

Athleten-Weg Dressur Entwicklungsphasen

Phase	Einstieg	Brevet	Junioren Lokal (FS1)	Junioren Regional (FS2)	Pony National (FS3)	Junioren National (FS3)	Perspektiven National	Junge Reiter	U25	Elite
Alter	8 - 12 / Kind	10 - 18 / Einsteiger	10 - 18 / Einsteiger	12 - 18 / Fortgeschrittene	12 - 16 / Fortgeschrittene	14 - 18 / Köhner	19 - 20 / Köhner	19 - 21 / Spezialist	22 - 25 / Spezialist	26 - 50 / Spezialist
Träg. 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.	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	Leistungspk wird erreicht
Träger	Eltern	Vereine, Eltern	Regionalverbände, Eltern	Regionalverbände, 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	Kl. in kleiner Tour	Grosse Tour
---	--------	----------------------	----------------	-------	-------	-------	-------	-------	---------------------	-------------

Erwartete Entwicklung

Niveau	-	Brevet / erste Wettkampferfahrung (z.B. Vereinsprüfungen, regionale Concours etc.)	Dressurlizenz, Wettkämpfe erfolgreich bestreiten, Vertiefung Wettkampferfahrung (GA 04 - GA 08) --> Swiss Juniors Cup	Festigung Grundausbildung in Dressur und Springen, erfolgreiche Teilnahme an regionalen Turnieren (GA 10 - L 18) --> Swiss Juniors Cup	Gefestigte Grundausbildung in Dressur, Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Turnieren (L16 - L20, FEI Niveau, FEI-Kür, Championat)	Gefestigte Grundausbildung in Dressur, Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Turnieren (M - S) --> Swiss Juniors Cup	Gefestigte Grundausbildung in Dressur, Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Turnieren (M22 - S)	Bestreiten von internationale Turniere, spitzensportfreundliche Ausbildung (S - Inter I)	Bestreiten von intern. und nationalen Turnieren, Ausbildung von Jungpferden etc.	Bestreiten von intern. und nationalen Turnieren, Ausbildung von Jungpferden etc.
Sport-motorisch mental	-	Verbesserung Koordination, Gleichgewichtsgefühl, Umgang mit Wettkampfsituation	Verbesserung Einwirkung und Sitz (Rumpfstabilität), Umgang mit Wettkampfdruck	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Wettkampfstärke entwickeln	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Wettkampfstärke entwickeln	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Wettkampfstärke entwickeln Umgang mit Erfolgsdruck / Umgang mit Medien / Techniken des Mentaltrainings anwenden können	Lernen, sich auch in schwierigen Phasen motivieren können. Umgang mit Erfolgsdruck / Umgang mit Medien / Techniken des Mentaltrainings anwenden können	Weiterentwicklung der mentalen Stärke Umgang mit Erfolgsdruck / Umgang mit Medien / Techniken des Mentaltrainings anwenden können	Weiterentwicklung der mentalen Stärke	

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	Lektionen des Niveaus L erlernen und festigen	Lektionen Niveau L festigen, heranbringen an Niveau FEI, Niveau FEI festigen	Lektionen Niveau M festigen	Lektionen Niveau M weiter festigen, Heranbringen an Lektionen Niveau S	Lektionen Niveau S festigen, Heranbringen an Lektionen bis Inter I	Lektionen Niveau kleine Tour festigen, Heranbringen an Inter II (Piaffe, Passage) inkl. Vorbereitung auf Niveau grosse Tour	
Inhalt	-	Sitzlengen, Erlernen der Hilfegebung, kontrolliertes Reiten in der Reitbahn, Umgang mit Pferd	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur, Sitzlonge Grundlagen der Spring und des Geländereitens erlernen (Springen eines Parcous B70 - B80 / Springen von festen Hindernissen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur, Sitzlonge, Erlernen der Einwirkung für die Versammlung, Aussengalopp, Seitengänge, Starker Trab und Galopp	Vertiefung der Einwirkung für die Versammlung, Aussengalopp, Seitengänge (Schultherherein und Traversalen), Starker Trab und Galopp, Schritt-pirouetten	Vertiefung der Einwirkung für fliegende Wechsel und Traversalen	Vertiefung der Einwirkung für fliegende Wechsel und Traversalen. Erarbeitung der ersten S-Lektionen	Vertiefung der Einwirkung für 1/2 Pirouetten, Serienwechsel, Galopptraversalen Heranbringen an ganze Pirouetten	Vertiefung der Einwirkung für Pirouetten, Serierenwechsel, Piaffe, Passage	

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) 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) 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 - 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J) 4 - 8 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 20 - 30 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J) 4 - 8 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 30 - 40 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J) 4 - 8 x mit Kader / Jahr (als Trainingsgemeinschaft mit Kostenbeteiligung)</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 30 - 40 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J) 4 - 6 x mit Kader / Jahr + Wettkampfbetreuung</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 30 - 40 Concourstage / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J) ca. 4 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: ca. 30 Concourstage / Jahr</p>		
	Training ohne Pferd			<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage etc. 4 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage etc. 4 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage etc. 4 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage etc. 4 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität 1 x im Monat Physio, Massage etc. 4 x im Jahr Sitzschulung</p>	
				<p>Mental: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining (Bedeutung, Übungen etc.)</p>	<p>Mental: 2 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (abgestimmte Übungen für den Athleten etc.)</p>	<p>Mental: 4 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (beinhaltet 1 x Begleitung an einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 4 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (beinhaltet 1 x Begleitung an einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 4 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (beinhaltet 1 x Begleitung an einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 4 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch</p>	<p>Mental: 4 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch</p>	
				<p>Vet-Medizinisch: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen (bspw. Biomechanik des Pferdes, medizinische Behandlung, Krankheiten, Verletzungen)</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, medizinische Behandlung, Doping etc.)</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Doping etc.</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Doping etc.</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Doping etc.</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Doping etc.</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen, Informationen zum Management des Sportpferdes, Doping etc.</p>	
			<p>Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Karriereplanung</p>	<p>Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Karriereplanung</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung</p>	<p>Diverses: 1 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen 1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karriereplanung</p>		

*Alternativ auch in anderer Regelmässigkeit möglich, insgesamt jedoch 30 - 40h