



Athleten-Weg Springen

Entwicklungsphasen

Phase	Einstieg	Brevet	Lokal (FS1)	Regional Kader (FS2)	Children National (FS3)	Pony National (FS3)	Junioren National (FS3)	Perspektiven National	Junge Reiter	Perspektiven Elite	Elite
Alter	8 - 14 / Kind	10 - 16 / Einsteiger	10 - 18 / Einsteiger	12 - 18 / Fortgeschrittene	12 - 14 / Fortgeschrittene	12 - 16 / Fortgeschrittene	14 - 18 / Köhner	19 - 21 / Köhner	19 - 21 / Spezialist	22 - 25 / Spezialist	22 - 65 / Spezialist
Grundlage	Spielerisches Herantasten an die Sportart	Beginn der soliden Grundausbildung, erste Wettkämpfe	Festigung der Grundausbildung und Jahresplanung mit Wettkämpfen	Vertiefung Grundausbildung mit Beginn Spezialisierung auf Disziplin	Festigung Grundausbildung mit Spezialisierung, Wettkampferfahrung nat. und intern.	Festigung Grundausbildung mit Spezialisierung, Wettkampferfahrung nat. und intern.	Vertiefte Spezialisierung inkl. Wettkampferfahrung nat. und intern.	Vertiefte Spezialisierung inkl. Wettkampferfahrung nat. und intern.	Annäherung an die Elite, volle Spezialisierung mit nat. und internationaler Wettkampferfahrung	Annäherung an die Elite mit Entwicklung der vollen Leistungsfähigkeit in der Spezialisierung	Leistungspeak wird erreicht
Verantw.	Eltern	Vereine, Eltern	Regionalverbände, Eltern	Regionalverbände, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS	Disziplin SVPS

Anforderungen

-	Brevet	Brevet / Sichtung RV	Lizenz / PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE	PISTE / Resultate 140	Resultate 145+	Resultate intern.
---	--------	----------------------	----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------------	----------------	-------------------

Erwartete Entwicklung

Niveau	-	Brevet / erste Wettkampferfahrung (z.B. Vereinsprüfungen etc.)	Springlizenz, gefestigte Grundausbildung in Dressur (Niveau GA03) und Springen (inkl. Natursprünge), Vertiefte Wettkampferfahrung (80 - 105) --> Future-, Newcomer-Cup	Gefestigte Grundausbildung in Dressur und Springen (inkl. Natursprünge) mit Pony oder Pferd, erfolgreiche Teilnahme an regionalen und nationalen Turnieren (110 - 130) --> Future-, Newcomer-Cup	Gefestigte Grundausbildung in Dressur (Niveau GA03) und Springen (inkl. Natursprünge) Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Turnieren (110 - 130)	Gefestigte Grundausbildung in Dressur (Niveau GA03) und Springen Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Turnieren (120 - 135)	Solide Grundausbildung, Teilnahme an Turnieren (120 - 145), vorwiegend nationale und teilweise internationale Wettkämpfe, sportfreundliche Ausbildung	Solide Grundausbildung, Teilnahme an Turnieren bis 145, nationale und internationale Wettkämpfe, Sportschule, sportfreundliche Ausbildung	Bestreiten von nationalen und internationalen Turnieren, spitzensportfreundliche Ausbildung	Bestreiten von nationale und internationale Turniere, Annäherung an die Spitze	Vorwiegend internationale Turniere
Sport-motorisch / mental	-	Verbesserung Koordination, Gleichgewichtsgefühl, Umgang mit Wettkampfsituation	Verbesserung Einwirkung und Sitz (Rumpfstabilität), Koordination, Gleichgewichtsgefühl, Sturztraining, Umgang mit Wettkampfdruck	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Distanzgefühl, Rhythmus, Gleichgewicht, Wettkampfstärke entwickeln	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Distanzgefühl, Rhythmus, Wettkampfstärke entwickeln	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Distanzgefühl, Rhythmus, Gleichgewicht Wettkampfstärke entwickeln, Lernen, sich in schwierigen Phasen motivieren zu können	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Distanzgefühl, Rhythmus, Gleichgewicht Umgang mit Erfolgsdruck, Umgang mit Medien, Verhalten in der Öffentlichkeit, Techniken des Mentaltrainings anwenden können Lernen, sich in schwierigen Phasen motivieren zu können	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Distanzgefühl, Rhythmus, Gleichgewicht Umgang mit Erfolgsdruck, Umgang mit Medien, Verhalten in der Öffentlichkeit, Techniken des Mentaltrainings anwenden können Lernen, sich in schwierigen Phasen motivieren zu können	Weiterentwicklung der mentalen Stärke Umgang mit Erfolgsdruck, Umgang mit Medien, Verhalten in der Öffentlichkeit, Techniken des Mentaltrainings anwenden können	Weiterentwicklung der mentalen Stärke Umgang mit Erfolgsdruck, Umgang mit Medien, Verhalten in der Öffentlichkeit, Techniken des Mentaltrainings anwenden können	



Trainingsziel / Trainingsinhalt

Ziel	sicherer Umgang mit dem Pferd, Fachwissen zu Pferdehaltung vertiefen, erfolgreiche Teilnahme an ersten Wettkämpfen	Gefestigte Grundausbildung in Dressur und Springen, Selbstbeurteilung lernen, Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen lernen, Umgang mit Wettbewerbsdruck	Durch solide Grundausbildung in Dressur und Springen (inkl. Natursprünge) sollen die Athleten auch technisch an das Niveau 130 und höher herangeführt werden.	Durch solide Grundausbildung in Dressur und Springen (inkl. Natursprünge) sollen die Athleten auch technisch an das Junioren Niveau herangeführt werden.	Das Niveau P120 - 130 festigen. Heranführen an Umstieg auf Pferde	Niveau > 130 festigen, erste Mannschaftswettkämpfe bestreiten Heranführen an Niveau > 140	Niveau > 130 festigen Heranführen an Niveau > 140	Niveau > 140 festigen Heranführen an Elite-Niveau (Höhe und Technik)	Niveau > 140 festigen Heranführen an Elite-Niveau	
Inhalt	Sitzlonge, Erlernen der Hilfengebung, Kontrolliertes Reiten in der Reitbahn und im Gelände, Umgang mit Pferd	Korrekte Hilfengebung, kontrolliertes Reiten eines Springparcours Niveau Lizenz, Grundlagen der Dressur- und des Geländereitens (Silbertest CC, Goldtest, GA03)	Linienführung, Rhythmusgefühl, Distanzgefühl, leichte bis mittlere Springaufgaben bewältigen, Grundlagen der dressurmässigen Ausbildung der Springpferde	Linienführung, Rhythmusgefühl, Distanzgefühl, leichte bis mittlere Springaufgaben bewältigen, Grundlagen der dressurmässigen Ausbildung der Springpferde	Linienführung, Rhythmusgefühl, Distanzgefühl, leichte bis mittlere Springaufgaben bewältigen, Grundlagen der dressurmässigen Ausbildung der Springpferde	Resultate von SM und Internationalen Turnieren auswerten Linienführung, Rhythmusgefühl, Distanzgefühl, mittlere bis schwierige Springaufgaben bewältigen, Fähigkeit mit verschiedenen Pferden mittleres Niveau zu springen (120 - 130), dressurmässige Ausbildung des Springpferdes festigen	Mittlere bis schwierige Springaufgaben bewältigen, Fähigkeit mit verschiedenen Pferden mittleres Niveau zu springen (130), dressurmässige Ausbildung des Springpferdes vertiefen	Schwierige Springaufgaben bewältigen, Fähigkeit mit verschiedenen Pferden mittleres-schwieriges Niveau zu springen (140), dressurmässige Ausbildung des Springpferdes vertiefen	Schwierige bis sehr schwierige Springaufgaben bewältigen, Fähigkeit verschiedene Pferde auf schwierigem Niveau vorzustellen	

Trainingsplan / Zeit

Training mit dem Pferd	<p>Betreutes Training: 1 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>Nicht betreutes Training: unregelmässig, je nach Möglichkeit</p> <p>Wettkämpfe: 3 - 5 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 1 - 2 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>1 x im Monat mit RV* 1 Lager pro Jahr mit RV*</p> <p>Nicht betreutes Training: 1 - 2 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 5 - 8 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 2 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>1 x im Monat mit RV* 1 Lager pro Jahr mit RV*</p> <p>Nicht betreutes Training: 1 - 2 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 10 - 15 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 2 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 8 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 20 - 25 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 8 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 25 - 30 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 8 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 55 - 60 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 8 x mit Kader / Jahr (Trainingsgemeinschaft Junioren mit Kostenbeteiligung)</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 40 - 45 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 6 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 70 - 80 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>ca. 4 x mit Kader / Jahr (Trainingsgemeinschaft Junge Reiter mit Kostenbeteiligung)</p> <p>Nicht betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 40 - 45 Concourstage / Jahr</p>	
------------------------	---	---	---	--	--	--	---	--	---	--



Trainingsplan / Zeit

Training ohne Pferd			Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc. 2 x im Jahr "Sitzschulung" (z.B. Meyners o.Ä.)	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc. 2 x im Jahr "Sitzschulung" (z.B. Meyners o.Ä.)	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc. 2 x im Jahr "Sitzschulung" (z.B. Meyners o.Ä.)	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc. 1 x im Jahr "Sitzschulung" (z.B. Meyners o.Ä.)	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.	Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.	
			Vet-Medizinisch: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen (bspw. Biomechanik des Pferdes, medizinische Behandlung, Krankheiten, Verletzungen, Regenerations)	Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, (bspw. Biomechanik des Pferdes, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, medizinische Behandlung, Doping etc.)	Vet-Medizinisch: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, Doping etc.	Vet-Medizinisch: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, Doping etc.	Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, Doping etc.	Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, Doping etc.	Vet-Medizinisch: 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration Doping etc.	Vet-Medizinisch: 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, Doping etc.	
			Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg	Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Karriereplanung / Wettkampfplanung	Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Karriereplanung 1 x im Jahr Informationen zur Wettkampfplanung (Saisonplanung, etc.)	Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Karriereplanung 1 x im Jahr Informationen zur Wettkampfplanung (Saisonplanung, etc.)	Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung	Diverses: 1 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung	Diverses: 1 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung	Diverses: 1 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung	Diverses: 1 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / Ethische Grundsätze 1 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung

*Alternativ auch in anderer Regelmässigkeit möglich,