



FAIRWEEK

TRAININGSPLAN

by Silke Schnieders

Für alle Pferdebesitzer



Über den

FAIRWEEKPLAN



Hi, ich bin Silke!

Pferdetrainerin & Agrarwissenschaftlerin

Ich feiere dich so sehr, dass du hierhin gefunden hast und dir meinen FAIRWEEKPLAN gesichert hast. Es liegt mir am Herzen, dich zu unterstützen, mit deinem Pferd als Team über euch hinauszuwachsen, großartige Erfolge zu erreichen und die Freude zu steigern.

Ich bilde Pferde in der Western- und klassischen Reitweise aus und ein zentraler Aspekt meiner Arbeit ist die Fairness und Nachhaltigkeit des Trainings sowie die Partnerschaft zwischen dir und deinem Pferd. Ich fokussiere mich auf Trainingsmethoden, die langfristig gedacht sind und die Gesundheit sowie Motivation deines Pferdes über Jahre hinweg erhalten, um seine ganze Anmut und Schönheit hervorzubringen.

Ich möchte dich unterstützen, dein Pferd so zu trainieren, dass es durch Erhöhung seiner Versammlungsfähigkeit nicht nur seine körperliche Tragfähigkeit verbessert, sondern durch ein besseres Körpergefühl auch mentale Stärke und Selbstvertrauen aufbaut und so für dich zum sicheren verlässlichen Teampartner an deiner Seite wird!

Wenn du dir wünschst, die Qualität eures Trainings zu steigern und Fortschritte zu machen, Lektionen leichter auszuführen und dabei die Bindung zu deinem Pferd wachsen zu lassen, dann lass uns damit beginnen, eure Startposition zu ermitteln, bevor du deinen Trainingsplan detailliert aufstellst!

Ich wünsche dir nun ganz viel Spaß!

Deine *Silke*





“Deine Gedanken bestimmen deine Gefühle, deine Gefühle bestimmen deine Handlungen und deine Handlungen deine Ergebnisse.”



Mindset

Die richtige Einstellung zu dir und deinem Pferd

Der Weg zu einer erfüllenden und harmonischen Beziehung mit deinem Pferd beginnt mit der richtigen Einstellung, also mit den richtigen Gedanken – sowohl zu dir selbst als auch zu deinem Pferd. Dabei spielt Vertrauen und die Ausrichtung deiner Gedanken eine zentrale Rolle.

Vertrauen in sich selbst

Du kennst es bestimmt auch, dass die Unsicherheit oft mitspielt und du dich fragst, ob du das nötige Wissen und die Fähigkeiten besitzt, dein Pferd richtig auszubilden. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass jeder – unabhängig vom Erfahrungsstand – fähig ist, sein Pferd zu trainieren und eine dabei tiefe Verbindung zu seinem Pferd aufzubauen. Vertraue auf deine Intuition und deine Fähigkeiten. Glaube jederzeit an dich und du wirst nach und nach das nötige Wissen erlangen sowie den richtigen Trainern und Menschen begegnen, die euch zusammen weiterbringen.

Vertrauen in dein Pferd

Dein Pferd ist ein sensibles und intelligentes Wesen, das deine Stimmungen und Einstellungen spürt. Begegne deinem Pferd mit Respekt und Vertrauen, dann habt ihr ein gutes Fundament für eine tiefe Verbindung. Akzeptiere, dass es seine eigene Persönlichkeit hat und auch seine Vorlieben und Talente mitbringt. Erkenne diese und bringe viel Geduld mit. Es ist immer wichtig, dass unsere Pferde nach ihrem eigenen Tempo lernen dürfen. Dieser Punkt hat mich früher





auch oft an meine Grenzen gebracht. Nicht dass ich die Ungeduld in Person war, jedoch war ich auch das ein oder andere Mal ungeduldig, wenn es nicht so lief, wie ich mir das gedacht hatte. Das ist ja auch irgendwie menschlich! Eines meiner eigenen Pferde war mir der größte Lehrmeister in Geduld. Er hat mir meine Sichtweise immer direkt aufs Brot geschmiert, mir den Spiegel vorgehalten. Es liegt immer an uns, innerlich zurückzufahren und zu überdenken, wie ich es meinem Pferd auf andere Weise erklären kann, wenn die Kommunikation gerade hakt oder es einfach noch etwas Zeit benötigt. Dein Pferd wird es dir auf jeden Fall mit Freude, Motivation und viel Vertrauen danken!

Die Qualität eurer Beziehung

Ein gute Beziehung basiert auf der richtigen Kommunikation und Kompetenz. Wer einmal erlebt, wie tief erfüllend eine echte Verbindung zu seinem Pferd sein kann, weiß um seine Bedeutung. Dein Pferd benötigt in jeden Fall deine Sicherheit und mentale Stärke. Daher baue deine Führungsqualität aus. Dabei geht es um Energie und Fokus statt um Druck und der Ausübung von Macht und Gewalt. Die Aneignung von Wissen und Kompetenz lässt dich selbstsicherer werden, weil du weißt, was du tust. Diese innere Sicherheit verleiht dir innere Stärke, die du nach Außen ausstrahlst. Das spürt dein Pferd!

Vertraue dem Prozess

Der Weg zu einer tiefen Beziehung mit deinem Pferd ist eine Weg, der Zeit, Hingabe und die richtige innere Haltung benötigt. Veränderung beginnt immer in deinem Kopf. Male dir in Gedanken aus, was du erreichen willst. Sei nicht bescheiden! In Gedanken ist alles möglich! Denn wenn du dich innerlich begrenzt, ist dies auch das Ergebnis im Äußeren. Deshalb traue dich zu träumen und glaube an euch! Suche dir Trainer, die euer Potential erkennen und euch mit Hingabe unterstützen. Feiere die kleinen Erfolge ausgiebig und akzeptiere Rückschläge. Sie lassen dich weiterentwickeln, die Richtung überdenken und neue Ansätze lernen. Als Team zu Wachsen ist ein längerer Prozess und der gemeinsame Weg und eure Erfahrungen verbinden euch. Vertraue dem Prozess, dass du die richtigen Erkenntnisse zum richtigen Zeitpunkt bekommst und die besten Entscheidungen triffst.



Start des FAIRWEEKPLANS



Wie Du mit dem FAIRWEEKPLAN arbeitest

In meinem Fairweekplan findest du Analysebögen, einen Trainingsplan zum Ausarbeiten für euer Training und viel Raum für deine eigenen Gedanken. Bevor ich Dir mein Trainingskonzept vorstelle, kannst du dir ein umfassendes Bild vom körperlichen und mentalen Zustand deines Pferdes sowie eurer Stärken und Schwächen machen. Dafür stehen dir mehrere Analysebögen zur Verfügung, wodurch du wichtige Infos gewinnst, die dir als Ausgangspunkt dienen, um den Trainingsplan deines Pferdes gezielt anzupassen.



Wie du die Analysebögen verwenden kannst

Am besten druckst du dir den FAIRWEEKPLAN auf Papier aus, um ihn ideal auszuarbeiten. Alles was du brauchst, ist etwas Zeit, einen Stift und Ruhe. Einige Analysenbögen sind zum Ankreuzen und bei anderen kannst du deine eigenen Einschätzungen und Gedanken notieren.

Du musst nicht alle Analysebögen streng nacheinander durchgehen und sofort in einem Durchlauf bearbeiten. Du kannst auch den einen oder anderen Analysebogen überspringen, der dir momentan nicht wichtig vorkommt oder diesen zu einem späteren Zeitpunkt bearbeiten. Nimm dir ruhig ein paar Tage Zeit und beginne mit dem, was dir wichtig erscheint.

Nach einigen Monaten kannst Du die Analysebögen wiederholen, um festzuhalten, ob sich schon Veränderungen oder Verbesserungen eingestellt haben. Vielleicht kannst Du schon erste Erfolge verzeichnen!

Die mentale & körperliche Gesundheit

Die Essenz liegt in der tiefen Beziehung zu deinem Pferd!

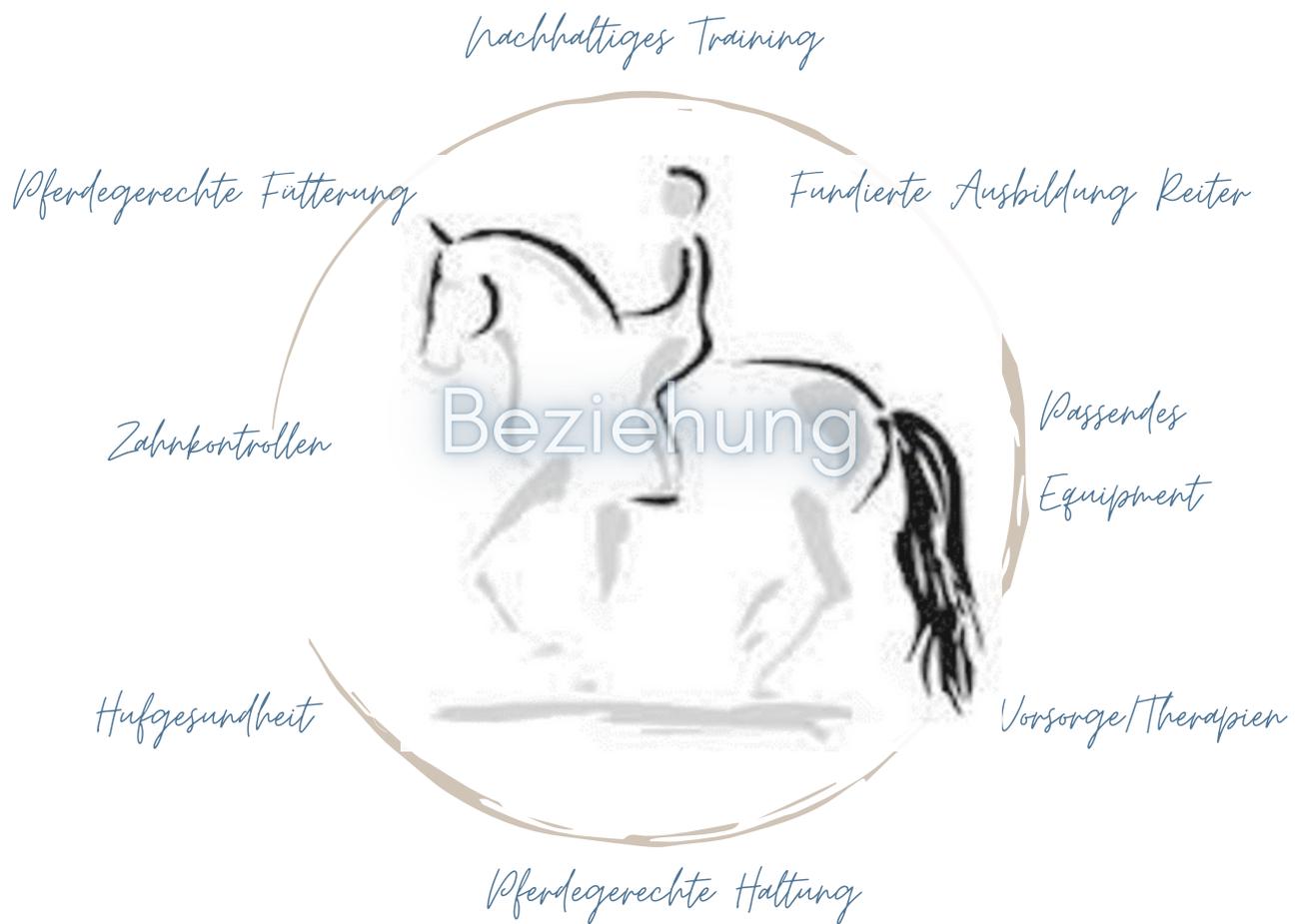
Die mentale und körperliche Gesundheit deines Pferdes ist der Schlüssel, der euch zu einem erfolgreichen Team über viele gemeinsame Jahre macht. Die Leistungsfähigkeit und Gesundheit deines Pferdes ist neben einem optimalen Training von mehreren Faktoren gleichzeitig abhängig. Diese greifen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig. Der allumfassende Faktor ist jedoch die Beziehung zu deinem Pferd. Sie ist die Essenz, um die Bedürfnisse deines Pferdes erst wahrzunehmen. Denn nur wenn du dein Pferd genau kennst, weißt du was es braucht. Befasse dich mit den verschiedenen Bereichen und Zusammenhängen, damit du sie bei Bedarf optimieren kannst.



Die pferdegerechte Haltung ist neben einem gesundheitsfördernden Training maßgeblich entscheidend. Das Haltungssystem sollte deinem Pferd viel freie Bewegung und ausreichend Sozialkontakte ermöglichen. Die individuellen Bedürfnisse deines Pferdes bestimmen, ob eine 24/7 Herdenhaltung ideal ist oder ob es nachts lieber seine Ruhe in den eigenen vier Wänden hat. Ein rangniedriges Pferd, das Auseinandersetzungen mit Artgenossen hat oder ständig vom Futter vertrieben wird und keine Ruhe findet, ist gestresst und im Training nicht voll leistungsfähig. Stress führt zu Verletzungen, körperlicher und mentaler Erschöpfung, Probleme des Verdauungstraktes sowie des Stoffwechsels.



Die richtige Fütterung mit einer ausgewogenen Nährstoffversorgung, einschließlich Proteinen, Kohlenhydraten, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen ist entscheidend für die Gesundheit und Leistung deines Pferdes. Der Darm mit seinem Mikrobiom ist Sitz der Gesundheit und des Immunsystems und verantwortlich für Verarbeitung und Synthese von Nährstoffen, Hormonen und Botenstoffen. Ein gesundes Mikrobiom im Zusammenspiel mit einem gesunden Organsystem hat direkten Einfluss auf das Gemüt und die körperliche Verfassung des Pferdes. Symptome wie Nervosität oder körperliche Dysbalancen, wie Allergien und Huf-



Schema: Die Einflüsse und Zusammenhänge auf die Leistungsfähigkeit deines Pferdes

oder Fellprobleme, deuten oft auf ein gestörtes Mikrobiom und einen überlasteten Stoffwechsel hin. Um die Darmgesundheit zu fördern, füttere hochwertiges Grundfutter in Form von Heu und Stroh in ausreichender Menge. Viel Rauhfutter und möglichst wenig Kraftfutter ist die Devise! Bei Kraftfüttergabe prüfe immer die Inhaltsstoffe genau, da oft viele unnötige Füll- und Zusatzstoffe beigemischt sind, die den Stoffwechsel übermäßig belasten. Versorge dein Pferd für mit einer individuell angepassten Supplementierung aus Mineralstoffen, Spurenelemente und Vitaminen mit guter Bioverfügbarkeit.



Das Equipment muss immer individuell auf dein Pferd abgestimmt sein. Ein schlecht passender Sattel führt auf Dauer zu massiven gesundheitlichen Problemen. Ein Sattel mit optimaler Passform hingegen sorgt sofort für bessere Leistungen sowie motivierte Mitarbeit und ermöglicht einen korrekten Muskelaufbau. Ein passender Sattel lässt dein Pferd frei aus der Schulter



kommen, den Rücken mehr hergeben und leichter untertreten. Einfach weil dieser kein Unbehagen hervorruft und das Pferd nicht dagegen arbeiten muss, um seine Oberlinie zu heben. Das Gebiss oder die gebisslose Variante gehört zur Kommunikation mit deinem Pferd. Probiere aus, welches Gebiss anatomisch im Maul hervorragend passt, womit dein Pferd wohl fühlt und fein reagiert. Im Laufe der Ausbildung und mit eurem Fortschritt muss euer Equipment immer wieder überprüft und ggf. angepasst werden.



Die Hufgesundheit ist ein weiterer essentieller Aspekt. Ohne Huf kein Pferd! Dein Pferd kann dauerhaft nur leistungsfähig im Training bleiben und als Partner zur Seite stehen, wenn die Hufgesundheit stimmt. Ein individuelle korrekte Hufpflege oder passender Hufbeslag, welche defizitäre Hufformen, wie z.B. eine Zehen-Achsen-Unterbrechung durch ein zu starkes Längenwachstum der Zehen, korrekte Sohle und Tragewände berücksichtigt und dauerhaft verbessert, ist die beste Vorsorge, wodurch dein Pferd sofort und langfristig bessere Leistungen zeigen kann!



Die passende Unterstützung ist ein wichtiger Faktor! Suche dir Experten für die einzelnen Bereiche und folge den Empfehlungen erfahrener Pferdetrainer, wenn du etwas verbessern möchtest. Genau wie du einen Trainer für das optimale Training wählst, suchst du auch in anderen Bereichen nach den richtigen Fachleuten, wie dem geeigneten Sattler, Veterinär, Therapeuten oder Fütterungsexperten. Erwirb dir ein solides Basiswissen in den verschiedenen Bereichen, um Qualitätsunterschiede bei Fachleuten zu erkennen. Höre immer auf deine Intuition und hole dir eine zweite Meinung bei anderen Experten, wenn du unsicher bist. Vertraue dir, da du dein Pferd am besten kennst!

„Beim Pferde darf das Beobachten nicht enden“

Nuno Oliveira



Analysebogen

Muskulatur



Die Muskulatur eines Pferdes ist entscheidend für seine Leistungsfähigkeit, Gesundheit und sein Wohlbefinden. Daher ist es wichtig, ein gutes Verständnis und allgemeinen Überblick über den Zustand der Muskulatur deines Pferdes zu bekommen.

DATUM: _____

Beurteilung der Muskulatur Deines Pferdes:

Kreuze an, wie die Ausprägung der Muskulatur deines Pferdes zum Startpunkt Eures Trainings ist.

	<i>symmetrisch</i>	<i>leicht asymmetrisch</i>	<i>stark asymmetrisch</i>
Symmetrie: Sind die Muskeln auf beiden Körperseiten symmetrisch entwickelt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>fest und elastisch</i>	<i>teils schlaff oder hart</i>	<i>schlaff oder hart</i>
Konsistenz: Fühlen sich die Muskeln fest und elastisch an, nicht schlaff oder hart? Eine gesunde Muskulatur federt sofort nach, wenn du sie eindrückst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>gut definiert</i>	<i>teils gut definiert</i>	<i>schlecht definiert</i>
Definition: Sind die sichtbaren Muskeln gut definiert, ohne übermäßiges Fett oder unnatürliche Einziehungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>fließend & geschmeidig</i>	<i>teils steif</i>	<i>fest und steif</i>
Bewegung: Zeigt Dein Pferd fließende, geschmeidige Bewegungen ohne Steifheit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>keine Anzeichen von Unbehagen</i>	<i>leichtes Unbehagen</i>	<i>starkes Unbehagen</i>
Reaktion: Wie reagiert Dein Pferd auf Berührung? Zeigt es keine Anzeichen von Unbehagen oder Verspannungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>gute Ausdauer</i>	<i>ermüdet gelegentlich</i>	<i>ermüdet schnell</i>
Kondition: Beweist Dein Pferd gute Ausdauer und behält seine Form auch bei längerer Arbeit bei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<i>keine Veränderungen</i>	<i>leichte Veränderungen</i>	<i>starke Veränderungen</i>
Veränderungen: Sind keine negativen Veränderungen wie Muskelabbau oder Schwellungen feststellbar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Analysebogen

Futterzustand

Hier hast Du die Möglichkeit, den Futterzustand deines Pferdes zu überprüfen. Anhand des Analysebogens nach dem Body Condition Score (BCS) kannst du die von außen sichtbare Muskelmasse oder vorhandene Fettpolster deines Pferdes zu beurteilen. Somit kannst du die Fütterung und euer Training anpassen und Veränderungen sind besser messbar.

DATUM: _____

Beurteilung des Futterzustandes deines Pferdes:

Lies Dir die Infos zu den einzelnen Körperarealen deines Pferdes durch und mache dir Notizen zur vorhandenen Muskelmasse oder Fettpolster zum Startpunkt eures Trainings.

Hals

Ist der Hals Deines Pferdes gut bemuskelt ohne Fettpolster oder zu dünn?

Prüfe diese drei Fragen:

- Ist die Halsfläche nach innen oder außen gewölbt?
- Sind die Halswirbel fühlbar?
- Wie hoch ist das Kammfett? **(A)**

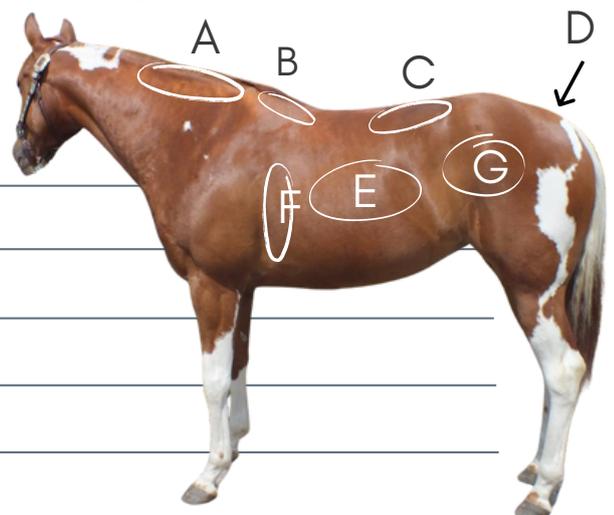
Normal: Die Halsfläche ist leicht nach außen gewölbt und mit Muskulatur ausgefüllt, Halswirbel nur schwer fühlbar, Kammfett kaum ausgeprägt (ca. 4-6 cm).

Dünn: Seitenfläche des Hals ist nach innen gewölbt, wenig Muskulatur, Halswirbel fühlbar

Dick: Seitenfläche des Halses mit Fett ausgefüllt, keine Halswirbel fühlbar, Kammfett zwischen 7-10 cm

Wünschenswert ist ein Hals mit gut bis stark ausgeprägter Halsmuskulatur an den Seitenflächen. Die Halsseiten sind mit definierter Muskelmasse ausgefüllt.

Deine Beurteilung deines Pferdes:



Schulter



Ist das Schulterblatt Deines Pferdes gut zu erahnen, sichtbar oder mit Fettpolster bedeckt?

Prüfe diese drei Fragen:

- Ist das Schulterblatt sichtbar?
- Ist eine Falte am Schulterblatt möglich
- Fettpolster am Widerrist? **(B)** Fettpolster hinter de Schulterblatt? **(F)**

Normal: Knochenleiste des Schulterblatts zu erahnen, kurze Falte unter Spannung möglich

Dünn: Schulterblatt komplett sichtbar, Rippen hinter dem Schulterblatt sichtbar, Hautfaltenbildung nicht möglich

Dick: Fettdepot bis Widerrist und Brust, hohe Falte spannungsfrei möglich

Wünschenswert ist ein gut zu erahnendes Schulterblatt, und dass eine Hautfalte unter Spannung möglich ist, gute Bemuskelung ohne Fettdepots

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Rückerlinie - Rippenbefassung - Kruppe

Sind die Rippen sichtbar, leicht erfühlbar oder nicht mehr fühlbar? Ist die Oberlinie gut bemuskelt, verfettet oder die Dornfortsätze sichtbar?

Prüfe diese drei Fragen:

- Dornfortsätze sichtbar?
- Kruppe eingefallen oder rund?
- Fettpolster an den hinteren Rippen? **(E)** Wulstbildung im Lendenbereich? **(C)**

Normal: Kruppe rund und herzförmig, 14.-18. Rippe unter leichtem Druck fühlbar

Dünn: Dornfortsätze sichtbar, Kruppe gerade, Rippen sichtbar.

Dick: Kruppe rund, Gewebe weich, bei 14.- 18. Rippe Fettpolster und nicht sichtbar.

Wünschenswert ist ein Rücken mit ausgeprägter Muskulatur mit einer versenkten Wirbelsäule, eine sog. Rinne. Nicht zu verwechseln mit der Fettrinne! Die Kruppe soll rund und herzförmig mit elastischer fester Muskulatur sein. Rippen unter leichtem Druck fühlbar.

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Hüfte

Ist die Hungergrube gut mit Muskulatur ausgefüllt oder eingefallen und sind Sitzbein- und Hüfthöcker gut bemuskelt oder sichtbar.

Prüfe diese zwei Fragen:

- Ist die Hungergrube eingefallen oder ausgefüllt? **(G)**
- Sind die Hüftbein- und Sitzbeinhöcker sichtbar/ fühlbar?

Normal: Hüfthöcker hinter der Hungergrube leicht sichtbar, Sitzbeinhöcker fühlbar, Innenschenkel berühren sich.

Dünn: Hungergrube eingefallen, Hüfthöcker sichtbar, Sitzbeinhöcker sichtbar

Dick: Hüfthöcker eingedeckt, fühlbar, Innenschenkel berühren sich.

Wünschenswert ist ein gut ausgeprägter Oberschenkelmuskel und leicht sichtbarer Hüfthöcker, Sitzbein ist fühlbar.

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Schweifansatz

Befinden sich Fettpolster neben den Schweifwirbeln/auf dem Schweifansatz?

Prüfe diese zwei Fragen:

- Wie verläuft die Linie Sitzbeinhöcker-Schwanzwirbel?
- Ist ein Fettpolster neben den Schwanzwirbeln? **(D)**

Normal: Schweifwirbel bedeckt, Linie Sitzbeinhöcker- Schwanzwirbel ist gerade.

Dünn: Keine einzelnen Wirbel sichtbar, Linie Sitzbeinhöcker-Schweifwirbel nach innengewölbt.

Dick: Weiches Fettpolster neben 3. Schweifwirbel, Linie Sitzbeinhöcker-Schweifwirbel deutlich nach außen gewölbt.

Wünschenswert sind bedeckte Schweifwirbel mit einer bemuskelten Oberlinie. Fettdepots auf dem Schweifansatz sollten nicht vorhanden sein.

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Analysebogen

Charakter & Beziehung



Hier hast du die Möglichkeit, dir einmal Gedanken über den Charakter deines Pferdes und eure Beziehung zueinander zu machen. Du solltest die Stärken und Schwächen deines Pferdes kennen! Das spielt eine entscheidende Rolle für die erfolgreiche und harmonische Zusammenarbeit zwischen dir und deinem Pferd.

DATUM: _____

Beurteilung des Charakters deines Pferdes und eurer Beziehung

Lies Dir die Infos zu den einzelnen Charaktereigenschaften deines Pferdes durch und mache dir Notizen.

Extrovertiert oder Introvertiert

- Ist dein Pferd eher extrovertiert und zeigt es dir schnell seinen Gefühls- und Gemütszustand oder ist es eher introvertiert, ruhiger und zieht sich in sich zurück?

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Selbstbewusst oder unsicher

- Ist dein Pferd eher selbstbewusst oder schnell unsicher in bestimmten Situationen?

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Nervenstark oder sensibel

- Bleibt dein Pferd in stressigen Situationen oder bei unbekanntem Geräuschen gelassen?

Deine Beurteilung deines Pferdes:





Dominant oder gefällig

- Respektiert dich dein Pferd (Raum- und Rangfolge geklärt)?
- Zeigt dein Pferd eine hohe Bereitschaft, dir im Training und Umgang zu gefallen (willing to please) oder hinterfragt es dich öfters?

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Konzentriert oder Ablenkung durch Außereize

- Ist dein Pferd leicht ablenkbar während des Trainings oder im Alltag?
- Reagiert dein Pferd schnell auf äußere Reize wie Geräusche oder Bewegungen?

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Vertrauen

- Vertraut dir dein Pferd? Kannst du ihm auch in unsicheren Situationen helfen?

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Lernbereitschaft

- Lernt dein Pferd neue Übungen und Hilfen schnell oder eher moderat.
- Kann dein Pferd neue Aufgaben nach wenigen Wiederholungen ausführen?

Deine Beurteilung deines Pferdes:

Motivation

- Geht dein Pferd mit Begeisterung an neue Aufgaben heran (motiviert)? Zeigt dein Pferd eher Desinteresse oder Widerwillen im Training (unmotiviert)?

Deine Beurteilung deines Pferdes:



Analysebogen

Dein Pferd

DATUM: _____

Beurteilung der Stärken & Schwächen Deines Pferdes:

Hier kannst Du ankreuzen, wie die Reaktion der Hilfengebung, Bewegungstendenz und -qualität zum Startpunkt Eures Trainings ist.

	gut/ sehr	mittel	Schlecht/ Wenig	
<i>Gangqualität</i>				
Schritt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Trab	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Galopp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<i>Beweglichkeit</i>				
fest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
elastisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<i>Bewegungstendenz</i>				
Fleißig (viel Vorwärtstendenz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mittlere Vorwärtstendenz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Faul (Klemmig)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<i>Reaktion der Hilfengebung</i>				
nachgiebig am Zügel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Schenkelhilfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Gewichtshilfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Stimmsignale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<i>Stellung & Biegung (Händigkeit)</i>				
Hohle Seite	<input type="radio"/>	rechts	<input type="radio"/>	links
Feste Seite	<input type="radio"/>	rechts	<input type="radio"/>	links



Analysebogen

Reiter

DATUM: _____

Beurteilung deiner Stärken & Schwächen

Hier kannst Du ankreuzen, wie du dich selbst als Reiter einschätzt.

	<i>gut/ sehr gut</i>	<i>mittel</i>	<i>Schlecht/ Wenig</i>
<i>Sitz & Koordination</i>			
Stabiler Oberkörper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufrechte Kopfhaltung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruhige Hände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiefer Absatz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koordination Hände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vorausschauender Blick	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<i>Reaktion & Eigenschaften</i>			
Räumliche Orientierung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Timing (zu schnell oder langsam)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geduldig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ungeduldig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fokussiert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mutig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ängstlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



4 TAGE

FAIRWEEKPLAN



Technik kann bis zu einem bestimmten Niveau gelangen. Jenseits dessen aber bedarf es einer mentalen Verbindung mit dem Pferd.

Nuno Oliveira

WIE DU GESUND ERFOLGREICH TRAINIERST UND MIT DEINEM PFERD EINE TIEFE BINDUNG AUFBAUST

Ich möchte Dich unterstützen, den richtigen Weg für Euch zu finden!

Ich stelle dir hier mein ganz persönliches Trainingskonzept vor. Ich bin ambitionierte Trainerin und liebe es, Pferde bis zu den hohen Lektionen auszubilden - im Westernsport und der klassischen Reiterei. Mein Fokus liegt auf Krafttraining über Seitengänge, um die Tragfähigkeit und Rumpfstabilität zu erhöhen, damit meine Pferde langfristig leistungsfähig bleiben. Es liegt mir sehr am Herzen, meinen Pferden viel Abwechslung zu bieten und ihre eigene Persönlichkeit zu respektieren, so dass sie mit Motivation und Freude bei mir sind!.

Meiner Erfahrung nach entwickeln sich Pferde mit 4 Tagen konstruktivem Training in der Woche am besten - die übrigen Tage empfehle ich für entspannte Ausritte oder Spaziergänge, einen Tag frei oder einfach Zeit miteinander zu verbringen!



01

Arbeit am Boden

*“Probleme unter dem Sattel,
werden selten unter dem Sattel gelöst!”*

Silke Schnieders

Trainingseinheit 1: Klassische Handarbeit und Bodenarbeit

Ziel: Die Bodenarbeit bzw. Handarbeit zielt darauf ab, die Muskulatur deines Pferdes zu stärken, ohne es durch das Reitergewicht zusätzlich zu belasten. Dein Pferd lernt Lektionen zur Gymnastizierung und zur Kräftigung der gesamten Tiefen- und Tragemuskulatur. Du verbesserst deine Führungsqualitäten, indem dein Pferd lernt, Regeln einzuhalten und Grenzen zu respektieren. Du lernst bewusster deine Körpersprache einzusetzen und mit deiner mentalen Stärke dein Pferd zu führen. Damit förderst du Sicherheit, Verlässlichkeit, Respekt und tiefes Vertrauen.

Methoden: Beginne mit Horsemanshiptraining, wenn eure Rangfolge noch nicht so gefestigt ist. Mit einfachen Führübungen auf dem Reitplatz, Gelände und im alltäglichen Umgang verschaffst du dir volle Aufmerksamkeit deines Pferdes. Erweitere die Übungen und lasse die Hinter- und Vorderhand wenden. Dein Pferd bekommt dadurch eine bessere Körperwahrnehmung und wird mehr auf dich achten.

Gezieltes Training von Lektionen über klassische Handarbeit fördert nicht nur den korrekten Muskelaufbau, sondern auch die Entwicklung der Persönlichkeit deines Pferdes und lässt eure Beziehung wachsen. Eine gute Lektion für den Anfang und das Erlernen der Körperpositionen des Menschen ist die Vorwärts-Rückwärts-Schaukel mit gleichzeitiger Kräftigung der Hinterhand. Nimm das Schenkelweichen hinzu und erweitere dein Programm nach und nach mit weiteren Seitwärtslektionen wie Schulterherein, Konterschulterherein, Travers, Renvers und Traversalen.



02

Arbeit unter dem Sattel

*“Eine Einheit mit seinem Pferd zu werden,
ist das Tiefste aller Glücksgefühle!”*
Silke Schnieders

Trainingseinheit 2: Erarbeiten von Lektionen unter dem Sattel

Ziel: Mein Ziel ist die Erhöhung der Versammlungsfähigkeit und Rumpfstabilität zur mentalen und physischen Gesunderhaltung, indem ich den Aufbau der korrekten Muskulatur, die Verfeinerung der Hilfengebung, Koordination und Geraderichtung fördere. Durch das gemeinsame Arbeiten lerne ich meine Pferde besser kennen, achte ihre individuelle Persönlichkeit, wodurch wir unsere Beziehung vertiefen.

Methoden: Ich starte mit einer mehrminütigen Aufwärmphase. Diese gestalte ich mit Seitwärtslektionen im Schritt, gerne auch erst an der Hand. Das wärmt optimal auf, steigert die Durchblutung der Muskeln und Gelenke sowie die Konzentration meines Pferdes. Unerfahrene Pferde arbeite ich in Stellung und Biegung über Volten, Schlangenlinien oder Schenkelweichen. Danach trabe ich einige Minuten locker im Arbeitstrab und -galopp, auch leicht im Vorwärts-Abwärts. Dabei nutze ich die Stabilisierung der Oberlinie durch das Nacken- und Rückenband. Für eine gleichmäßige Muskelentwicklung achte ich darauf, dass die Übungen symmetrisch in beide Richtungen ausgeführt werden. In der Arbeitsphase arbeite ich am Takt im ruhigen versammelten Trab und der Galoppade, integriere wieder Seitwärtslektionen und Übergänge. Wichtig ist mir viel Lob und Pausen und die Zügel zur Erholung und Verknüpfung der richtigen Reaktionen immer wieder hinzugeben. Ich beende meine Arbeitseinheit ebenfalls am langen Zügel und ein wenig Abtraben oder Absteigen und Schritt führen. Das beste Lob ist Abzusteigen und zufrieden die Einheit zu beenden.



03

Arbeit am Boden 2.0

“Tiefe Verbundenheit, Verständnis und den Raum des anderen zu respektieren, ist die Essenz einer erfüllten langen Partnerschaft.”
Silke Schnieders

Trainingseinheit : Gelassenheitstraining, Bodenarbeit und Handarbeit im Gelände, Anhängertraining, Freiarbeit & Freiheitsdressur

Ziel: Integriere einen Tag in der Woche oder wenn euch danach ist, ein wenig Abwechslung durch verschiedene Trainings in euren Alltag. Ziel ist immer das Selbstvertrauen deines Pferdes und euer gegenseitiges Vertrauen zu steigern. Ihr lernt auch besser kennen, findet heraus, was euch Spaß macht und fördert die Sicherheit und Routine im Umgang miteinander.

Methoden: Beim Gelassenheitstraining steht die Förderung von Vertrauen und die Gewöhnung an ungewohnte Situationen im Vordergrund. Zeige deinem Pferd ruhig und gelassen, jedoch ohne Druck, neue Gegenstände und lasse es nach seinem Tempo lernen. Belohne es für seine Neugier und seinen Mut. Damit förderst du das Selbstvertrauen und die Nervenstärke. Einige meiner Pferde und Berittpferde mögen Freiarbeit. Sie lieben es Spaß zu haben und in das Privileg und den Genuss der Freiwilligkeit zu kommen. All dies schafft Verbundenheit miteinander und lässt herausfinden, wie groß eurer Raum und eure Grenzen sind. Bodenarbeit und klassische Handarbeit im Gelände zu trainieren, schafft ebenso Abwechslung zum Trainingsalltag und stärkt euer Vertrauen im Gelände. Du lenkst die Konzentration auf dich und baust somit deine Führungsqualitäten aus. Integriere immer einmal wieder Anhängertraining, so dass das Verladen zur entspannten Routine wird.



04

Individuelles Training

*“Wenn unser Pferd uns einen Blick in seine Seele gewährt,
ist dies die größte Ehre und Liebe, die uns zuteil wird”*

Silke Schnieders

Trainingseinheit 4: Individuelle Gestaltung eures Trainings

Ziel: Die Individualität deins Pferdes zu berücksichtigen ist der Schlüssel zu einer tiefen Verbundenheit zu deinem Pferd. Du wirst seinerseits mit großem Vertrauen und Motivation belohnt. Fordere wenig und lobe viel und dein Pferd wird dir mehr geben, als du zu denken meinst! Schau stets, was du ändern kannst, wenn etwas nicht ganz rund läuft und dein Pferd auf seine Art seine Unsicherheit äußert. Ich schaue immer ganz genau hin und überdenke noch einmal Dinge, die nicht so gut laufen. Ich kann es ändern, vielleicht nicht immer sofort, jedoch wird es mein Pferd mir mit Zufriedenheit, Gesundheit und seiner Zuneigung danken!

Methode: Ich bringe immer viel Abwechslung in den Trainingsalltag meiner Pferde. Jedes hat seine Persönlichkeit und Vorlieben. Bei vier konstruktiven Trainingstagen in der Woche trainiere ich je nach Ausbildungsstand 2-3 Mal unter dem Sattel und 1-2 Mal Handarbeit oder nehme einmal Freiarbeit und Geländearbeit dazu. Manchmal reite ich die ganze Woche, weil wir gerade im Flow sind oder arbeite mehr in der Handarbeit und weniger unter dem Sattel. Ich beobachte meine Pferde und handhabe die Gestaltung des Trainings möglichst flexibel. Die anderen Tage der Woche verbringe mit deinem Pferd einfach Zeit. Putze und massiere ausgiebiger, gehe Spazieren oder verbringe einfach nur Zeit auf der Weide mit ihnen und genieße die Zeit zusammen!





Reiten ist nicht der öffentliche Erfolg oder die Selbstzufriedenheit nach einigem Applaus, es heißt auch nicht, um jeden Preis einer Wettbewerbsjury zu gefallen, es ist das Zwiegespräch mit dem Pferd, die Suche nach Einheit und Vollkommenheit."

Nuno Oliveira

Goal Planner

Eure Motivation & Talente

Hier kannst du festhalten, was du jetzt schon an eurer Beziehung schätzt und welche deine zukünftigen Ziele mit deinem Pferd sind. Überlege dir, welche Teilziele nötig sind, um deine Hauptziele zu erreichen. Ob du nun bestimmte Lektionen verbessern möchtest, entspannte Ausritte im Gelände genießen oder Lektionen in der Freiheitsdressur erarbeiten möchtest –alles ist möglich.

Denke daran, was dir und deinem Pferd Spaß macht und wo seine Talente liegen. Überprüfe, ob eure Ziele übereinstimmen. Wenn deine Ziele nicht mit der Freude deines Pferdes übereinstimmen, findet neue gemeinsame Ziele.

♡ Was schätzt du an deinem Pferd und eurer Beziehung? Was habt ihr schon erreicht und was läuft gut für euch?

♡ Wo liegen die Talente deines Pferdes? Woran habt ihr beide Spaß?

♡ Was willst du mit deinem Pferd noch erreichen? Was sind eure Ziele?





WEEKLY TRAINING PLANNER

Eure Woche und Euer Konzept

NAME:

DATUM:

MONTAG

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:

DIENSTAG

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:

MITTWOCH

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:

DONNERSTAG

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:

FREITAG

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:

SAMSTAG

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:

SONNTAG

Training:
Lektionen:
Bemerkungen:



TRAININGSGRUNDSÄTZE

um ein Team zu werden



Geduld

Achte den Gemütszustand
deines Pferdes bei eurer
Arbeit. Wenn heute nicht
mehr geht, ist das völlig
in Ordnung!

Weniger ist mehr!



Motivation

Gemeinsame
Entwicklung und
Freude bei der
Arbeit, ist der
Motor!



Lob

Lobe viel,
fordere wenig und
wiederhole oft!



Positives Ende

Beende eure Einheit,
wenn eine Übung gut
geklappt hat und vor
allem, wenn dein Pferd
größter Mühe war dir zu
gefallen! Das beste Lob
ist Abzusteigen!



“Vernachlässigen Sie die Technik ein wenig
und reiten Sie mit Ihrem Herzen.”



Nuno Oliveira



BUCHE DIR DEIN *Kennenlern-Training*

Wenn auch Du dir wünschst, die Qualität deines Trainings in der Western- oder klassischen Reitweise zu steigern und Fortschritte in Lektionen unter dem Sattel wie an der Hand zu machen und dabei mit deinem Pferd zum Team zu werden, dann unterstütze ich dich gerne mit Training bei mir auf der Reitanlage oder mit Online-Reitstunden im gesamten deutschsprachigen Raum.

Erfahre, wie wir erfolgreich zusammenarbeiten können und buche dir hier dein kostenloses Kennenlernen via WhatsApp Video Call und wir sprechen umfassend und dezidiert über deine Ziele & Möglichkeiten!

MEHR ERFAHREN