PerformYourBest

SO KANNST DU DIE

Trainingskarten NUTZEN

5 Ideen FÜR DEIN TRAINING

1 TRAININGSSTUNDE MIT STRUKTUR

Plane deine komplette Einheit mit Karten – z. B.

- Warm-up mit Mobilisationsübungen
- **Hauptteil** mit 2–3 **Trainingskarten**
- Cool-down mit Dehnung

So entsteht Abwechslung, Fokus – und du kannst dich auch mal mehr den Pferden widmen.

2 ZIRKELTRAINING MIT STATIONEN

Stelle 4–6 **Stationen** auf – an jeder liegt eine **Karte**. Die Voltigierer:innen rotieren im Rhythmus weiter oder trainieren in Kleingruppen.
Tipp: Ideal für Trainings mit wenig Zeit oder großer Gruppe.

3 SELBSTORGANISIERTES TRAINING

Karten auflegen – los geht's.
Dank der bebilderten Anleitung können Voltigierer:innen selbstständig oder in Paaren arbeiten.
Optional: eine Checkliste zum Abhaken oder ein Laufzettel für kleine Challenges.

4 DER WÜRFEL ENTSCHEIDET!

Setze die **Karten** in einen großen **Schaumstoffwürfel** – und lass das Glück entscheiden.
Welche Übung kommt als Nächstes?
Motivierend, lustig – perfekt für **spielerische** Einheiten oder Kindergruppen.

5 KLEINE WETTKÄMPFE

Wer schafft die meisten **sauberen Wiederholungen** in 1 Minute?
Wer kann die Karte am **präzisesten** umsetzen?
Kleiner Wettbewerb für Motivation und Spaß – einzeln oder im Team.