

BEST PRACTICE



-DER VOLTIGIERLEHRGANG DES RFV KLEEBLATT-BERLIN E. V.-

DER LEHRGANG IST EIN TOLLES BEISPIEL WEIL:

Der Zusammenhalt im Team an erster Stelle steht und dieser Aspekt im Lehrgangskonzept neben der sportlichen Entwicklung durchgängig mit verfolgt wird.

BERICHT DES L-TEAMS

Am Wochenende vom 11. bis 13. April haben wir, die L-Voltigiergruppe des Reit- und Fahrverein Kleeblatt Berlin e.V., einen Lehrgang mit Florian Otten absolviert.

Florian kam Freitagnachmittag in Berlin an und verschaffte sich zunächst einen Einblick in unser Training. Übernachtet haben wir dieses Wochenende bei einem unserer Teammitglieder. Wir hatten viel Platz, sodass Florian sein eigenes Zimmer bekam und die ganze Turniermannschaft gemeinsam in einem Zimmer schlafen konnte.

Am Samstag starteten wir mit dem Pflichttraining auf dem Pferd, damit Florian sich einen Überblick über unsere Stärken und Schwächen machen konnte. Den Rest des Wochenendes legten wir den Schwerpunkt auf den Aufsprung und die Schwungübungen am Holzpferd. Auch bei der Mühle, der Fahne und dem Stehen hatte Florian gute Tipps für uns.

Da einige von uns mit Knie- und Fußgelenksproblemen und daraus resultierender Angst vor dem Abflanken kämpften, machten wir viel Landetraining sowie Fuß- und Kniestabilisation am Boden. Florian harmonisierte sehr gut mit unserer Gruppe, sodass der Spaß neben dem anstrengenden Training nicht zu kurz kam – es wurde viel gelacht. Das gemeinsame Grillen am Samstagabend bereitete uns allen großen Spaß.

Sonntag gingen wir mit viel Elan, Motivation und auch Muskelkater daran, die neu gelernten Techniken vom Holzpferdtraining auf dem Pferd umzusetzen. Wir waren erstaunt, wie die kleinen technischen Änderungen schnell große Wirkung zeigten. Nach einem abschließenden Kraft- und Beweglichkeitstraining erfolgte eine Auswertung des Lehrgangs. Alle waren sehr zufrieden und zuversichtlich, dass wir mit den Tipps, die Florian uns gegeben hat, gut weiterarbeiten können. Schade ist nur, dass das Wochenende so schnell zu Ende ging. Wenn wir es möglich machen können, möchten wir Florian bald wieder zu uns einladen.



FAZIT DER TEAMMITGLIEDER

Julia Riedel (17): "Der Lehrgang mit Florian war sehr vielseitig. Neben hartem Training hatten wir viel Spaß, so dass uns Florian manchmal wie ein festes Gruppenmitglied erschien. Mit neuen Techniken und hilfreichen Tipps hat er uns gefördert und auf einen guten Weg gebracht, den wir von nun an hoch motiviert als Team verfolgen werden."

Laura Dochow (23): "Florian hat uns durch gezielte Motivation und lehrreiche Tipps dazu gebracht, über unsere Grenzen hinaus zu gehen und somit unseren Zielen näher zu kommen. Das gemeinsame kämpfen mit dem Team über unsere Belastungsgrenze hat uns noch enger zusammengeschweißt und uns gezeigt, was wir gemeinsam erreichen können."

Johanne Groß (23): "Es war erstaunlich zu sehen, wie wir durch Florians kleine Veränderungen unserer Pflichttechnik große Verbesserungen erzielt haben. Diese sichtbaren Erfolge sind eine tolle Motivation für unser weiteres Training."

Aileen Milding (19): "Florian hat uns angeregt, uns gegenseitig zu korrigieren, um uns nachhaltig zu fördern – auch über den Lehrgang hinaus. Diese tolle gemeinsame Erfahrung hat uns gezeigt, wie viel wir voneinander und miteinander lernen können. Auch abends nach dem Training hatten wir viel Spaß, weil wir alle in einem Zimmer schlafen konnten. So sind viele lustige Insider entstanden, über die wir noch lange gemeinsam lachen können."

