

10 Tipps

für Motivation im Winter

1

Be smart

Ohne Ziele ist systematisches Arbeiten oft schwierig. Eine Erfahrung, die während der Pandemie wohl alle Reiter gemacht haben. Jetzt heißt es, Blick nach vorn und weiter reiten. Dabei helfen smarte Ziele, die realistisch und attraktiv sind.

2

Mit Plan

Um Ziele zu erreichen braucht es einen guten Plan. Der beinhaltet neben dem Fernziel auch diverse Nahziele. Eine Überprüfung des Trainingsfortschritts kann durch Turnierteilnahme, aber auch durch Lehrgänge Oder Ausbilderfeedback erfolgen.

3

Schwerpunkte setzen

Gerade ohne konkrete Ziele droht im Alltag schnell Langeweile. Ein Plan, der Schwerpunkte setzt und für Abwechslung sorgt, schafft Abhilfe: Zwei bis drei Tage intensives Training mit individuellem Fokus, dazwischen leichte Arbeit und Spaßprogramm - immer schön im Wechsel.

4

Fit for fun

Jedes Pferd und jeder Reiter profitiert von einem abwechslungsreichen und vielseitigen Alltag. Tag für Tag die gleichen Lektionen üben, bringt nichts außer Frust und Überforderung. Besser: Cavaletti-Arbeit. Reiten im Gelände und Springgymnastik, Longieren oder Bodenarbeit für alle Pferde einbauen.

5

Raus in die Natur

Ja, der Winter ist oft trist und grau. Aber Reiten in der Natur tut der Seele gut und motiviert – auch wenn die Sonne nicht scheint. Grund genug zumindest das Schritt reiten vor und nach der Trainingseinheit nach draußen zu verlagern.

6

Hilfsmittel nutzen

Wer Pylonen für kreisrunde Volten, Cavaletti für die Rückentätigkeit, Stangengassen für präzise Übergänge nutzt, erfährt die positiven Effekte von Hilfsmitteln unmittelbar. Sie geben Orientierung, fördern Konzentration und Koordination und erziehen zu korrektem Reiten.

7

Kein Stress

Motivationskiller Nummer eins ist Stress. Wer merkt, dass er schon angespannt zum Pferd kommt, sollte vielleicht lieber einen entspannten Ausritt machen oder zur Longe greifen. Oder beim Schrittreiten gezielt Entspannungsübungen durchführen.

8

Fortbildung

Auch wenn die Zeit knapp ist, wer hin und wieder ein gutes Fachbuch liest, ein Seminar besucht oder eine andere Form von Fortbildung macht, erhält wertvolle Tipps und Anregungen für die Arbeit mit dem Pferd. Und schwingt sich am nächsten Tag hoch motiviert in den Sattel, um das Gelernte umzusetzen.

9

Neue Perspektive

Auch wenn der Aufwand etwas größer ist – aber wer zum Trainieren auch mal auf fremde Anlagen fährt oder neue Ausreitwege ausprobiert, bekommt neue Impulse.

10

Mach mal Pause

Nicht nur innerhalb einer Trainingseinheit sind Pausen wichtig. Auch in der langfristigen Planung sollten Pausen einen festen Platz bekommen. Alle Beteiligten profitieren davon, wenn von Zeit zu Zeit einfach mal der Druck genommen wird und die Seele ein paar Tage baumeln darf.