



## Mein persönliches Trainingstagebuch

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Datum</b>                     |  |
| <b>Wetter</b>                    |  |
| <b>Tageszeit</b>                 |  |
| <b>Verfassung meines Pferdes</b> |  |
| <b>Verfassung Ich</b>            |  |
| <b>Trainingsplatz</b>            |  |

**Mein Ziel für die heutige Trainingseinheit:**

---

---

---

|                       | <b>Zielvorgabe für mich</b>   | <b>Zielvorgabe für mein Pferd</b>     |
|-----------------------|---|---------------------------------------|
| <b>Aufmerksamkeit</b> | Ich beginne jedes Signal für das Pferd mit <b>so wenig Energie wie möglich</b> . Sobald das Pferd den Ansatz macht, das Richtige zu tun, beende ich das Signal und lobe das Pferd mit entspannter Körperhaltung, gesenktem Blick und ruhiger, dunkler Stimme. | Mein Pferd ist auf mich konzentriert. |



| Datum        |                      |                            |
|--------------|----------------------|----------------------------|
| Zwischenziel | Zielvorgabe für mich | Zielvorgabe für mein Pferd |
| 1.           |                      |                            |
| 2.           |                      |                            |
| 3.           |                      |                            |
| 4.           |                      |                            |



**Heute hat besonders gut funktioniert:**

---

---

---

---

---

**Mein Ziel für die folgende Trainingseinheit:**

---

---

---

---

---