungen des täglichen Trainings und versuche dein Pferd damit herauszufordern. Beispiele sind etwa, statt 3 Runden Galopp einfach mal 5 Runden zu verlangen, statt eine lange Seite Schulter herein auch durch die Ecke und die kurze Seite weiter im Schulter herein zu reiten, das Schulter herein auch einmal auf einem Zirkel zu versuchen, oder es in den Trab hinein zu nehmen. Auch hier unendliche Möglichkeiten!
- Wechsel der Arbeitsumgebung - mehr dazu im Bereich Abwechslung

## **Gymnastizierung**

Zuerst einmal, was genau ist eigentlich Gymnastizierung? Für mich fallen in diese Kategorie zwei Themenfelder, Dehnung und Stärkung der Muskulatur. Das liegt auch daran, weil man kaum Muskeln dehnen kann ohne dabei andere Muskeln zu aktivieren. Meine Prioritäten liegt dabei

- in der seitlichen Dehnung, die es deinem Pferd ermöglicht dem Zügel besser zu folgen und mit ganz wenig Druck in eine Stellung oder Biegung zu gehen
- diese Stellung oder Biegung über längere Zeit zu halten
- Aufbau der Bauchmuskulatur
- sowie der Hinterhandmuskulatur
- Dehnung der Lende und des Rückens, damit es deinem Pferd leichter fällt dich zu tragen, unters Gewicht zu fußen und den Rücken aufzuwölben.

In vielen Fällen sind sinnvolle Übungen im Trainingsplan schon enthalten, werden aber teilweise nicht korrekt ausgeführt. Mein Focus im Training liegt daher auf der Erklärung, was das Ziel der jeweiligen Übung ist. Sobald klar ist, was biomechanisch dahinter steckt fällt es den Menschen leichter die Übung so auszuführen, dass der maximale Nutzen erreicht wird.

Es ist also egal, ob dein Pferd gerade ingeritten oder aufgebaut wird, im Sport geht, auf Distanzen läuft, ein Freizeitpferd, ein Springpferd oder bereits Rentner ist. Gymnastizierung ist für alle wichtig um Muskulatur zu erarbeiten, Tragfähigkeit herzustellen, Verspannungen zu lösen damit es auf Dauer gesund bleibt.

## **Abwechslung...**

... oder kann ein Dressurpferd auch springen? Sollte man mit einem Turnierpferd regelmäßig ausreiten? Muss ein Freizeitpferd unbedingt auf dem Platz gymnastiziert werden? Bodenarbeit - das ist doch langweilig! Pferde sind (genauso wie wir!) Gewohnheitstiere. Das was sie kennen und können ist unproblematisch, wird teilweise abgespult - und das ist nicht unbedingt negativ. Bewegungsabläufe und Lektionen zu trainieren, damit sie ins Bewegungsrepertoire übernommen werden und die Muskeln sich daran anpassen ist etwas positives! Trotzdem braucht es Abwechslung, sowohl für den Körper als auch für den Kopf. Dadurch werden Pferde (und wir!) schlauer, andere Muskeln, die die bereits erlernten Bewegungen unterstützen und ergänzen werden aktiviert und ... da sind wir schon beim nächsten Punkt - dein Pferd wird dadurch cooler!

## **Coolness/Gelassenheit und Geduld**

Die Themen Coolness/Gelassenheit und Geduld kann man im Prinzip nicht separat trainieren. Sie sind das Ergebnis guter Arbeit, wie sie weiter oben beschrieben worden ist. Ich habe sie hier aufgenommen, weil sie gut geeignet sind um Erfolge im Training zu messen.

- Wie reagiert mein Pferd auf unerwartete äußere Einflüsse?
- Reagiert mein Pferd auf Ungewohntes eher mit Flucht oder mit Neugier? Dazu gehören auch Dinge wie der Pferdeanhänger, neues Equipment, neue Übungen, andere Umgebung, ungewohnte Bewegungen und Geräusche.
- Ist es bei der Arbeit eher gelassen und ruhig oder nervös, unruhig und kann kaum stillstehen?
- Bleibt es auch bei Trainingseinheiten, die herausfordernd sind gedanklich bei mir, oder zeigt es dann Unwillen und Ablehnung?

Anhand dieser 5 Punkte Liste kannst du dein Pferd ganz gut einschätzen und herausfinden, wo vielleicht noch Potential oder Lücken in der Ausbildung sind um dann ganz konkret darauf einzugehen und das Training zu gestalten. Diese Liste enthält zwar das Wichtigste ist aber nicht abschließend. Gerne kannst du hier die Oberbegriffe ergänzen, die dir wichtig sind und an denen du momentan arbeitest.

## **Platz für deine Themen / Stichpunkte:**

---

---

---

---

---



Jetzt werden wir ganz konkret, wie der Planer gedacht ist:

### **Der Jahresplan**

Der Jahresplan ist ein ganz grobes Raster um die Ausbildung deines Pferdes zu planen. Du kannst ihn entweder als "für das Jahr xyz" oder "für die kommenden 12 Monate" nach deinem Wunsch ausfüllen. Deshalb sind die Monate nicht eingetragen, das möchte ich dir überlassen, so wie du es gern nutzen möchtest. Somit kannst du jederzeit mit dem Planer durchstarten, egal in welchem Monat wir uns gerade befinden. Damit du den Plan auf Dauer auch zuordnen kannst trage

- das Jahr
- das Datum an dem der Plan ausgefüllt wurde
- den Namen deines Pferdes
- das aktuelle Alter deines Pferdes und
- den aktuellen Ausbildungsstand ein

**Der Jahresplan verschafft dir einen Überblick und hebt dich in die Helikopter-Perspektive.** Außerdem ist er sehr gut dafür geeignet auch im Vorfeld feste Termine zu notieren, wie **Tierarzt, Dentist, Hufbearbeitung, Impfungen, Turniere, Kurse, Urlaube (mit oder ohne Pferd), im Nachhinein auch Krankheitsausfälle oder sonstige besondere Ereignisse (selbstverständlich auch positive!).**

Trage außerdem **deine Ziele ein und bis wann du sie erreichen möchtest.** Anfangs wirst du manches sicherlich über- oder unterschätzen, aber mit der Zeit wird man immer besser vorherzusagen, was möglich ist und was nicht. Wichtig ist erst einmal anzufangen, den Plan zu erstellen und ihn dann immer wieder den aktuellen Bedingungen anzupassen.

**Der Jahresplan und deine 5 und 10 Jahres Ziele sind deine Navigation durch das Abenteuer "Pferdetraining und Pferdeentwicklung". So einen Plan aufzustellen, auszuarbeiten und dann festzustellen, dass Ziele erreichbar sind und man es selbst in der Hand hat ist ein tolles Gefühl und macht einfach Spaß um nicht zu sagen, es macht süchtig ;)**

### **Der Monatsplan**

Der Monatsplan ermöglicht es dir dein **tägliches Training zu planen.** Deine Ziele hast du im Jahresplan eingetragen, nun geht es darum dir Gedanken zu machen, **wie du die Ziele konkret erreichen kannst.** Dafür habe ich ein paar Tipps, die es dir besonders leicht machen an deinen Zielen zu arbeiten und sie am Ende auch wirklich zu erreichen!

Ich habe dir in der Checkliste der Übersichtsthemen schon die Grundlagen effizienten Trainings an die Hand gegeben, nun gilt es alle Themen und Prinzipien auch in dein tägliches Training mit einfließen zu lassen um den größten Nutzen daraus zu ziehen und deinem Traumpferd ein großes Stück näher zu kommen.

- **Schritt 1:** Schnappe dir das Notizblatt am Ende dieser Datei.
- **Schritt 2:** Lasse dich also durch die Checkliste inspirieren und finde passende Übungen, auf die du Lust hast und die dir einen echten Mehrwert bringen. Sie sollten dich deinem Ziel näher bringen. Seien wir ehrlich: Sachen in denen wir den Sinn nicht sehen erledigen wir ungern oder garnicht und es motiviert auch nicht - im Gegenteil! Schreibe dir eine Liste der Übungen, die du für den aktuellen Monat angehen möchtest.
- **Schritt 3:** Stelle den aktuellen Status fest. Es werden Übungen sein, die noch nicht funktionieren, die nur teilweise funktionieren, oder die Verbesserungspotential haben. Notiere den aktuellen Stand auf dem Notizblatt.
- **Schritt 4:** Arbeite heraus, wie du vom aktuellen Stand in Mini-Schritten unterteilt an dein Ziel kommst.

### **Ich habe hier zwei Beispiele für dich:**

Um dein Ziel auszuarbeiten schaue in unsere Checkliste, die uns einige gute Hinweise gibt, welche Zutaten es braucht.

### **Alleine ausreiten**

Alleine Ausreiten ist der Traum vieler Reiter. Einfach Sattel aufs Pferd, aufsitzen und eine gemütliche Runde durchs Gelände bummeln... wäre da nicht das Pferd, das einem einen Strich durch die Rechnung macht. Nervös tänzelnd bis zum Hoftor um dort zu parken und keinen Schritt weitergehen zu wollen, falls man es dann doch mal geschafft hat raus zu kommen möchte es lieber umdrehen oder rastet bei Kleinigkeiten aus. So stellt man sich einen gemütlichen Spazierritt nicht vor...

Arbeiten wir also anhand der Checkliste heraus:

**Sensibilisierung** = Respekt, da wir uns als Führungsperson etablieren können und Gehorsam fordern

**Desensibilisierung** = Gewöhnung an unerwartete Bewegungen, Geräusche und Berührungen

**Gymnastizierung** = Dehnung ist wichtig für den Not-Stopp, den wir unbedingt einbauen sollten

**Abwechslung** = Abwechslungsreiches, forderndes Training fördert den Gehorsam, die (mentale) Belastbarkeit und führt in Kombination mit den anderen Themen zu: **Coolness/Gelassenheit und Geduld**

Konkrete Maßnahmen:

- übe den Not-Stopp
- Optimiere Lenkung und Hilfengebung, dein Pferd sollte auf feine Hilfen reagieren und die Übungen motiviert ausführen
- gewöhne dein Pferd an flatternde Planen, rennende Kinder, plötzliche

- Bewegungen und Geräusche
- fordere dein Pferd ein wenig heraus, raus aus seiner Komfortzone, ohne emotional zu werden  
Besonders schneller Trab oder Galopp und deine ausdrückliche Aufforderung dazu wecken gerne Emotionen in deinem Pferd. Als Bild: Du möchtest im Gelände, dass dein Pferd aus dem Jagdgalopp durchpariert in den Schritt und du am durchhängenden Zügel sofort Schritt reiten kannst. Es so selbstverständlich für dein Pferd ist NICHT emotional dabei zu werden, dass dein Pferd gehillt Schritt geht kann. Das solltest du in sicherer Umgebung und womöglich erst einmal am Boden und später im Sattel üben.
  - fordere auch deine Reitkünste ein wenig heraus, damit du leichter Ausweichbewegungen und Tempo oder Gangartwechsel sitzen kannst. Dazu eignet sich unter anderem Cavalettitraining, Hufschlagfiguren und viele Gangart und Tempowechsel. Lerne außerdem zügelunabhängig zu sitzen, indem du übst den Zügel nur an der Schnalle anzufassen und so in allen Gangarten reiten kannst.
  - Gehe mit deinem Pferd spazieren und nutze den Spaziergang (und wenn es nur 3 Schritte das Hoftor hinaus ist!) um dort Führübungen und kleine Bodenarbeitsübungen zu machen. Gehe dabei nicht so weit, dass dein Pferd unsicher wird und der Adrenalinspiegel steigt. Dann übernimmt der Instinkt und bei Pferden heißt das Kampf oder Flucht. Wir wollen es Schritt für Schritt daran gewöhnen, dass es OK ist aus dem Hoftor rauszugehen und dabei entspannt zu bleiben. Gehe einfach jeden Tag ein paar Schritte weiter und entscheide umzukehren oder zu stoppen bevor dein Pferd es tut.
  - Reite dein Pferd überall dort, wo es kontrollierbar ist und der Adrenalinspiegel nicht sehr steigt. Bereite es am Boden mit Führtraining auf diese Situationen vor, so dass es die Umgebung bereits kennt. Auf die Art kannst du zukünftig entspannt über den Hof reiten, den Außenplatz nutzen, die ersten Schritte aus dem Hoftor heraus und später eure Hausrunde reiten. Ein weiterer Vorteil ist, dass du so immer die Möglichkeit hast auch abzustiegen und dein Pferd zu führen, sollten einmal brenzlige Situationen entstehen.
  - Lerne dein Pferd zu lesen, damit du Spannungszustände schon dann erkennst, bevor sie sich entladen.

## Schenkelweichen

Eine tolle Übung um auf einfache Art und Weise Brustmuskel, Trapez, Hüfte und Rücken zu dehnen und zu stärken. Das Pferd lernt seinen Körper besser einzusetzen, zu kreuzen und besser auf unsere Schenkelhilfen zu reagieren. Hier zeige ich, wie ihr die Basis dafür erarbeiten könnt.

Arbeiten wir also anhand der Checkliste heraus:

**Sensibilisierung** = Damit die Übung gelingt muss unser Pferd fein an unseren Hilfen stehen und sie auch verstanden haben

**Desensibilisierung** = Gewöhnung an die Arbeitsumgebung, damit es konzentriert mitarbeiten kann

**Gymnastizierung** = Unser Pferd muss in der Lage sein zu kreuzen und Vor- und Hinterhand gezielt seitwärts zu bewegen

**Abwechslung** = Falls das Ziel ist auf Turniere zu gehen oder auch im Gelände diese Übungen zur Gymnastizierung auszuführen sollten wir unser Pferd schulen die Übung „egal wo“ zu absolvieren.

Abwechslungsreiches, forderndes Training fördert den Gehorsam, die (mentale) Belastbarkeit und führt in Kombination mit den anderen Themen zu:

### **Coolness/Gelassenheit und Geduld**

- Optimierte bei bekannten Übungen die Lenkung und Hilfengebung, dein Pferd sollte auf feine Hilfen reagieren und die Übungen motiviert ausführen
- Übe Vorhand und Hinterhandwendung um grundsätzlich Kontrolle über die Bewegungen deines Pferdes zu erlangen, zuerst am Boden und dann im Sattel
- Übe am Boden dein Pferd seitwärts treten zu lassen, Anfangs reicht ein ansatzweise richtiger Schritt. Das baust du dann aus. Die korrekte Abstellung (45 Grad zur Bande) spielt anfangs keine Rolle und nutze die Bande als Begrenzung. Das heißt dein Pferd schaut zu Bande im Winkel von 45-90 Grad, so kann es nicht nach vorn weg und es bleibt ihm nur rückwärts oder seitwärts.
- Nutze dabei gern eine Gerte um das Körperteil, das weichen soll gezielt zu touchieren - diese Hilfe kannst du in den Sattel mitnehmen
- Versuche während der ganzen Vorübungen ein entspanntes Arbeitsklima beizubehalten. Im entspannten Zustand lernt dein Pferd einfach besser und die Bewegungsabläufe prägen sich schneller ein!
- Voraussetzungen für das erste Schenkelweichen unterm Reiter:
  - Vorhand und Hinterhandkontrolle
  - steht leicht an den Hilfen, ist aufmerksam und konzentriert
  - Kann am Boden in Abstellungen von 45-90 Grad die gesamte lange Seite seitwärts gehen
  - Die Seitwärtsbewegung gelingt korrekt ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder Ausfallschritte
- Nun beginnst du wie am Boden mit dem Schenkelweichen unter dem Reiter mit dem Kopf zur Bande. Starte gerne indem du dein Pferd im 90 Grad Winkel zur Bande reitest, dort anhältst und lobst und lasse dann erst die Vorhand und dann die Hinterhand weichen. Lobe viel und gib viele Pausen. Über die Zeit wird ein flüssiger Bewegungsablauf daraus. Durch die Kontrolle der Vor- und Hinterhand kannst du problemlos die genaue gewünschte Abstellung herbeiführen. Spiele gerne mit der Abstellung.

**Nun habe ich dir hier die Anleitung geliefert, wie du dir mit deinem Pferd entspannte Ausritte alleine erarbeiten kannst und ebenso, wie du deinem Pferd das Schenkelweichen auf einfache Art und Weise erklären kannst.**

In der Praxis und bei Null gestartet dauert es einige Wochen, manchmal Monate, je nach Charakter, Lernfähigkeit, vorhandenem Wissen, Vertrauen und Respekt bis diese beiden Lektionen wirklich sitzen. Du wirst aber feststellen, dass sich eure Bindung festigt, immer mehr Vertrauen, Verständnis und gegenseitiger Respekt erwächst. So wird jede Trainingseinheit sowohl von dir als auch von deinem Pferd positiver wahrgenommen. Ein weiterer Vorteil ist, wenn du irgendwo nicht weiterkommst kannst du den Sachverhalt viel besser formulieren und in den Zusammenhang stellen. Die Person, der du es erklärst und die du um Rat fragst wird es so sehr viel leichter haben dir einen Rat und Hilfestellung zu geben.

Auf den nächsten Seiten findest du den Jahres- und Monatsplan zum Ausdrucken, dort kannst du nun deine Ziele eintragen und deinen konkreten Trainingsplan erstellen.

## Jahresplan

Jahr/Zeitraum: \_\_\_\_\_ geplant am: \_\_\_\_\_

Name des Pferdes: \_\_\_\_\_ Alter des Pferdes: \_\_\_\_\_

aktueller Ausbildungsstand: \_\_\_\_\_

| Monat | Ziele / wichtige Termine / Behandlungen | Ergebnisse / Erlebnisse / Besonderheiten |
|-------|---|--|
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |

| Monat | Ziele / wichtige Termine / Behandlungen | Ergebnisse / Erlebnisse / Besonderheiten |
|-------|---|--|
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |
|       |   |  |

## Monatsplan

Monat: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

Name des Pferdes: \_\_\_\_\_

### Checkliste aller Übersichtsthemen

- Sensibilisierung (S)       Desensibilisierung (D)  
 Gymnastizierung (G)       Abwechslung (A)  
 Coolness/Gelassenheit (C)       Geduld (zzz)

| KW | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|    |        |          |          |            |         |         |         |
|    |        |          |          |            |         |         |         |
|    |        |          |          |            |         |         |         |
|    |        |          |          |            |         |         |         |



**Platz für deine Notizen:**

Lined area for notes, consisting of 20 horizontal dashed lines.