Reit-Momente

Reitzeit sinnvoll planen & reflektieren

Mein persönlicher Trainingsbegleiter

Dieser Trainingsplaner gehört

Mein Pferd

Wertvolle Informationen, z.B. Telefonnummern

GEMACHT FÜR DICH -
- ZUM EINTRAGEN, PLANEN & REFLEKTIEREN -

Bist Du bereit? - ¡Vámonos!

Angelika Graf Verlag

Dürfen wir einladen?

Wie wäre es, das Leben als eine Reise zu uns selbst zu betrachten - und all die Menschen und Tiere als unsere Reisebegleiter?

Das Pferd als unser Partner spielt in unserer Entwicklung als Mensch und Reiter eine essentiell wichtige Rolle. Achten und schätzen wir die Pferde für das, was sie uns als Wachstumsfeld eröffnen? Sehen wir die Herausforderungen als das an, was uns wirklich weiterbringen kann? Und sehen wir auch, was wir schon alles erreicht haben auf dieser Reise?

Das Beobachten, Planen, Aufschreiben und Reflektieren meiner Arbeit mit den Pferden über Jahre, zeigte mir den Weg zu einem aufmerksamen Studium und Selbststudium. Ich begann intensiv zu forschen und tauchte tiefer und tiefer ein in traditionelle Reitkulturen. Die konzentrierte Arbeit und der immense Hintergrund, der sich mir dadurch eröffnete, bilden die Grundlage meines Wissensschatzes. Daraus entstanden und entstehen unsere Werke, die einladen, in eine Art zu reiten einzutauchen, die vielerorts als Kunst verehrt wird.

Meine Motivation ist es, Pferden ein freudvolleres, gesünderes Arbeiten zu schenken und vielen Menschen gute, greifbare Erkenntnisse zu ermöglichen.

Die **‚Reit-Momente',** der Trainingsplaner, kann Dir dabei helfen, Erkenntnisse und Erfahrungen zu sortieren, Etappen zu planen und viele wertvollen Momente, um die reine Lektion herum, zu erleben und zu begreifen.

Viel Freude und gute Erfolge wünschen Dir auf Deinem Weg

Angelika Graf mit Team

Wie geht's?

Deine Reitzeit ist eine wertvolle Zeit. Meist zu kurz bemessen und zu selten in Ruhe genossen. Eine herzerfrischende, motivierende, qualitätsvolle Zeit will gut vorbereitet, gut gestaltet und gut umgesetzt werden. Genau da setzt Dein Trainingsbegleiter an.

Formuliere Deine Vision - wo willst Du hin mit Deinem Partner Pferd? Wie soll es sich anfühlen in einem Jahr, in 5 Jahren? Was wollt Ihr erreichen?
Wie viel Lebensfreude und Energie steckt in dieser Zukunft?

Planen
Jede große Reise beginnt mit einem kleinen Schritt- wo stehst Du heute? Wie gut sitzen die Grundlagen? Kann man die Qualität der Grundlagen vielleicht auch noch aus einer anderen Warte betrachten?
Hier unterstützt Dich vor allem das Trainings-Handbuch **‚Reit-Ideen für jeden Tag'** und die Grundlagenwerke über die Working Equitation des Angelika Graf Verlags.

Gestalten
Suche sinnvolle Übungen auf einem machbaren Niveau, die Dir und Deinem Pferd helfen, Eurem Ziel näher zu kommen. Bereichere Deine Woche, deinen Monat mit vielen Ideen, Abwechslung und Kombinationen. Trainingserfolge, Leichtigkeit, Dynamik und Motivation werden sich bei Euch beiden umgehend einstellen. Die Beweglichkeit von Pferd und Reiter in Kopf und Gliedmaßen führen in eine gesunde Zukunft.

Umsetzen
Gutes Training will besseres Training werden! Ein gutes Training wird gut vorbereitet, dann situativ angepasst, der Tagesform entsprechend umgesetzt und dann im Geiste nachbereitet. Lass die Übungseinheit noch einmal vor Deinem inneren Auge ablaufen, was lief gut, was ging komischerweise nicht gut und woran könnte das liegen? Welche möglichen Schwierigkeiten liegen dahinter? Denke darüber nach und suche Dir Aufgaben heraus, die diese Schwierigkeiten überwinden helfen. Deine Gedanken und Reflexionen werden immer zielsicherer, wenn Du anfängst sie kurz zu notieren.

Tieferes Wissen erwünscht?
Gefunden in den Nachschlagewerken
‚Working Equitation Basics' - ,
Working Equitation Advanced' &
‚Working Equitation Trail-Training'

Erarbeite Dir fundiertes Wissen in Theorie und Praxis - vergesse aber nie auf Dein Gefühl zu hören und versuche zu finden, was sich wirklich stimmig und gut anfühlt! Pferde sind dabei die besten Lehrmeister!

Nur Mut zu großen Träumen -
unsere Gedanken können uns die
Flügel dafür schenken.

Wer es nie wagt, wird nie erfahren wie es sein kann - so trau Dich!
Unsere Fehltritte helfen uns, unsere Balance und Stabilität zu finden.

Wo beginnt unsere gemeinsame Reise?

Bestandsaufnahme: Wie beständig im Rhythmus bleiben beispielsweise die Grundgangarten - Schritt - Trab - Galopp ?

Was sind meine Ziele mit meinem Pferd? Wie sieht meine Vision aus?

Ziele: Tagesaufgabe - Monatsziel - Halbjahres- und Jahresziel

Die Reise kann beginnen - Viel Freude auf dem Weg!

Schon mal überlegt? - Wann beginnt aufmerksames Arbeiten mit dem Pferd wirklich?

Für mich beginnt es bereits, wenn ich mich auf den Weg, auf die Reise in den Stall begebe. Ich habe einen Trainingsplan im Kopf, der für den heutigen Tag ansteht. Komme ich im Stall bei meinen Pferden an, beobachte ich sie aufmerksam, um ihr Wohlbefinden festzustellen. Nachdem ich alles hergerichtet habe und mein Pferd am Putzplatz steht, bin ich auch mit den Gedanken aufmerksam bei ihm.
Das Putzen nutze ich als erste Massage für die Muskulatur. Durch das Striegeln kann ich feststellen, wie sich die Muskeln anfühlen, wo sie fester, wo sie geschmeidig und locker sind. Zudem kann ich Kratzer und eventuelle Verletzungen am Pferd finden.
Das ist bereits der erste Check, eine erste Lockerung der Faszien und oberflächlichen Muskulatur. Zudem entstehen daraus erste Schritte zu einer tiefen Bindung zwischen uns beiden. Ein tägliches Ritual mit wichtigen Schritten, die sehr viel über das aktuelle Befinden des Pferdes aussagen.
Nach dem Putzen und herrichten kann es bereits sein, dass ich mein Trainingsvorhaben ändere. Bemerke ich zum Beispiel, dass mein Pferd viel Energie hat, so werde ich das Training anders aufbauen, als wenn ich feststelle, dass es vielleicht vom letzten Tag noch ein wenig müde ist.

So weiß ich bereits vor dem Aufsteigen wie es meinem Pferd geht und welche Aufgaben ihm wohl heute gut tun.

Herzlichst
Angelika und meine Lehrmeister,
Fontendido, Elegante & Señorito Andaluz

PS.: Probiert es aus, Ihr werdet sehen, wie es wirkt!

DIE ERSTE ETAPPE

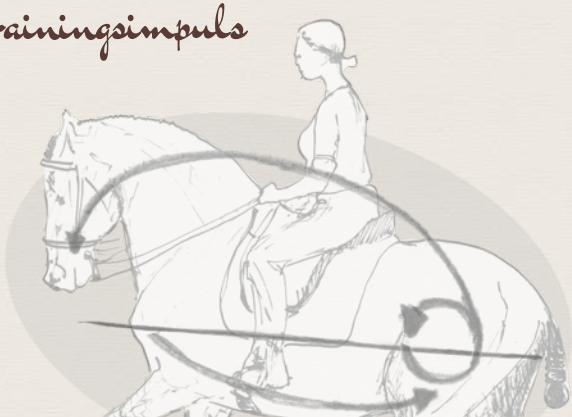
- Ein guter Plan -

- Sinnvolle Aufgaben
- Rhythmische Grundgangarten
- Fitness und Kondition für Pferd und Reiter
- Neue Gebiete erforschen

- Abwechslungsreiche Trainingseinheiten -

- Reflexion: Was ergibt sich aus den Trainingstagen? -

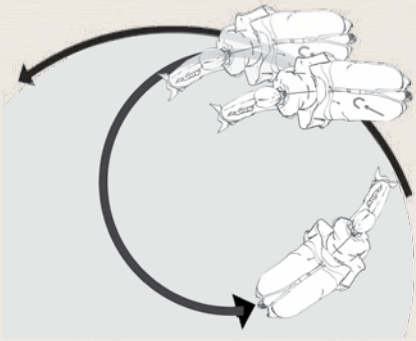
Trainingsimpuls



Untere und obere Verspannung - im Training angewandt

Seitengänge, die Arbeit auf zwei Hufschlägen, helfen dabei das Pferd auf die Hinterhand zu bringen und Tragkraft zu entwickeln. Zudem unterstützen sie hervorragend das Geraderichten. Ein Reiter, der die Vorteile der Seitengänge zu nutzen weiß, wird im Laufe der Trainingsjahre zu einer maximalen Versammlung mit maximaler Flexibilität und Dynamik kommen. Eigenschaften, die die Qualität der gesamten Bewegungen eines Pferdes oft ungeahnt steigern.

Der Reiter arbeitet beispielsweise auf einer Kreislinie im Schritt. Auf dieser Linie lässt er das innere Hinterbein des Pferdes tief zum Schwerpunkt treten, so dass sich ein leichtes Schulterherein ergibt. Über dieses Schulterherein erreicht der Reiter bereits im Aufwärmtraining ein Aktivieren der Hinterhand und ein Setzen in den Hanken. Beginnt das Pferd dabei sich selbst zu tragen und dehnt seine Oberlinie, so entlässt der Reiter es aus dem Seitengang, um diese aktive Haltung auf einer geraden Linie beizubehalten. Die seitlichen Tritte sind hier vor allem eine gute Aufwärmgymnastik, in der der Reiter zu Beginn das Pferd in einem langen, gedehnten Rahmen arbeitet.



Die Kunst des Reitens ist eine ganzheitliche Schulung für Körper und Geist von Pferd und Reiter, die Arbeiten auf zwei Hufschlägen sind wertvolle Begleiter darin.

Tieferes Wissen erwünscht?
Gefunden in ‚Working Equitation Advanced' - ab Seite 36.

EIN GUTER PLAN FÜR DIE ZWEITE ETAPPE

- Aufgaben, die in der ersten Etappe nicht gelöst wurden, können gerne in der Nächsten wieder erscheinen.

- Abwechslungsreiche Trainingseinheiten -

- Reflexion: Was ergibt sich aus den Trainingstagen? -

Übungsideen im Trainings-Handbuch ‚Reit-Ideen' ab Seite 16.

Die Philosophie der Ausbildung

Heutzutage ist es auch in gelebten und traditionellen Arbeitsreitweisen wie der Working Equitation und der Doma Vaquera nur noch selten der Fall, dass die Ausbildung der jungen Pferde ausschließlich auf den Feldern und in Verbindung mit erfahrenen Pferden geschieht.
In der ‚Doma de Campo' – wie die Hütearbeit zu Pferde auf großen Rinder- und Pferdezuchtbetrieben bezeichnet wird - war dies einst die ‚normale' Art der Ausbildung eines Pferdes.
Das junge Pferd lernte über seine erfahrenen Kollegen die Aufgaben kennen und sie auszuführen. Ein Vaquero wusste dabei intuitiv den Gleichgewichtssinn des Pferdes zu nutzen. Er lehrte dem Pferd von Anbeginn an, dass es feinen Balanceänderungen des Reiterkörpers intuitiv folgt.

Mittlerweile erfolgt in der Working Equitation und in der Doma Vaquera die Ausbildung der jungen Pferde hauptsächlich in der Bahn und nach klaren Richtlinien der klassischen Dressur. Trotzdem ist es von Anfang an sehr wichtig, dass das Pferd auf eine natürliche Art und Weise, lernt dem Sitz des Reiters zu folgen. Der Reiter hilft dem jungen Pferd Takt und Rhythmus mit seinem Gewicht zu finden, daraus entwickelt sich ein gemeinsames Gleichgewicht, in dem sich das Pferd beständig unter dem Reiter bewegen kann. Aus diesem Arbeiten in der Balance entsteht die gewünschte Wendigkeit der Pferde mit einer leichten Anlehnung.

Physisches Gleichgewicht

Im Gleichgewicht zu sein bedeutet für ein Pferd nicht nur, sich in seinem physischen Gleichgewicht zu bewegen, sondern auch mit einem Reiter auf seinem Rücken in sein körperliches und auch seelisches Gleichgewicht wieder zu finden. Durch die stete Suche nach der physischen und auch der psychischen Balance kann der Reiter Sicherheit und Vertrauen in dem Spiel des ‚Gerittenwerdens' für das junge Pferd wachsen lassen.
Eine vertrauensvolle Basis ist der Schlüssel zu einer guten Ausbildung eines Working Equitation Pferdes.
Im Spanischen wird diese Bereitschaft des Pferdes zur Zusammenarbeit mit ‚Franqueza' bezeichnet.
Gemeint ist ein Freimut des Pferdes prompt und spontan, ohne auch nur minimal zu zögern, den Aufforderungen seines Reiters Folge zu leisten. Ein wichtiger Punkt in der Ausbildung eines Pferdes. Das Pferd wächst zu einem wertvollen Partner des Menschen heran.
Für Pferde der Arbeitsreitweisen ist es wichtig, dass sie ihre Aufgaben kennen und verstehen lernen, so dass sie ihnen mit Freude und Stolz nachkommen können. Diese Auffassung birgt einen tiefen gegenseitigen Respekt in sich. Einen Respekt, der aus einem ‚Aufeinander-Angewiesen-Sein' entsteht und durch ein tiefes gegenseitiges Vertrauen wachsen kann.

Gegenseitiger Respekt

Ein Vaquero weiß, dass er ohne seinen Partner seine tägliche Arbeit mit den Rindern nicht so leicht erfüllen kann, oft ist er in schwierigen Momenten auf die Zusammenarbeit und das Mitdenken seines Partners angewiesen. Schenkt der Vaquero seinem Pferd sein volles Vertrauen und lebt er diese respektvolle Partnerschaft mit seinem Pferd, so ist es nicht selten, dass sein Pferd sich in ernsten Situationen für seinen Reiter entscheidet und ihm unter Umständen auch das Leben rettet.

NOTIZEN ZUR 3. ETAPPE

- Ein guter Plan & Reflexion -

Wie sind meine Erfahrungen
mit dem gegenseitigen Respekt?

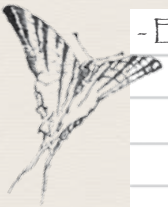
Tieferes Wissen über Respekt und
einen Sitz in der Balance erwünscht?
Gefunden in ‚WORKING EQUITATION BASICS' -
ab Seite 11 ff und ab Seite 60 ff.

Im gegenseitigen Respekt und in dieser Philosophie liegt für mich die Faszination der Arbeitsreitweisen begründet. Ein guter Vaquero weiß sein Pferd mit einer natürlichen Autorität zu führen, ist diese wirklich ehrlich und authentisch, reagieren Pferde entsprechend wach, offen und feinfühlig darauf.

All das weckt einen anderen Arbeitseifer, einen Scharfsinn, der Temperament, Anmut und Feuer in der Reiterei aufleben lässt!

Wertvolle grundlegende Gedanken, die eine tiefgreifende Änderung im Umgang mit den Pferden und im gesamten Leben bewirken.

DIE VIERTE ETAPPE



- Ein guter Plan -

- Wo liegt der Fokus?
- Harmonische Übergänge schenken Gehorsam und Aufmerksamkeit

1. Trainingstag - Plan & Reflexion

2. Trainingstag - Plan & Reflexion

3. Trainingstag - Plan & Reflexion

4. Trainingstag - Plan & Reflexion

- Bemerkung am Rande -

- Training im Gelände oder die Seele baumeln lassen -

Welche Ziele konnten erreicht werden?

Zeit zum Reflektieren der vergangenen vier Trainings-Etappen

Verändert sich die Muskulatur meines Pferdes?

Zeit zum Schmieden neuer Reisepläne

Was steht an für die kommenden Wochen?

Genieße die Zeit mit Deinem Pferd!