



Warum Video-Coaching?

Es handelt sich um eine sehr effiziente Form des Trainings.

Als Reiterin kannst du dich voll auf dich und dein Pferd konzentrieren, ohne im Tun abgelenkt zu werden. Das Erkennen, das Verarbeiten und das Verstehen finden nicht mehr auf dem Pferd statt, sondern im Vorfeld.

Das angestrebte Bewegungsgefühl wird vor der Trainingseinheit mit dem Pferd vorbereitet. Dadurch bleibt mehr Raum für die Interaktion mit dem Pferd, für das Spüren des eigenen Körpers und die genaue Wahrnehmung der gemeinsamen Bewegung.

Als Trainerin kann ich mich sehr genau auf das beziehen, was gerade zu sehen ist, in Ruhe auf den Punkt beschreiben, was ich sehe und Trainingsvorschläge anbieten. Die Zeitverzögerung durch Sehen-Sprechen-Hören-Verarbeiten fällt weg. Dadurch wird die Verständigung wesentlich klarer, es gibt weniger Missverständnisse und dadurch weniger frustrierende Momente.

Das Video-Coaching kann überall und jederzeit stattfinden, es gibt keine Einschränkungen durch nicht kompatible Zeitfenster, Straßenverkehr, Stallregeln, Entfernung etc.

Die Ökobilanz verbessert sich durch wesentlich weniger gefahrene Kilometer.

Niemand verschwendet mehr Zeit in nervigen Situationen, in denen der Unterricht eigentlich für die Katz ist.

Was genau bringt das Video-Coaching?

- Wiederholbarkeit, man kann sich das Video immer wieder anschauen
- Vergleichbarkeit, wenn man das Video-Coaching in regelmäßigen Abständen macht
- Entzerrung des Lernprozesses
- Klarheit darüber, woran man arbeitet
- Theoretische Grundlagen passgenau zur Situation
- Grafische Darstellung der wesentlichen Aspekte
- Unabhängigkeit von der Anwesenheit einer anderen Person

UND eine wunderschöne Grafik von dir und deinem Pferd!

Video-Coaching – wie funktioniert das?

Für die Erstellung des ersten Coaching-Videos benötigen wir ein kurzes Video, das das Pferd in allen aktuell möglichen Gangarten und ggf. Tempi auf einer Geraden von der Seite zeigt und eventuell ein paar Fotos vom stehenden Pferd mit und ohne Reiterin. Es ist unerheblich, wo die Aufnahmen gemacht werden, auf dem Platz, im Gelände oder in der Halle. Bei Lahmheiten ohne Befund bitte den Nichtbefund als PDF oder JPEG beifügen.



Wichtig für eine gute Bildqualität des Coaching-Videos sind die Qualität und die Auflösung der Originalaufnahmen:

Ein braunes Pferd vor einer dunkelgrünen Hecke oder ein Rappe im Gegenlicht vor schwarzer Bande – da verschwimmen die Details oder werden überstrahlt. Das Gleiche gilt für Aufnahmen in schlecht beleuchteten Reithallen.

Künstlerisch wertvolle Perspektiven wiederum kaschieren Probleme, die ja im Coaching-Video sichtbar gemacht werden sollen.

Das Coaching-Video kann in der für eure Endgeräte optimalen Größe zur Verfügung gestellt werden.

Für wen ist Video-Coaching das falsche Format?

Leider für alle, bei denen im Reitunterricht noch der Sicherheitsaspekt im Vordergrund steht (hier könnte man vielleicht ein gemeinsames Projekt mit der/dem eigenen Trainer*in starten).

Eine Bestandsaufnahme der Bewegungsqualität des Pferdes, seiner Themen und Potenziale ist natürlich jederzeit möglich.

Video-Coaching bringt die Themen auf den Punkt, ist aber in der Regel zu langsam bei der Schadensbegrenzung.

Welche Vorteile bringt mir die Teilnahme am Gruppencoaching?

Es gibt drei bis vier Videos im Monat, je nach Gruppengröße. Das trainiert den Blick und das Verständnis. In jedem Video gibt es entweder unterschiedliche Schwerpunkte oder die Videos zeigen unterschiedliche Aspekte des gleichen Themas.

Einmal im Monat gibt es ein Online-Meeting mit Gelegenheit zum Fragen stellen und gemeinsam Spaß haben. Auf Wunsch richte ich für jede Gruppe eine WhatsApp- oder Facebook-Gruppe ein.

Wenn du genügend Zeit hast und Interesse am gemeinsamen Lernen, bist du hier richtig. Dir gehen mit Sicherheit die Trainingsideen nicht aus!

Für die Coaching-Gruppe gibt es Regeln

Die Gruppe soll einen sicheren Raum zum Üben bieten, weshalb die Videos privat sind und bleiben. Die Videos bzw. die YouTube-Links der anderen Teilnehmer*innen dürfen nicht außerhalb der Gruppe geteilt werden! Das Copyright bleibt bei mir bzw. den jeweiligen Teilnehmer*Innen. Was innerhalb der Gruppe gesagt und geteilt wird, bleibt in der Gruppe.

Bitte lest die FAQs auf der Homepage!

Video-Coaching Bestellung

Name.....
Straße.....
Plz/Ort.....
E-mailadresse.....
Telefon.....

Deine Wünsche
Theorie Themen:

Ziele:

Das Pferd:

Name
Alter.....
Rasse.....
Geschlecht.....
ggf. Befunde.....

Wo reitest du am liebsten?

Trainingsmöglichkeiten:

- Gelände
- Reitplatz
- Wiese
- Round Pen
- Halle
- Springplatz
- Ovalbahn
- Rennbahn

Bestellung:

Hiermit bestelle ich verbindlich das **Coaching-Video-Paket** auf der Basis des von mir per E-Mail an maren.diehl@t-online.de gesendeten Video-materials (ca.10 Minuten Länge).

Den Betrag von 120€ überweise ich innerhalb einer Woche auf das Konto DE79 5485 0010 1710 1125 23, Sparkasse SÜW, von Maren Diehl.

Ich möchte in einer **Coaching-Gruppe** trainieren. Den Monatsbeitrag von 120€ überweise ich jeweils zum 1. des Monats auf das Konto DE79 5485 0010 1710 1125 23, Sparkasse SÜW, von Maren Diehl. Die Vereinbarung ist bis zum 15. des Monats zum Monatsende kündbar.

Datum & Unterschrift:

.....

.