

# Jahresplanung Voltige ein Beispiel

SAISON 20.. / 20..		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September							
Kalenderwoche		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Jahreszyklus		ÜBERGANGS-PHASE (ÜP)												VORBEREITUNGSPHASE = Wintertraining												WETTKAMPFPHASE																											
Athleten		BEGINNER		ÜP I		F		Grundlagentraining I				F		F		Grundlagentraining II				F		F		Übergangphase II				TR		F		Wettkampfphase I				F		F		F		F		TR		Wettkampfphase II							
FORTGESCHRITTENE*								Vorbereitungsphase I				Aufbauphase				Vorbereitungsphase II				Spezialisierungsphase				CVN		Wettkampfphase I		CVN		CV		CV		REG		Wettkampfphase II				EM		REG		Wettkampfphase II				SM					
Athletik		Stabilität + Mobilität				Grundlagentraining				Voltige spezifisch				erhalten				Periodisierung: Schwerpunkte (im TR und im WK setzen), Höhepunkte und Erholungsphasen planen																																			
		Beweglichkeit				mit separaten Trainingseinheiten verbessern				Element spezifisch				erhalten				Periodisierung: Schwerpunkte (im TR und im WK setzen), Höhepunkte und Erholungsphasen planen																																			
		Ausdauer + Kraft				Grundlagentraining				Verbesserung der Grundlagen				Voltige spezifisch				erhalten				beibehalten																															
		Explosivität + Schnellkraft				Grundlagentraining				Voltige spezifisch				Element spezifisch				Periodisierung: Schwerpunkte (im TR und im WK setzen), Höhepunkte und Erholungsphasen planen																																			
Technik		Bewegungskoordination				Gefu, Akrobatik, Yoga, Boxing etc.				Voltige spezifisch				Element spezifisch				beibehalten																																			
		Wahrnehmung				Einfache Übungen / Übungssteile am Boden oder Fass ausführen und spüren lassen				gesamte Übungen ausführen und spüren lassen				mit Hilfe von Filmaufnahmen				beibehalten, Filmaufnahmen der Wettkämpfe besprechen																																			
Taktik		Taktische Intelligenz												Besprechen der Einsätze der Voltigierer				vor den Wettkämpfen mit Voltigierern einzeln die Schwerpunkte der Pflicht besprechen																																			
		Kreativität				Kür erstellen				Einbringen von versch. Kürübergängen / Musikinterpretation				Einüben von "was machen, wenn das passiert"				Vor- und Nachbesprechung der Wettkämpfe																																			
Pflicht		Aufsprung / Abgang				einzelne Teilleistungen / Vorbereitungsübungen				ganze Übungen				alle Übungen zusammenhängend turnen				Schwerpunkte setzen / Individuell den Noten anpassen																																			
		Balance				einzelne Teilleistungen / Vorbereitungsübungen				ganze Übungen				alle Übungen zusammenhängend turnen				Schwerpunkte setzen / Individuell den Noten anpassen																																			
		Mobilität				einzelne Teilleistungen / Vorbereitungsübungen				ganze Übungen				alle Übungen zusammenhängend turnen				Schwerpunkte setzen / Individuell den Noten anpassen																																			
		Schwung				einzelne Teilleistungen / Vorbereitungsübungen				ganze Übungen				alle Übungen zusammenhängend turnen				Schwerpunkte setzen / Individuell den Noten anpassen																																			
Kür		Artistik + Zusammenstellung				Tanz, Ballett, Theater, Akrobatik				Themen spezifisch, Umsetzung auf's Pferd				hin zum Optimum				Periodisierung: Schwerpunkte (im TR und im WK setzen), Höhepunkte und Erholungsphasen planen																																			
		Ausdruck + Musik				diverse Stile ausprobieren				Thema festlegen, Musik schneiden				Kürmusik verinnerlichen				wenn Pferd am Wettkampf reagiert, anpassen																																			
		Ausführung + Technik				Fass-Arbeit				neue Elemente im Schritt				vereinzelte im Galopp				zusammenhängend, Feinschliff				allenfalls Kür erschweren, vereinfachen...																															
Psyche / Kooperation		Motivation / Ziele/Werte				regelmäßige Gruppengespräche mit gemeinsamen Zielen / Werten festlegen				Optimalziel und Minimalziel				erhalten auch bei Rückschlägen																																							
		Konzentration				spielerische Aneignung				Voltige spezifische Aneignung				Fokussierung				zum Zeitpunkt x sofort abrufbar																																			
		Selbstbewusstsein				Störfaktoren eliminieren				Stärken in den Vordergrund bringen				erhalten				erhalten und aus Rückschlägen lernen																																			
		Emotionale Regulation				Team-Bildung				Team-Ziele / Team-Werte				Team stärken				gestärkt und abrufbar				erhalten / Erfolg und Rückschläge besprechen																															
		Vertrauen																																																			
		Kommunikation																																																			
		Leadership																																																			
Pferd		Athletik				erhalten				Voltigefrei				aufbauend				gestärkt beibehalten				regelmäßige Regenerierung berücksichtigen																															
		Kooperation / Vertrauen zum Longenführer				Bodenarbeit / Kurse besuchen / Longieren ohne Voltigierer				erhalten								Verbesserungen beim Longenführer anpassen / Ausrüstung anpassen																																			
		Psyche				Bodenarbeit / Ausreiten				erhalten				Trainingswettkampf				regelmäßige Regenerierung berücksichtigen																																			
Divers		Trikots				Themenspezifische Ideen sammeln				Trikots anfertigen				Training mit Trikot																																							
		Ernährung																																																			
		Eltern																																																			

\*Auch Wettkämpfe im Winter, Kadertrainings, Qualifikationsturniere etc.

Training und Erholung gehören zusammen: 1. Saisonhöhepunkte und -ziele setzen, 2. Erholungsphasen einplanen!  
 Körperliche Höchstleistungen zum Saisonhöhepunkt - nicht bereits im Winter  
 Aufgabe des Trainers: Motivation richtig dosieren  
 Diese Auflistung ist nicht abschließend. Es handelt sich um ein Beispiel.  
 Darauf aufbauend kannst du dein Jahresplan beliebig entwickeln und ausbauen.