

LIGHTNESS HORSETRAINING

Achtsame Trainingsimpulse

2 Übungen für mehr Verbindung



Wo Respekt und Freiheit sich begegnen ■

Warum achtsame Trainingsimpulse?

In diesem Freebie teile ich zwei meiner Lieblingsübungen mit dir. Übungen, die ich nutze, um mit Pferden in echte Verbindung zu kommen. Nicht durch Druck, sondern durch Achtsamkeit, Respekt und gemeinsames Wachsen.

Diese Übungen sind mehr als nur Bodenarbeit. Sie sind Einladungen an dich und dein Pferd, gemeinsam zu atmen, zu lernen und Vertrauen aufzubauen. Kleinschrittig. Im Tempo des Pferdes.

Was dich erwartet:

- Achtsame Vorbereitung: Wie du dein Pferd mit Respekt begrüsst
- Stangen-L für Koordination und Gelassenheit
- Pylonen-Kreis für Klarheit bei Mensch und Pferd

Achtsame Vorbereitung

Bevor wir mit den Übungen beginnen, nimm dir einen Moment Zeit für achtsame Vorbereitung. Diese ersten Schritte legen den Grundstein für echte Verbindung.

1. Achtsames Begrüßen

Wenn du zu deinem Pferd kommst, halte inne. Beobachte:

- Kommt dein Pferd auf dich zu? Oder bleibt es stehen?
- Wie begrüsst es dich? Mit aufgestellten Ohren? Entspannt?
- Was möchte es? Gestreichelt werden, ja oder nein?
- Respektiere die Antwort. Nicht jedes Pferd möchte sofort Körperkontakt.

2. Gemeinsam Atmen

Nimm dir einen Moment, einfach da zu sein. Keine Agenda. Kein «Wir müssen heute XY schaffen». Einfach Präsenz.

- Stell dich neben dein Pferd (wenn es ok ist)
- Atme bewusst ein und aus
- Spüre den Atem deines Pferdes, wenn es das zulässt
- Beobachte: Atmet dein Pferd mit dir?

3. Gemeinsam Aufwärmen

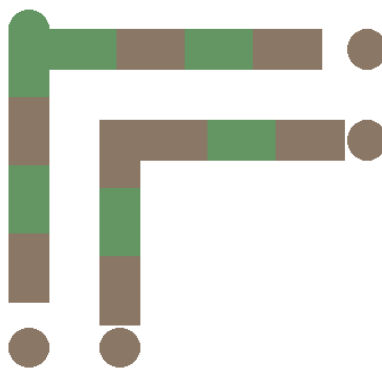
Gehe im gleichen Schritt wie dein Pferd. Führe es nicht, begleite es. Nimm sein Tempo an. Fühle seinen Rhythmus. Das ist Partnerschaft.

Übung 1: Stangen-L

Warum diese Übung? Fördert Koordination, Körperbewusstsein und Gelassenheit.

Aufbau:

Lege Stangen so auf den Boden, dass eine L-förmige Gasse entsteht (ca. 80 cm breit). Das Pferd geht durch die Gasse, macht eine 90-Grad-Kurve und geht weiter.



Variationen (kleinschrittig aufbauen):

1. Einfach: Durchführen

Führe dein Pferd durch die L-Gasse. Langsam, ohne Druck.

2. Mittelschwer: Anhalten in der Gasse

Halte mitten in der Gasse an. Steht dein Pferd ruhig?

3. Fortgeschritten: Rückwärts

Beginne mit ein paar Schritten rückwärts, später das ganze L rückwärts durch die Gasse.

4. Sehr fortgeschritten: Seitwärts

Nutze eine einzelne Stange vom L. Stelle das Pferd über die Stange und bewege es seitwärts darüber. Beginne mit wenigen Schritten runter von der Stange. Später kannst du auch das ganze L seitwärts machen.

5. Kreativ: Einzelne Beine

Einzelne Beine gezielt über die Stange setzen.

Tipp: All diese Variationen funktionieren auch geritten.

Worauf achten?

- Kleinschrittig anfangen!
- Auf dein Pferd schauen: Fühlt es sich wohl?
- Ist es in der Lage, die Aufgabe umzusetzen?
- Im Zweifel: Lieber Übung stoppen und etwas machen, was klappt.
- Kein Druck: Jedes Pferd lernt in seinem eigenen Tempo.

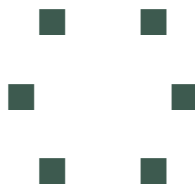
Übung 2: Pylonen-Kreis

Warum diese Übung? Hilft dir und deinem Pferd, eine klare Spurlinie zu halten.

Aufbau:

Stelle 6 bis 8 Pylonen in einem Kreis auf (Durchmesser ca. 15 bis 20 Meter). Die Pylonen markieren die Spurlinie.

Visuelle Darstellung Pylonen-Kreis:



Die Pylonen bilden einen gleichmässigen Kreis.

Variationen:

1. Longieren

Lass dein Pferd auf der Spurlinie laufen.

2. Reiten

Reite die Volte entlang der Pylonen.

3. Slalom

Führe oder reite im Slalom zwischen den Pylonen.

4. Anhalten

Halte bei bestimmten Pylonen an.

Nach der Übung: Loben und Bedanken

Wenn du mit den Übungen fertig bist (egal wie weit ihr gekommen seid), nimm dir einen Moment:

- Lobe dein Pferd. Mit Worten, mit Streicheln, mit Ruhe.
- Bedanke dich bei ihm. Für seine Geduld und Bereitschaft.
- Reflektiere: Was hat gut funktioniert? Was war herausfordernd?
- Kein Perfektionismus: Jeder kleine Schritt zählt.

«Echte Verbindung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Präsenz, Geduld und Respekt.»

Ich freue mich über dein Feedback!

Hast du diese Übungen ausprobiert? Wie haben sie für dich und dein Pferd funktioniert? Schreib mir gerne deine Erfahrungen, Fragen oder Anregungen. Ich lese jede Nachricht persönlich!

Wie geht's weiter?

Wenn dir diese Trainingsimpulse gefallen haben und du tiefer in partnerschaftliches Pferdetraining eintauchen möchtest, lass uns zusammenarbeiten!

Was ich anbiete:

- Mobiles Training: Ich komme zu dir und deinem Pferd
- Coaching-Pakete: Grundlagen (3 Monate) oder Aufbau (6 Monate)
- Vollzeit-Training: Für Pferde, die einen Neuanfang brauchen

E-Mail: salome@lightness-horsetraining.ch

Website: lightness-horsetraining.ch

Instagram: [@lightness.starlight](https://www.instagram.com/lightness.starlight)

Danke, dass du dir Zeit genommen hast für diesen Freebie. ■

Alles Liebe,
Salome

■ *Wo Respekt und Freiheit sich begegnen* ■