



SPORTMENTALTRAINING im Voltigieren

mit GUNDA HABERBUSCH, Sportmentaltrainerin, für Voltigierer ab 12 Jahre und Trainer

am Samstag, den 23.03.2019 von 13:00 bis 18:00 Uhr in Zweibrücken (genaue Adresse noch nicht bekannt)

Konzentration und korrekte Bewegungsausführung - auch unter Druck!

Voltigierer und auch Trainer sind manchmal vor und während des Turniers zu **nervös** oder **abgelenkt**, um sich voll und ganz auf das **eigene Können** und ihre Aufgabe zu konzentrieren. Der Turniererfolg ist dann nicht so, wie erhofft – im Training hat es geklappt! Schade! Das frustriert.

Mit der **Technik zur mentalen Stärkung**, die du in diesem Kurs lernst, kannst du dich selbst in **Konzentration** und im richtigen Moment in eine mental starke und **selbstbewusste** Verfassung bringen. Das gilt für Voltigierer und Trainer/Longenführer. Euer Pferd bemerkt eure Stärke und Konzentration sofort und reagiert positiv!

Die zweite wertvolle **mentale Technik**, die ich euch in dem Kurs beibringe, ist die **Bewegungsvisualisierung**. Das Ziel ist, dass du deine Bewegungsabläufe abseits des Pferdes zusätzlich mental trainieren kannst und so die Automatisierung förderst.

Du hast somit zwei Möglichkeiten, deine **Bewegungsabläufe** zu **lernen**, zu **optimieren** und zu **automatisieren**: mental abseits des Pferdes und in der Praxis auf Bock, Movie und Pferd.

Bewegungsvisualisierung verbessert die Bewegungsabläufe, die Konzentrationsfähigkeit, die Eigenverantwortung der Turner und hat **effizientes Training auf dem Pferd** zur Folge. Dies ist im Voltigiersport von Vorteil, denn die Trainingszeit auf dem Pferd ist begrenzt und sollte optimal genutzt werden. Auch als Longenführer kannst du deine Abläufe, deine Klarheit und mentale Stärke mit den o.g. Techniken gut schulen.

Die **Umsetzung in die Praxis**: Zusammen mit Trainern und Voltigierer erarbeiten wir, wie ihr das mentale Training und die mentalen Techniken im Training und im Turnier umsetzen könnt. Das ist mir wichtig, denn ihr sollt schon im nächsten Training loslegen – Erfolg ist Trainingssache, auch im Sportmentaltraining.

Schaut gerne auf **meine Internetseite** und schmökert in den AKTUELLEN INFORMATIONEN.

Wir sehen uns in Zweibrücken!

Anmeldung: AGPV (Arbeitsgemeinschaft pfälzischer Voltigierer)
Anmeldeformular auf der Homepage www.agpv.de
Bei Fragen bzgl. der Anmeldung: Susanne Fuchs,
06303-5515 oder lehrgang@agpv.de

Nennungsschluss: 02.03.2018

Lehrgangsgebühr: 15,-- € / Teilnehmer

Organisation: Ruth Köhler
Im Klingeltal 63a
66482 Zweibrücken
☎ 01733916202
✉ ruth.koehler@volti-zweibruecken.de
www.agpv.de