



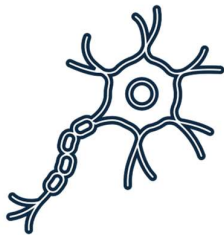
## Faktencheck für ein besseres Training

### 10 Tipps, die Dir zu einem effizienten Unterricht mit Köpfchen verhelfen

- 1) Eigentlich liegt es auf der Hand:  
**Unser Gehirn setzt jede einzelne Bewegung in Gang.** Deshalb ist es sinnvoll, dieses Wissen in ein gutes Training miteinbeziehen. Ausbilder sollten wissen, dass es dem Gehirn IMMER im Sicherheit geht.



- 2) **Setzt Du am Nervensystem von Reiter und Pferd an, kommst Du schneller voran**



Im Grunde ist es ganz einfach:

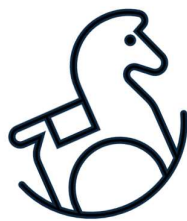
**Neurozentriertes Training** heißt das Zauberwort: Je besser der Input ist, den das Gehirn für seine Steuerung bekommt, desto sicherer fühlt es sich und desto hochwertiger wird der Output an Reaktionen.

- 3) **Es gibt drei Systeme, die wir für leichtes Reiten nutzen können**

I: **Sensorik**, wie wir uns selbst und unsere direkte Umgebung wahrnehmen.

II: **Außenwahrnehmung** über unsere Sinnesorgane, vornehmlich **Augen, Ohren** und **Nase**. Die Augen sind die Hauptinformationsquelle für unser körpereigenes Navi.

III: **Gleichgewichtssystem** Ohne Balance geht nichts, vor allem nicht auf dem Pferd.



- 4) **Ein guter Trainer setzt dieses Wissen ein**

- 5) Auch beim Pferd entscheidet die Wahrnehmung über die Qualität seiner Bewegungen. Die kannst Du beispielsweise mit einem Bewegen der Gelenke, der Arbeit über Stangen oder auf verschiedenen Untergründen, einer Körperbandage oder Seitengängen verbessern.

- 5) **Grundsatz eines guten Trainings** ist, Reiter und Pferd dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Sollte ein Sicherheitsmodus bestehen, d.h. Reiter oder Pferd im Angst- oder Fluchtmodus stecken, gilt es, sie dort rauszuholen. Nur dann kann ein nachhaltiges Training erfolgen. Pferde lernen genauso wie Menschen durch den Kontext und die Bedeutung, die daraus entsteht. Je vertrauensvoller die Beziehung zu Trainer und Reiter ist, desto leichter wird es lernen. Die veränderst Du erfolgreich, wenn Du das Nervensystem in Deinen Unterricht miteinbeziehst.



## 6) Korrigierst Du noch oder trainierst Du schon?

*Wir Reitlehrer wollen immer das Beste für Pferd und Reiter. Oft haben wir das Wohlergehen des Pferdes im Blick und geben deshalb Handlungsanweisungen, wie der Reiter sein Tier beeinflussen kann. Besser wäre, Reiter und Pferd in den Spürmodus zu bringen. Dann können sie die im Training erreichten Fortschritte später auch selbst hervorrufen.*

- 7) **Ein gutes Auge entwickeln** Trainer und Richter sind häufig darauf programmiert, Fehler zu sehen und zu korrigieren. Sicher sollten wir den **idealen Bewegungsablauf im Kopf** haben und Reiter und Pferd dort hinführen. Das gelingt mit einem handlungsorientierten Unterricht oft besser als mit reinen Anweisungen: Ziel sollte sein, dem Reiter Selbstwirksamkeit zu vermitteln, dass er spüren kann, wenn er sich im Einklang mit dem Pferd bewegt. Um das zu können, müssen wir sehen, wo etwas schief geht und wissen, wie der Reiter das ändern kann.



- 8) **Vom Bekannten zum Neuen** Gut für die innere Einstellung und Lernbereitschaft ist es, an den Vorerfahrungen von Reiter und Pferd anzuknüpfen: was kann Dein Pferd / Reiterteam und wo will es hin?



## 9) Vom Mythos zum Wissen

**Aussagen wie „Dein Pferd testet dich“ oder „Nur eine sofortige Reaktion zeigt Vertrauen zu dir als Führungsperson“ sind überholt.**

### Sei ein moderner Trainer!

Pferde „gehören“ nicht, wenn sie den Menschen nicht verstehen, Stress oder Schmerzen empfinden. Sobald wir unklar kommunizieren oder unsere eigene Energie nicht im Griff haben, sind sie unsicher, wie sie reagieren sollen. Schau ´, wie Du ein **„Nein“** des Pferdes in ein überzeugtes **„Ja“** verwandeln kannst.

### Wenn ein Pferd sofort reagiert, ist das nicht immer eine Zeichen von Vertrauen.

Vielleicht hat es schlechte Erfahrungen gemacht und erwartet Konsequenzen oder handelt aus Stress. Echtes Lernen kann nur stattfinden, wenn Vertrauen auf beiden Seiten besteht. Nur dann entstehen Entspannung und Nähe, die auch Raum zum Nachdenken und Verarbeiten lassen.

## 10) Fehler sind Feedback **Verändere die Brille, mit der Du unterrichtest!**

Sicher müssen wir unsere Pferd vor groben Fehlern und gesundheitlichen Schäden schützen. Auch steht die Sicherheit für Reiter und Pferd immer an vorderster Stelle. Doch nicht jeder Fehler oder Konflikt zerstört die Beziehung der beiden. Vielmehr bieten Fehler Entwicklungschancen und helfen, die Technik oder Kommunikation auf ein neues Level zu bringen. Manche Fehler sind gefährlich, aber andere bringen einem bei, wie man Manches besser nicht macht.

