

EQWO Health Übungsblatt

Mein Turniertag

Name meines Pferdes:

___ Uhr – ___ Uhr: Stallarbeit (misten, füttern, führen, etc.)

z.B.: Von 7:00 Uhr bis 9:00 Uhr beschäftige ich mich mit meinem Pferd im Stall

___ Uhr – ___ Uhr: Vorbereitung Bewerb 01

z.B.: In diesem Zeitraum nimmst du dir bewusst Zeit, dich auf den Wettkampf mit deinem Pferd vorzubereiten. Darin fällt auch das Herrichten des Materials, das Anziehen deiner Turnierkleidung, das Putzen deines Pferdes und das Abreiten.

___ Uhr – ___ Uhr: Bewerb 03 und Nachbereitung

z.B.: In diesem Zeitraum befindest du dich unmittelbar vor oder im Wettkampf und beschäftigst dich auch nachher noch mit deinen soeben abgelieferten Leistungen (Parcours nochmals durchgehen, Dressurprotokoll ansehen, Voltigier-Kür sichten, etc.)

___ Uhr – ___ Uhr: Ruhephase

z.B.: Nun nimmst du dir bewusst Zeit, um einige Minuten für dich alleine oder in Ruhe bei deinem Pferd zu sein. Wenn es dir mehr gibt deine Zeit mit Freunden auf dem Turnier zu verbringen, plane auch dafür genügend Zeit ein.

___ Uhr – ___ Uhr: Stallarbeit (misten, füttern, führen, etc.)

z.B. hier ist Zeit dein Pferd zu füttern, nachzumisten, etc.

___ Uhr – ___ Uhr: Vorbereitung Bewerb 02

z.B.: In diesem Zeitraum nimmst du dir bewusst Zeit, dich auf den Wettkampf mit deinem Pferd vorzubereiten. Darin fällt auch das Herrichten des Materials, das Anziehen deiner Turnierkleidung, das Putzen deines Pferdes und das Abreiten.

___ Uhr – ___ Uhr: Bewerb 03 und Nachbereitung

z.B.: In diesem Zeitraum befindest du dich unmittelbar vor oder im Wettkampf und beschäftigst dich auch nachher noch mit deinen soeben abgelieferten Leistungen (Parcours nochmals durchgehen, Dressurprotokoll ansehen, Voltigier-Kür sichten, etc.)

___ Uhr – ___ Uhr: Reflektion des Tages, Abendprogramm

z.B.: In diesem Zeitraum kannst du dir den gesamten Wettkampftag nochmals durch den Kopf gehen lassen und anschließend dein liebstes Abendprogramm gestalten. Hier einen Zeitpunkt der Bettruhe einzuplanen kann dir helfen, ausgeruht in den nächsten Tag zu starten.