



**Trainerin B Westernreiten
Reiten - Mental**

Selbstvertrauen aufbauen
Technik verbessern und stabilisieren
Fortschritte wahrnehmen
Leistungsentwicklung beschleunigen



Heilpraktikerpraxis
für
Psychotherapie



Mentaltraining



Trainerin B
Westernreiten

Claudia Stuff
Mühlenstraße 13a 78166 Donaueschingen Tel.: 0771-3561
email: Claudia-stuff@t-online.de web: www.claudia-stuff.de

Trainerfortbildung zum Thema Mentale Turniervorbereitung

Kursplan: Insgesamt 16 Unterrichtseinheiten

Unterrichtszeiten, Pausen, Praktischer Unterricht und Theoretischer Unterricht

Theoretischer Unterricht: 10 Unterrichtseinheiten

1. Thema: Gewöhnung an die Turniersituation von Reiter und Pferd. Erarbeiten aller Bedingungen, die Training vom Turnier unterscheiden und gemeinsames entwickeln von sinnvollen Turniersimulationsabläufen. (Mentale Stärke)
2. Thema: Handlungspläne
Wahlweise: 1. Abend vor dem Turnier 2. Warm Up 3. Der Morgen am Turniertag 3. Pausengestaltung 4. Plan B (Mentale Stärke)
3. Thema: Ruhiger Ort Achtsamkeitsübung, Installieren des inneren ruhigen Ortes. (Mentale Stärke)
4. Realistische Selbsteinschätzung (Prognose und Feedback - Arbeitsbögen) (Konzentration)
5. Zeitmanagement (Motivation)
6. Dokumentation der Fortschritte (Five best shots) (Motivation)

Der Theoretische Unterricht findet im Seminarraum der Praxis Stuff statt. Es wird eine Flipchart verwendet, Leinwand und Projektor, Youtube Videos und Filmmaterial.

Praktischer Unterricht: 6 Unterrichtseinheiten

1. Handlungsplan schreiben, auswendig lernen und einem Partner auf einem gleichgewichtsschulendem Sportgerät aufsagen, solange bis der Planinhalt ohne Zögern wiedergegeben werden kann, und ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
2. Achtsamkeitsübung als Gruppenübung, Innerer ruhiger Ort als Gruppenübung
3. Realistische Selbsteinschätzung – Unterberger Tretversuch, Pulsschätzung, Start-Stop-Schätzung etc. als Partnerübung
4. Five best shots an vergangenen Ereignissen z.B. Letzte Unterrichtsstunde mit Reitschüler oder Trainingsritt oder zwischenmenschliches Ereignis in Partnerarbeit.

Die praktische Arbeit wird in Kleingruppen von 3 Personen stattfinden: ein Anwender, ein Begleiter, ein Zeuge mit anschließendem Feedback und Rollentausch. Theorie und praktischer Unterricht findet im Seminarraum der Praxis Stuff in 78166 Donaueschingen, Mühlenstraße 13a (Tel.: 0771-3561) statt. Kleinere Räume für die Kleingruppenarbeit stehen in genügender Anzahl zur Verfügung.

Trainerfortbildung Mentale Turniervorbereitung

Zeitplan: Erster Trainingstag

8:30 bis 9:00 Uhr		Begrüßung und Vorstellungsrunde
9:00 bis 9:45 Uhr	10 min Pause	Theorie: Gewöhnung an die Turniersituation
9:55 bis 10:40 Uhr	10 min Pause	Theorie: Handlungspläne vorstellen und schreiben
10:50 bis 11:35 Uhr	10 min Pause	Theorie: Handlungspläne schreiben
12:20 bis 13:05 Uhr		Praxis: Handlungspläne lernen
Mittagspause		
14:30 bis 15:15 Uhr	10 min Pause	Praxis: Handlungspläne festigen (Training)
15:25 bis 16:10 Uhr	10 min Pause	Theorie: Achtsamkeitsübung, Innerer ruhiger Ort
16:20 bis 17:10 Uhr	10 min Pause	Praxis: Gruppenübung Achtsamkeit, Ruhiger Ort
17:20 bis 18:05 Uhr		Theorie: Realistische Selbsteinschätzung
Ende erster Trainingstag		

Zeitplan: Zweiter Trainingstag

9:00 bis 9:45 Uhr	10 min Pause	Theorie: Prognose und Feedbackbögen
9:55 bis 10:40 Uhr	10 min Pause	Theorie: Übungen zur Realistischen Selbsteinschätzung im Reitunterricht im Plenum entwickeln
10:50 bis 11:35 Uhr	10 min Pause	Praxis: Unterberger Tretversuch, Pulsschätzung...
12:20 bis 13:05 Uhr		Theorie: Zeitmanagement
Mittagspause		
14:30 bis 15:15 Uhr	10 min Pause	Theorie: Dokumentation der Fortschritte
15:25 bis 16:10 Uhr	10 min Pause	Praxis: Five best shots
16:20 bis 17:10 Uhr	10 min Pause	Klären von allgemeinen Fragen
17:20 bis 18:05 Uhr		Klären von allgemeinen Fragen
Ende zweiter Trainingstag		