

Athleten-Weg CC

Entwicklungsphasen

Phase	Einstieg	Brevet	Junioren Lokal (FS1)	Junioren Regional (FS2)	Pony National (FS3)	Junioren National (FS3)	Perspektiven National	Junge Reiter	Perspektiv Kader	Elite
Alter	8 - 14 / Kind	10 - 16 / Einsteiger	10 - 18 / Einsteiger	12 - 20 / Fortgeschrittene	12 - 16 / Fortgeschrittene	14 - 18 / Köhner	19 - 21 / Köhner	19 - 21 / Spezialist	22 - 25 / Spezialist	26 - 50 / Spezialist
Grundlage	Spielerisches Herantasten an die Sportart	Beginn der soliden Grundausbildung, erste Wettkämpfe	Festigung der Grundausbildung in allen Disziplinen (Springen, Dressur, Cross)	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	Leistungsspeak wird erreicht
Träger	Eltern	Vereine, Eltern	Regionalverbände, Eltern	Disziplin SVPS, Regionalverbände, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS, Eltern	Disziplin SVPS / Eltern	Disziplin SVPS

Entwicklungsphasen

Anforderungen

-	Brevet	Brevet / Silbertest / Sichtung RV	Springlizenz / 10 GWP CC / PISTE	PISTE / B3 (Cross ohne Strafpunkte beendet)	PISTE / B3 (Cross ohne Strafpunkte beendet)	PISTE / B3 (Cross ohne Strafpunkte beendet) / Dressur unter 70 Strafpunkte	PISTE / CIC** Klassierung	CIC** Klassierungen	CIC***
---	--------	-----------------------------------	----------------------------------	---	---	--	---------------------------	---------------------	--------

Anforderungen

Erwartete Entwicklung

Niveau	-	Brevet / erste Wettkampferfahrung (z.B. Vereinsprüfungen / Jump Green etc.)	Silbertest, Springlizenz, Spring- (70 - 100) und Dressur- (GA03 - GA06) Concours erfolgreich bestreiten, Springen von festen Hindernissen, Gräben, etc. Erfahrungen in B1 Prüfungen sammeln, Wettkampferfahrung sammeln --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup	Festigung Grundausbildung in Dressur (GA04 - GA08) und Springen (100 - 110), Festigung Erfahrungen im Cross, erfolgreiche Teilnahme an B2 --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup --> ZKV-Cup, etc.	Festigung Grundausbildung in Dressur (GA04 - GA08) und Springen (100 - 110), Festigung Erfahrungen im Cross, erfolgreiche Teilnahme an B3 --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup	Gefestigte Grundausbildung in Dressur, Springen und CC, Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Prüfungen (CIC*) --> Swiss Juniors Cup --> Badminton Juniors Cup	Gefestigte Grundausbildung in Dressur, Springen und CC, Teilnahme an nationalen und ersten internationalen Prüfungen (CIC*)	Bestreiten von internationalen Turnieren, spitzensportfreundliche Ausbildung (CIC***)	Bestreiten von intern. und nationalen Turnieren, Ausbildung von Jungpferden etc.	Bestreiten von intern. und nationalen Turnieren, Ausbildung von Jungpferden etc.
--------	---	---	--	--	---	---	---	---	--	--

Erwartete Entwicklung

Sport-motorisch / mental	-	Verbesserung Koordination, Gleichgewichtsgefühl, Umgang mit Wettkampfsituation	Verbesserung Einwirkung und Sitz (Rumpfstabilität), Umgang mit Wettkampfdruck, Sturztraining	Vertiefung Einwirkung und Sitz, Wettkampfstärke entwickeln	Lernen, sich auch in schwierigen Phasen motivieren zu können, Vertiefung Einwirkung und Sitz, Wettkampfstärke entwickeln	Lernen, sich auch in schwierigen Phasen motivieren zu können, Vertiefung Einwirkung und Sitz, Wettkampfstärke entwickeln	Lernen, sich auch in schwierigen Phasen motivieren zu 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 Umgang mit Erfolgsdruck, Umgang mit Medien, 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	Niveau B2 festigen / Heranführen an Prüfungsniveau B3	Niveau B3 festigen / Heranführen an Niveau CIC*	Niveau B3 festigen / Heranführen an Niveau CIC* - CIC**	Festigung Niveau CIC* / Heranführen an Niveau CIC**	Festigung Niveau CIC** / Heranführen an Niveau CIC***	Festigung Niveau CIC** - CIC***	
Inhalt		Sitzlonge, erlernen der Hilfegebung, kontrolliertes Reiten in der Reitbahn und im Gelände, Umgang mit dem Pferd	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für die Anlehnung Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für die Anlehnung Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für Aussengalopp, einfache Wechsel, Seitengänge Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für Aussengalopp, einfache Wechsel, Seitengänge Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für Aussengalopp, einfache Wechsel, Seitengänge Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für Aussengalopp, fliegende Wechsel, Seitengänge Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	Vertiefung korrekte Hilfegebung in der Grundausbildung Dressur: Erlernen der Einwirkung für Aussengalopp, fliegende Wechsel, Seitengänge Springen: Linienführung, Rythmusgefühl, Distanzgefühl Cross: Tempogefühl, Linienführung, Reittechnik im Gelände (diverse Hindernistypen)	

Trainingsziel / Trainingsinhalt

Trainingsplan / Zeit

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 Concours / 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 Concours / Jahr (davon ca. 3 CC)</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>2 - 3 x im Jahr Cross-Training mit Nat. Kader-Trainer</p> <p>Nicht betreutes Training: 1 - 2 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 10 - 15 Concours / Jahr</p>	<p>Betreutes Training: 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 8 x mit Kader / Jahr (Trainingsweekends)</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 10 - 20 Concours / Jahr (davon 5 - 7 CC)</p>	<p>Betreutes Training: 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: 10 - 20 Concours / Jahr (davon 5 - 7 CC)</p>	<p>Betreutes Training: 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: 10 - 20 Concours / Jahr (davon 5 - 7 CC)</p>	<p>Betreutes Training: 3 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>4 - 6 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: 10 - 20 Concourstage / Jahr (davon 5 CC)</p>	<p>Betreutes Training: 3 - 4 x pro Woche mit Heimtrainer (ca. 40 W/J)</p> <p>ca. 4 x mit Kader / Jahr</p> <p>Nicht betreutes Training: 2 - 3 x pro Woche</p> <p>Wettkämpfe: ca. 30 Concours / 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>1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.</p> <p>2 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p> <p>1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.</p> <p>2 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p> <p>1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.</p> <p>2 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p> <p>1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.</p> <p>2 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p> <p>1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.</p> <p>2 x im Jahr Sitzschulung</p>	<p>Physiologisch: 1 x pro Woche Gymnastik, Fitness, Rumpfstabilität</p> <p>1 x im Monat Physio, Massage, Regeneration etc.</p>	
				<p>Mental: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining (Bedeutung, Übungen etc.)</p>	<p>Mental: 2 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining (evt. Inkl. Gespräch pro Athlet)</p>	<p>Mental: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (evt. 1 x Begleitung an / Vorbereitung auf einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (evt. 1 x Begleitung an / Vorbereitung auf einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (evt. 1 x Begleitung an / Vorbereitung auf einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (evt. 1 x Begleitung an / Vorbereitung auf einen Wettkampf)</p>	<p>Mental: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu Mentaltraining inkl. persönlichem Gespräch (evt. 1 x Begleitung an / Vorbereitung auf einen Wettkampf)</p>	
				<p>Vet-Medizinisch: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen (bspw. Biomechanik des Pferdes, medizinische Behandlung, Krankheiten, Verletzungen, Regeneration)</p>	<p>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.)</p>	<p>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.)</p>	<p>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.)</p>	<p>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.)</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen (bspw. Biomechanik des Pferdes, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, medizinische Behandlung, Doping etc.)</p>	<p>Vet-Medizinisch: 2 x im Jahr Informationen zu veterinärmedizinischen Themen (bspw. Biomechanik des Pferdes, Informationen zum Management des Sportpferdes, Regeneration, medizinische Behandlung, Doping etc.)</p>	
				<p>Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Regeneration nach einem Wettkampf</p> <p>1 x im Jahr Informationen zu Turniervorbereitung</p>	<p>Diverses: 1 - 2 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 x im Jahr Informationen zu Athleten-Weg / Karrierenplanung / Regeneration nach einem Wettkampf</p> <p>1 x im Jahr Informationen zu Turniervorbereitung</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karrierenplanung</p> <p>1 x im Jahr Wettkampfplanung (Saisonplanung etc.)</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karrierenplanung</p> <p>1 x im Jahr Wettkampfplanung (Saisonplanung etc.)</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karrierenplanung</p> <p>1 x im Jahr Wettkampfplanung (Saisonplanung etc.)</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karrierenplanung</p> <p>1 x im Jahr Wettkampfplanung (Saisonplanung etc.)</p>	<p>Diverses: 2 - 3 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karrierenplanung</p> <p>1 x im Jahr Wettkampfplanung (Saisonplanung etc.)</p>	<p>Diverses: 1 x im Jahr Informationen zu fairem Reiten / ethischen Grundsätzen</p> <p>1 - 2 x im Jahr persönliches Gespräch zur Karrierenplanung</p> <p>1 x im Jahr Wettkampfplanung</p>

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