

Mental kinetisches (Spring-)Reiten

Konzept zur Trainerausbildung



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1. Was ist Mental kinetisches (Spring-)Reiten (MkS)?	3
2. Zielsetzung: Die Relevanz von MkS im modernen Reitunterricht ..	4
2.1 Zielsetzung	5
2.2 Zielgruppe	5
2.3 Lernvoraussetzungen	6
3. Didaktik & Methodik	6
3.1 Didaktische Grundprinzipien	7
3.2 Lernziele	7
4. Inhaltliche Schwerpunkte (Curriculum)	8
5. Leistungsnachweis und Zertifizierung	21
5.1 Form der Prüfung	21
5.2 Bewertungskriterien	22
5.3 Organisatorische Rahmenbedingungen	23
5.4 Zertifizierung	23
6. Zusammenfassung / Fazit	24
Anhang	25
Anhang 1: Referentenprofil Dr. vet. Laura Kern	25
Anhang 2: Referentenprofil René Baumann	26
Anhang 3: Testimonials	27
Anhang 4: Buch zur Trainerausbildung	29

Vorwort von Corinna Rupp

Anfang 2021 stürzte ich gemeinsam mit meinem Pferd im Training und brach mir den Fuß. Was ich zu dem Zeitpunkt allerdings nicht wusste: Mich sollte dieses Ereignis prägen, mich lehren und führen. Vor dem Sturz war ich eine mutige junge Springreiterin, hatte bereits mein goldenes Reitabzeichen im Springen erritten und war siegreich in Springen bis zur Klasse S** (1,45 m). Angst kannte ich zu dem Zeitpunkt nicht. Um ehrlich zu sein, hatte ich Menschen mit Angst auch immer ein wenig belächelt. Ich habe mir einfach nie Gedanken darüber gemacht. Doch nach dem Sturz war plötzlich alles anders. Ich war abhängig geworden; abhängig von meinen Krücken und abhängig von der Hilfe anderer Menschen. Nach acht Wochen Zwangspause konnte ich endlich wieder mit meinen Pferden zum Turnier fahren, aber bereits in der ersten Prüfung bemerkte ich eine Blockade in meinem Kopf. Ich war vorsichtiger geworden, hatte Angst, wieder zu stürzen, malte mir Szenarien aus und machte mir Gedanken darüber, was die anderen Reiter von mir denken.

Insgesamt drei Jahre habe ich gebraucht, um aus diesem Gedankenkarussell herauszukommen. Drei Jahre, in denen ich auf mich alleine gestellt war, denn mir fehlte ein Trainer, der Verständnis für meine Situation hatte, der mich hätte auffangen und mir Mut machen können; der mir hätte helfen können, mental wieder stark zu werden und meine Selbstzweifel zu begraben. Letztendlich habe ich es mit viel Arbeit an mir selbst alleine rausgeschafft, aber mir wurde klar: Es geht nicht nur mir so. Und es entstand in mir das Bedürfnis, anderen Reitern ebenfalls zu helfen, mit ihren Ängsten und Selbstzweifeln klarzukommen. Aus dieser Motivation heraus habe ich mich im Internet auf die Suche nach Mentaltrainern gemacht und bin eher zufällig auf die Ausbildung „Mental kinetisches Springreiten“ bei René Baumann gestoßen. Wie der Zufall es so wollte, war zu dem Zeitpunkt noch genau ein Platz in der Ausbildung frei und so konnte ich im Frühjahr 2025 die Ausbildung bei René absolvieren. Während der Ausbildung wurde mir schnell klar, dass René genau weiß, wovon er spricht, und die Leidenschaft, mit der er unterrichtet und das Thema seinen Reitern näherbringt, war für mich von Tag eins an sehr inspirierend. Ich bin nach wie vor sehr glücklich darüber, die Ausbildung bei ihm gemacht zu haben, und hätte mir gewünscht, bereits früher seine Bekanntschaft gemacht zu haben.

Die MkS-Trainerausbildung ist für Trainer¹, die Verantwortung ernst nehmen und sich wirklich Gedanken um die Bedürfnisse und Probleme ihrer Schüler machen. Es ist aber auch für Reiter, die nicht nur höher springen wollen, sondern dabei auch besser werden wollen – nicht nur für sich selbst – sondern auch für unsere treuen vierbeinigen Partner. Denn Erfolg beginnt in erster Linie im Kopf.



Corinna Rupp

Pferdewirtschaftsmeisterin

Inhaberin des Goldenen Reitabzeichens Springen

Zertifizierte MkS-Trainerin

¹ Im weiteren Verlauf wird, aufgrund des besseren Leseflusses, auf eine geschlechterdifferenzierende Formulierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten dennoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

1. Was ist Mental kinetisches (Spring-)Reiten (MkS)?

MkS ist ein Trainingskonzept, dass die mentale Verfassung des Reiters eng mit dessen körperlicher Präzision und der Biomechanik des Pferdes verknüpft. Es geht über traditionelles Mentaltraining hinaus, indem es mentale Prozesse nicht isoliert betrachtet, sondern als integralen Bestandteil des Bewegungsablaufs und der Interaktion mit dem Pferd versteht. Der Begriff „mental kinetisch“ verweist auf diese untrennbare Verbindung: „mental“ bezieht sich auf die psychischen Aspekte wie Konzentration, mentale Stärke und Angstregulation, während „kinetisch“ die Lehre von den Bewegungsabläufen von Reiter und Pferd umfasst.

Im Kern von MkS steht die Erkenntnis, dass viele Herausforderungen im Reitsport – von Sitzfehlern über Rhythmusprobleme bis hin zu Unsicherheiten (wie bspw. vor Hindernissen) nicht allein durch technische Korrekturen gelöst werden können. Stattdessen sind sie oft Ausdruck einer komplexen Wechselwirkung zwischen der mentalen Verfassung des Reiters, seiner Körperwahrnehmung, seinem Gleichgewicht und der daraus resultierenden Kommunikation mit dem Pferd. MkS bietet hierfür einen systematischen Rahmen, um diese Zusammenhänge zu erkennen und gezielt zu beeinflussen.

Das Besondere an MkS: Unterrichtsintegration ohne Sonderräume

Ein Alleinstellungsmerkmal von MkS ist seine **praktische Umsetzbarkeit im normalen Reitunterricht**. Im Gegensatz zu vielen Mentaltrainingsansätzen oder Korrekturen von kinetischen Aspekten von Reiter & Pferd, die oft separate Sitzungen oder spezielle Umgebungen erfordern, sind die Übungen und Prinzipien von MkS so konzipiert, dass sie direkt während des Reitens – sei es in der Reithalle, auf dem Reitplatz oder im Gelände – angewendet werden können. Dies ermöglicht eine nahtlose Integration in den Trainingsalltag und macht MkS zu einem effizienten und zugänglichen Werkzeug für jeden Reitlehrer.

Diese direkte Integration fördert nicht nur die Akzeptanz bei Reitern und Trainern, sondern gewährleistet ebenso, dass mentale und körperliche Fähigkeiten unter realen Bedingungen geschult werden. Die mentale Stärke wird nicht abstrakt trainiert, sondern

in konkreten Reitsituationen erprobt und gefestigt, was zu einer nachhaltigeren Verbesserung der Leistung führt.

2. Zielsetzung: Die Relevanz von MkS im modernen Reitunterricht

Das MkS ist ein innovatives und ganzheitliches Trainingskonzept, das mentale Prozesse, Körperwahrnehmung und Biomechanik miteinander verbindet. Ziel ist es, Reiter und Pferd gleichermaßen in ihrer Leistungsfähigkeit, ihrem Wohlbefinden und ihrer partnerschaftlichen Zusammenarbeit nachhaltig zu fördern.

Die Anforderungen an den modernen Reitsport gehen heute weit über die reine Vermittlung technischer Fertigkeiten hinaus. Neben einer korrekten Hilfengebung und einer sicheren Reittechnik gewinnen mentale Stärke, Konzentrationsfähigkeit, Körperbewusstsein sowie ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd zunehmend an Bedeutung. MkS trägt dieser Entwicklung Rechnung und erweitert den klassischen Reitunterricht um einen wissenschaftlich fundierten und praxisnahen Ansatz.

Ein zentrales Merkmal des Konzeptes ist die unmittelbare Integration aller Inhalte in den regulären Reitunterricht. Mentale und kinetische Trainingsmethoden werden nicht isoliert vermittelt, sondern direkt während des Reitens auf dem Pferd gelehrt und angewendet. Dadurch können die erlernten Strategien unmittelbar erlebt, reflektiert und nachhaltig in den Trainingsalltag übernommen werden – ohne zusätzliche Praxisräume oder separate Trainingseinheiten.

Das vorliegende Ausbildungskonzept beschreibt die Grundlagen, den Aufbau sowie die didaktisch-methodische Gestaltung der MkS-Trainerausbildung. Es richtet sich an Trainer, die ihre Unterrichtskompetenz erweitern und ihre Reitschüler ganzheitlich fördern möchten. MkS verbindet mentale Stärke mit körperlicher Präzision und unterstützt Trainer dabei, individuelle Blockaden zu erkennen, technische Fähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln und langfristige Lernerfolge zu ermöglichen – unabhängig von der jeweiligen Disziplin des Reitsports.

2.1 Zielsetzung

Das übergeordnete Ziel der MkS-Trainerausbildung besteht darin, Trainer zu befähigen, die Prinzipien des MkS kompetent und nachhaltig in ihren bestehenden Unterricht zu integrieren. Im Mittelpunkt steht die Erweiterung der Trainerkompetenz um einen ganzheitlichen Ansatz, der mentale Stärke, Körperwahrnehmung und biomechanische Zusammenhänge als Einheit betrachtet.

Die Ausbildung verfolgt dabei insbesondere folgende Ziele:

- Vermittlung eines **ganzheitlichen Trainingsansatzes**, der mentale Prozesse, Bewegung und Reittechnik miteinander verbindet.
- Qualifizierung von Trainern als **Multiplikatoren**, die die Prinzipien des MkS nachhaltig in ihren Unterricht integrieren und an ihre Reitschüler weitergeben.
- Erweiterung bestehender Trainerqualifikationen durch eine **praxisnahe Zusatzqualifikation** mit hohem Theorie-Praxis-Bezug.
- Nachhaltige Verbesserung von Leistung, Sicherheit und Wohlbefinden von Reiter und Pferd durch die Verbindung mentaler und körperlicher Trainingsmethoden.

2.2 Zielgruppe

Das Konzept des MkS richtet sich primär an **Reitlehrer und Ausbilder**, die ihre pädagogischen und methodischen Kompetenzen erweitern möchten. Sie sind die zentralen Multiplikatoren, um die Prinzipien von MkS an ihre Schüler weiterzugeben. Die Trainerausbildung in MkS ist als Zusatzqualifikation konzipiert, die bestehende Trainerqualifikationen ergänzt und vertieft.

Obwohl der Name „Mental kinetisches **Springreiten**“ einen Fokus auf das Springreiten suggeriert, sind die zugrundeliegenden Prinzipien und Übungen **disziplinübergreifend anwendbar**. Während die Praxisbeispiele und die konkrete Anwendung oft im Kontext des Springreitens – insbesondere bei der Überwindung von Hindernissen, der Rhythmusfindung und der Geraderichtung im Parcours – verortet sind, lassen sich die mentalen und kinetischen Grundlagen ebenso effektiv im Dressurreiten, in der Freizeitreiterei oder im allgemeinen Reitunterricht einsetzen. Trainer lernen, wie sie diese

Prinzipien an die spezifischen Bedürfnisse ihrer Schüler und deren Disziplin anpassen können.

2.3 Lernvoraussetzungen

Die MkS-Trainerausbildung richtet sich an Personen mit grundlegender Erfahrung im Reitsport und setzt bereits vorhandene Kenntnisse in der Unterrichts- oder Trainertätigkeit voraus.

Die Ausbildung setzt voraus:

- vorhandene Kenntnisse im Reitunterricht bzw. in der Trainertätigkeit,
- Grundwissen über Sitz, Hilfengebung und Bewegungsabläufe,
- Offenheit für einen interdisziplinären und ganzheitlichen Trainingsansatz.
- Die Ausbildung ist ausdrücklich als **Ergänzung bestehender Trainerqualifikationen** konzipiert.

Aufgrund ihres disziplinübergreifenden Ansatzes profitieren Ausbilder aus den Bereichen Springreiten, Dressur, Freizeitreiten sowie weiteren Sparten des Pferdesports gleichermaßen von den vermittelten Inhalten.

3. Didaktik & Methodik

Die MkS-Trainerausbildung folgt einem **handlungsorientierten und praxisnahen Lehr-Lern-Konzept**, bei dem theoretische Inhalte unmittelbar in praktisches Handeln überführt werden. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden die vermittelten Methoden nicht nur verstehen, sondern diese sicher anwenden und später eigenständig in ihren eigenen Reitunterricht integrieren können.

Jeder Ausbildungstag ist in einen **Theorie- und einen Praxisteil** gegliedert:

- **Vormittags** werden die theoretischen Grundlagen im Seminarraum vermittelt. Hierzu gehören unter anderem die Philosophie des MkS, biomechanische Grundlagen, mentale Stärke, Konzentration, Flow sowie der Umgang mit Ängsten und Blockaden. Die Theorieeinheiten werden regelmäßig durch praktische Übungen, Reflexionsphasen und Demonstrationen ergänzt, sodass die Teilnehmenden die Inhalte unmittelbar erleben und nachvollziehen können.

- **Nachmittags** erfolgt die praktische Umsetzung der am Vormittag vermittelten Inhalte: Hier arbeiten die angehenden Trainer mit zwei Probanden in der Reitbahn, an denen die Methoden unter realen Bedingungen angewendet werden. Dabei analysieren die Teilnehmenden individuelle Problemstellungen, entwickeln geeignete Lösungsansätze und setzen die erlernten mentalen sowie kinetischen Techniken direkt im Reitunterricht um. Die praktische Arbeit wird durch Feedback und gemeinsame Reflexion begleitet.

Dieses didaktische Vorgehen orientiert sich am Prinzip des **Lernens durch Anwenden (Learning by Doing)**. Theorie und Praxis greifen kontinuierlich ineinander, wodurch der Transfer in den eigenen Unterricht erleichtert und die Handlungskompetenz der Teilnehmenden nachhaltig aufgebaut wird.

3.1 Didaktische Grundprinzipien

Die Ausbildung basiert auf folgenden didaktischen Prinzipien:

- **Handlungsorientierung:** Theorie wird unmittelbar praktisch angewendet.
- **Praxisnähe:** Alle Inhalte werden unter realen Unterrichtsbedingungen vermittelt und erprobt.
- **Teilnehmerzentrierung:** Die individuellen Erfahrungen und Fragestellungen der Teilnehmenden werden aktiv in den Lernprozess einbezogen.
- **Ganzheitlichkeit:** Mentale, körperliche und biomechanische Aspekte werden als zusammenhängendes System betrachtet und gemeinsam vermittelt.
- **Reflexion und Feedback:** Durch regelmäßige Besprechungen und konstruktives Feedback reflektieren die Teilnehmenden ihre Trainerrolle, entwickeln ihre methodischen Kompetenzen weiter und optimieren die Anwendung der MkS-Methoden.

3.2 Lernziele

Nach Abschluss der MkS-Trainerausbildung sollen die Teilnehmenden in der Lage sein,

- die Grundprinzipien des MkS zu verstehen und im eigenen Unterricht anzuwenden.
- mentale, körperliche und biomechanische Aspekte des Reitens als zusammenhängendes System zu analysieren und zu vermitteln.

- mentale Stärke, Konzentration und Flow gezielt bei ihren Reitschülern zu fördern.
- Ängste, Unsicherheiten und mentale Blockaden zu erkennen und geeignete Strategien zur Bewältigung einzusetzen.
- Sitzfehler, Balanceprobleme und Defizite in der Körperwahrnehmung zu analysieren und durch geeignete Übungen zu verbessern.
- mentale Übungen unmittelbar mit reiterlichen Übungen zu verknüpfen und diese ohne zusätzlichen organisatorischen Aufwand in den regulären Unterricht zu integrieren.
- ihren Unterricht um ganzheitliche Methoden zu erweitern und ihre Schüler individuell bei Leistungsentwicklung und Problemlösung zu begleiten.

4. Inhaltliche Schwerpunkte (Curriculum)

Die MkS-Trainerausbildung ist in drei aufeinander aufbauende Module gegliedert, die jeweils spezifische Schwerpunkte setzen und eine systematische Entwicklung der Trainerkompetenzen gewährleisten:

Modul 1		
1. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Philosophie - Reiten in Balance	Die Teilnehmenden lernen... - die Begrifflichkeiten „Mental“ und „Kinetisch/Kinetik“ kennen und können diese erläutern. Des Weiteren lernen sie Übungen kennen, mit denen sich der gegenwärtige Leistungszustand eines Reiters erfassen lässt. Die Teilnehmenden lernen... - die Wichtigkeit der Grundhaltung des Reiterbeckens sowie die Auswirkungen eines Rundrückens und Hohlkreuzes kennen. Ebenso erlernen sie Tools zur Optimierung einer suboptimalen Beckenposition. - mögliche Sitzfehler (u. a. Einknicken in der Hüfte, Einknicken in der Taille) kennen, können dies in Zusammenhang mit gezeigten Stabilisationsstrategien des Pferdes bringen und erlernen Tools zur Optimierung der Sitzfehler. - die Kernelemente des Grundsitz im Galopp, wie in dieser Haltung das Becken die Schwungbewegung des Pferdes abfedert und welche Tools dabei helfen, es weiter zu optimieren.

		- die Kernelemente des leichten Sitzes im Galopp, wie dieser im Idealfall aussieht, welche Auswirkungen häufige Fehlermuster des Reiters auf das Pferd besitzen und wie diese korrigiert werden können. - die Kernelemente des Springsitzes, wie dieser im Idealfall aussieht und wie häufige Fehlermuster des Reiters korrigiert werden können.
Nachmittag	- Praxis mit zwei Probanden	- <u>Ziel der Einheit:</u> Der Reiter kann die „Zentralen Asymmetrien“ zu den In-Outs und den adäquaten Springsitz über den In-Outs halten. - Die Teilnehmenden erkennen die Asymmetrien des Reiters, die daraus folgenden Kompensationsstrategien des Pferdes und wie sie die Asymmetrie des Reiters in der dressurmäßigen Arbeit und über Hindernisse korrigieren können.
2. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Didaktik und Methodik Teil 1	Die Teilnehmenden lernen... - wie ein Mensch/Reiter eine Bewegung lernt und warum ein Trainer auf Dauer immer genauere Anweisungen geben muss. - die verschiedenen Sinneskanäle und Lerntypen kennen, mit denen sie den Lernprozess eines Reiters optimal unterstützen können, sodass jeder die Chance besitzt, sein Potenzial umfassend zu entwickeln, bzw. die jeweilige Aufgabe optimal zu erfüllen.

	- Aufbau von Mentaler Stärke Teil 1	Die Teilnehmenden lernen... - die Gründe kennen, wann ein Reiter unter Katastrophendenken leidet und welche Auswirkungen (Carpenter-Effekt) es haben kann. Entsprechend lernen sie Tools, wie sie das Katastrophendenken eines Reiters stoppen können. - was mentale Stärke ist und wie es anderen Personen erläutert werden kann. - spezifische Übungen zum Aufbau von mentaler Stärke.
Nachmittag	- Praxis mit den zwei Probanden vom Vortrag	- <u>Ziel der Einheit</u>: Ein möglichst geradegerichtetes Pferd im Galopp zum Hindernis. - Die Teilnehmenden lernen die kinetischen Aspekte des Pferdes kennen und wie sie die Geraderichtung des Pferdes optimieren können.
3. Tag	<i>Themengebiete</i>	<i>Inhalte und Kompetenzen</i>
Vormittag	- Didaktik und Methodik Teil 2	Die Teilnehmenden lernen... - die Wichtigkeit der Zielformulierung für eine Trainingseinheit. - allgemeine Vermittlungskonzepte (u. a. elementhaft-synthetische Methoden, induktive Methoden, deduktive Methoden) und welche Vor- und Nachteile diese besitzen. - Fragetypen, welche in Trainingseinheiten besser vermieden werden und welche genutzt werden sollten.

	- Aufbau von Mentaler Stärke Teil 2	- warum das Wörtchen „Nicht“ nicht in der Arbeitsanweisung eines Trainers vorhanden sein sollte. Die Teilnehmenden lernen... - Gründe, warum Reiter ihre Trainingsleistung häufig nicht auf das Turnier übertragen können (nicht die Aufgabe, sondern die Stimmung macht den Unterschied). Passend dazu erlernen sie Übungen, wie sich die veränderten Gegebenheiten zu Hause simulieren und trainieren lassen. - warum Reiter häufig denselben „Fehler“ machen, obwohl der Trainer ihnen den Umgang mit der entsprechenden Situation bereits öfters erläutert hat. Demgemäß lernen sie den „Plan B“ und deren Anleitung kennen.
Nachmittag	- Praxis mit den zwei Probanden aus den Vortagen	- <u>Ziel der Einheit:</u> Reiter kann sein Pferd innerhalb eines Kurzparcours geraderichten und wendet die erarbeiteten mentalen Übungen an. - Die Teilnehmenden vertiefen die kinetischen Aspekte des Pferdes und wie sie die Geraderichtung des Pferdes weiter optimieren können.

Modul 2

1. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Rekapitulation - Alles im Lot	Die Teilnehmenden rekapitulieren... - die Inhalte aus dem ersten Modul. Die Teilnehmenden lernen... - den Unterschied zwischen Sagittal-/Medianebene, Transversalebene und Horizontalebene. Des Weiteren lernen sie, welche Aspekte sich in den einzelnen Ebenen erkennen lassen und wie sie korrigiert werden können. - welche Inhalte zum gesunderhaltenden Reiten gehören. - den Unterschied zwischen aktiven und passiven Strukturen und welche körperlichen Aspekte zu welchen Strukturen gehören.
Nachmittag	- Praxis mit zwei Probanden	- <u>Ziel der Einheit:</u> Der Reiter kann die „Zentralen Asymmetrien“ zu den In-Outs und den adäquaten Springsitz über den In-Outs halten. - Die Teilnehmenden erkennen die Asymmetrien des Reiters, die daraus folgenden Kompensationsstrategien des Pferdes und wie sie die Asymmetrie des Reiters in der dressurmäßigen Arbeit und über Hindernisse korrigieren können.

Konzept zur MkS Trainerausbildung

2. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Geraderichtung	Die Teilnehmenden lernen... - welche Auswirkung die motorische & sensorische Händigkeit auf die Geraderichtung besitzt und wie sich diese erkennen lässt. - Die Weiterleitung von Informationen in linker und rechter Gehirnhälfte. - in Lehrvideos die erlernten Inhalte zu erkennen.
	- Konzentration und Flow Teil 1	Die Teilnehmenden lernen... - wie sich die Konzentration des Reiters verbessern lässt und lernen dazu praktische Übungen. - warum sich Reiter häufig ärgern, warum es innerhalb der Leistungserbringung nicht sinnvoll ist und lernen dazu passende Übungen für einen bessern Umgang mit Ärger.
Nachmittag	- Praxis mit den zwei Probanden vom Vortrag	- <u>Ziel der Einheit:</u> Ein möglichst geradegerichtetes Pferd im Galopp zum Hindernis. Die Teilnehmenden lernen die kinetischen Aspekte des Pferdes kennen und wie sie die Geraderichtung des Pferdes optimieren können.
3. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen

Vormittag	- Die fünf Phasen des Springreitens	Die Teilnehmenden lernen... - wie sich in den fünf Phasen (Anreitephase, Absprungphase, Flugphase, Landephase & Phase des Weiterreitens) der Sprungablauf des Pferdes mit und ohne Reiter verändert. - warum der richtige Galopp für geübte/erfahrene Pferd-Reiter-Paare einfacher ist nach dem Hindernis zu erreichen, als weniger geübte/erfahrene Pferd-Reiter-Paare.
	- Konzentration und Flow Teil 2	Die Teilnehmenden lernen... - wie sie ihre Reiter dabei helfen können in den Flow (höchster Zustand der Konzentration) zu kommen und welche Voraussetzungen dafür gegeben sein sollten. - die Wichtigkeit einer guten Körperwahrnehmung für das Reiten und entsprechende Übungen zur Verbesserung dieser. - Übungen, mit denen sich Reiter/in entspannen und aktivieren kann und wann welche sinnvoll sind.

Konzept zur MkS Trainerausbildung

<i>Nachmittag</i>	- Praxis mit den zwei Probanden aus den Vortagen	- <u>Ziel der Einheit:</u> Reiter kann sein Pferd innerhalb eines Kurzparcours geraderichten und wendet die erarbeiteten mentalen Übungen an. - Die Teilnehmenden vertiefen die kinetischen Aspekte des Pferdes und wie sie die Geraderichtung des Pferdes weiter optimieren können.
-------------------	--	--

Modul 3		
1. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Rekapitulation - Selbstbewusst im Sattel: Angstfrei über das Hindernis Teil 1	Die Teilnehmenden rekapitulieren... - die Inhalte aus den ersten und zweiten Modulen. Die Teilnehmenden lernen... - mögliche Ursachen, die zur Auslösung von Angst bei einem Reiter führen können. - die Gesprächsregeln v. Rogers, um besser mit Angstreitern kommunizieren zu können. - den Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie adäquate Übungen, um diese zu optimieren.
Nachmittag	- Praxis mit den zwei Probanden	- <u>Ziel der Einheit:</u> Der Reiter kann die „Zentralen Asymmetrien“ zu den In-Outs und den adäquaten Springsitz über den In-Outs halten. - Die Teilnehmenden erkennen die Asymmetrien des Reiters, die daraus folgenden Kompensationsstrategien des Pferdes und wie sie die Asymmetrie des Reiters in der dressurmäßigen Arbeit und über Hindernisse korrigieren können.

2. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Selbstbewusst im Sattel: Angstfrei über das Hindernis Teil 1	Die Teilnehmenden lernen... - das „limbische System“ und den „Frontallappen“ kennen und welche Merkmale diese beiden Bereiche im menschlichen Gehirn spielen, wenn der Reiter Angst empfindet. - die Reaktionsmöglichkeiten von Angst und sollen diese unterschiedlichen Verhaltensweisen zuordnen. - Übungen, um besser mit „Angstreitern“ umgehen, bzw. diesen adäquater helfen zu können.
	- Das Springreiten aus dem Blickwinkel der Geraderichtung Teil 1	Die Teilnehmenden lernen... - Möglichkeiten der Geraderichtung sowohl für weniger fortgeschrittene als auch für fortgeschrittenere Reiter kennen. - welche Auswirkungen die Geraderichtung und der Sitz des Reiters in der Anreitephase und Absprunghase besitzen kann.
Nachmittag	- Praxis mit den zwei Probanden vom Vortrag	- <u>Ziel der Einheit:</u> Ein möglichst geradegerichtetes Pferd im Galopp zum Hindernis. Die Teilnehmenden lernen die kinetischen Aspekte des Pferdes kennen und wie sie die Geraderichtung des Pferdes optimieren können.

3. Tag	Themengebiete	Inhalte und Kompetenzen
Vormittag	- Das Springreiten aus dem Blickwinkel der Geraderichtung Teil 2 - Rekapitulation und Klärung von offenen Fragen	Die Teilnehmenden lernen... - wie der Springsitz des Reiters den korrekten Galopp nach dem Hindernis positiv unterstützen kann. - die theoretisch besprochenen Inhalte in Lernvideos zu erkennen und benennen zu können. Die Teilnehmenden rekapitulieren... - die Inhalte aus den Modulen und stellen offene Fragen.
Nachmittag	- Praxis mit den zwei Probanden aus den Vortagen	- <u>Ziel der Einheit:</u> Reiter kann sein Pferd innerhalb eines Kurzparcours geraderichten und wendet die erarbeiteten mentalen Übungen an. - Die Teilnehmenden vertiefen die kinetischen Aspekte des Pferdes und wie sie die Geraderichtung des Pferdes weiter optimieren können.

Kompetenzen zusammengefasst:

Der «MkS Trainer» bildet Reiter in den klassischen Reitdisziplinen entsprechend der Einwirkung des Reitersitzes, der Hilfengebung und mentalen Aspekte (Schwerpunkte Konzentration und mentale Stärke) aus. Er erkennt problematische körperliche Sitzmuster, die

Auswirkung auf die Gesunderhaltung des Pferdes in der dressurmäßigen Arbeit, sowie im Zusammenhang mit dem Sprungablauf haben und kann sie mit unkomplizierten Tools auf dem Pferd korrigieren. Ferner kann der MkS-Trainer mit Hilfe empirischer Lehrmethodik und -didaktik eine strukturelle und zielführende Einheit planen und durchführen. Die implizite Verwendung von mentalen Kompetenzen aus den Bereichen «Konzentration» und «Mentale Stärke» ermöglicht eine optimale Förderung des Reiters. Somit kann ein MkS-Trainer in Trainingseinheiten sowohl das Training zu mehr mentaler Stärke & Konzentration des Reiters als auch die bewegungsbezogenen (kinetischen) Aspekte von Reiter & Pferd, die für erfolgreiches Reiten erforderlich sind, kombinieren.

5. Leistungsnachweis und Zertifizierung

Die MkS-Trainerausbildung schließt mit einer Abschlussprüfung ab, welche den Nachweis der im Lehrgang erworbenen fachlichen, methodischen und didaktischen Kompetenzen erbringt. Ziel der Prüfung ist es, sicherzustellen, dass die Teilnehmenden in der Lage sind, die Grundlagen des MkS selbstständig, praxisorientiert und zielgruppengerecht im eigenen Unterricht anzuwenden.

5.1 Form der Prüfung

Die Abschlussprüfung besteht aus einem **schriftlichen** sowie einem **praktischen Prüfungsteil**.

Teilprüfung		Prüfungsart / Aufgaben / Position	Form	Gewichtung	Dauer
MkS 1	Schriftliche Prüfung	1.1 Analyse / Weiterarbeit Trainingseinheit mit dem/r Probanden/in	schriftlich	30 %	
		1.2 Analyse Bewegungsabläufe Pferd			
		2.1 Thema und mentale Unterstützung für den/die Probanden/in.			
		2.2 Trainings- und Weiterentwicklungsziele			
MkS 2	Praktische Prüfung	3.1 Trainingsarbeit (Videoaufnahmen)	praktisch	70 %	15 Min

Schriftlicher Prüfungsteil (30 %)

Der schriftliche Leistungsnachweis wird in elektronischer Form als Analysebericht eingereicht. Grundlage bildet eine dokumentierte Trainingseinheit mit einem Probanden. Die Teilnehmenden analysieren die Sitzposition des Reiters, die Bewegungsabläufe und Geraderichtung des Pferdes sowie das Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd. Darüber hinaus entwickeln sie individuelle Trainings- und Weiterentwicklungsziele und beschreiben geeignete mentale Unterstützungsmaßnahmen für den Probanden. Die Ausarbeitung wird als PDF-Datei eingereicht.

Praktischer Prüfungsteil (70 %)

Der praktische Leistungsnachweis erfolgt anhand einer videodokumentierten Unterrichtseinheit mit einem Probanden und dessen Pferd. Die Prüfung umfasst mehrere aufeinander aufbauende Videosequenzen, in denen die Teilnehmenden ihre

Fähigkeiten in der Planung, Durchführung und Reflexion einer Trainingseinheit nach den Grundlagen des MkS nachweisen.

Bestandteile der praktischen Prüfung sind unter anderem:

- Analyse und Verbesserung der Geraderichtung des Pferdes,
- Korrektur von Sitzgrundlage und Asymmetrien des Reiters,
- Vermittlung von Konzentrations- und Mentaltechniken,
- Anleitung einer Trainingseinheit im Springparcours,
- abschließendes Feedback- und Reflexionsgespräch mit dem Probanden.

Durch die videobasierte Lehrprobe wird überprüft, ob die angehenden Trainer die vermittelten Inhalte praxisnah, strukturiert und zielorientiert anwenden können.

5.2 Bewertungskriterien

Die Bewertung orientiert sich an einer transparenten Prüfungsmatrix und erfolgt auf Grundlage definierter Kompetenzbereiche.

Im Mittelpunkt stehen insbesondere:

- fachlich korrekte Analyse von Reiter und Pferd,
- sichere Anwendung der MkS-Methodik,
- methodisch-didaktische Gestaltung der Unterrichtseinheit,
- strukturierte und verständliche Vermittlung der Lerninhalte,
- situationsgerechte Kommunikation und sprachliche Anleitung,
- individuelle Förderung und mentale Unterstützung des Probanden,
- Erkennen und Korrigieren von Bewegungs- und Verhaltensmustern,
- Reflexionsfähigkeit sowie nachvollziehbare Begründung der gewählten Maßnahmen,
- sichtbarer Lernerfolg und Weiterentwicklung des Probanden.

Die Leistungen werden anhand der Kriterien **Ergebnisqualität**, **Arbeitsablauf** und **Selbstständigkeit** bewertet. Die Benotung erfolgt nach dem Notensystem 1 bis 6, wobei die Note 3,0 die Mindestanforderung zum Bestehen der praktischen Prüfung darstellt.

5.3 Organisatorische Rahmenbedingungen

Zulassung zur Prüfung

Zur Abschlussprüfung werden Teilnehmende zugelassen, die alle Ausbildungsbestandteile absolviert sowie die geforderten Prüfungsunterlagen fristgerecht eingereicht haben. Die schriftlichen Unterlagen werden elektronisch als PDF-Datei, die praktische Prüfung als Videoaufnahme übermittelt.

Prüfungskommission

Die Bewertung der Abschlussprüfung erfolgt durch **zwei Experten**. Eine prüfende (externe) Person wird vom Lehrgangsanbieter gestellt, die zweite kann aus dem Expertenpool stammen. Dadurch wird eine objektive und nachvollziehbare Leistungsbewertung gewährleistet.

Wiederholung der Prüfung

Nicht bestandene Prüfungsteile können wiederholt werden. Schriftliche Prüfungen können während des laufenden Lehrgangs einmal erneut abgelegt werden. Eine nicht bestandene praktische Prüfung kann nach einer Wartefrist von mindestens drei Monaten einmal wiederholt werden.

5.4 Zertifizierung

Nach erfolgreichem Bestehen der schriftlichen und praktischen Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat „**Trainerin / Trainer Mental kinetisches (Spring-)Reiten (MkS)**“. Mit dem Zertifikat wird bestätigt, dass die Absolventen über die erforderlichen fachlichen, methodischen und didaktischen Kompetenzen verfügen, um die Inhalte des MkS qualifiziert und eigenverantwortlich im Unterricht anzuwenden.

6. Zusammenfassung/Fazit

Die Ausbildung „**Trainerin/Trainer Mental Kinetisches (Spring-)Reiten (MkS)**“ verfolgt das Ziel, Reitlehrer um einen ganzheitlichen und wissenschaftlich fundierten Ansatz zu erweitern. Durch die Verbindung von mentaler Stärke, Körperwahrnehmung, Biomechanik und moderner Unterrichtsmethodik erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen, die weit über die reine Vermittlung reiterlicher Technik hinausgehen.

Das Ausbildungskonzept verbindet theoretische Grundlagen mit einem hohen Praxisanteil und ermöglicht den unmittelbaren Transfer der erlernten Inhalte in den eigenen Reitunterricht. Die angehenden Trainer werden befähigt, individuelle Stärken und Entwicklungspotenziale ihrer Reitschüler zu erkennen, mentale und körperliche Zusammenhänge zu analysieren sowie nachhaltige Lösungsstrategien für typische Herausforderungen im Reitsport zu entwickeln.

Ein besonderer Mehrwert der MkS-Ausbildung liegt in der direkten Integration aller Inhalte in den regulären Unterricht. Mentale Trainingsmethoden werden nicht isoliert vermittelt, sondern als selbstverständlicher Bestandteil einer modernen und ganzheitlichen Unterrichtsgestaltung verstanden. Dadurch profitieren sowohl Reiter als auch ihre Pferde von einer verbesserten Kommunikation, einem höheren Maß an Sicherheit sowie einer nachhaltigen Leistungsentwicklung.

Mit ihrem modularen Aufbau, ihrer konsequenten Praxisorientierung und der Kombination aus veterinärmedizinischem, pädagogischem und sportwissenschaftlichem Fachwissen schafft die MkS-Trainerausbildung eine fundierte Grundlage für eine qualitativ hochwertige Trainerqualifizierung. Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung einer modernen Reitausbildung, in der die harmonische Partnerschaft zwischen Mensch und Pferd sowie die langfristige Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit beider im Mittelpunkt stehen.

Das MkS versteht sich somit nicht nur als Trainingsmethode, sondern als ganzheitliches Ausbildungskonzept, das Trainer befähigt, Reitsport nachhaltig, verantwortungsvoll und zukunftsorientiert zu gestalten.

Anhang

Anhang 1: Referentenprofil dr. vet. Laura Kern

dr. vet. Laura Kern ist Tierärztin mit fundierter fachlicher Expertise in der Pferdemedizin sowie im öffentlichen Veterinärwesen. Durch ihre akademische Ausbildung, ihre praktische Tätigkeit in renommierten Pferdekliniken und ihre langjährige Berufserfahrung verbindet sie veterinärmedizinisches Fachwissen mit einem umfassenden Verständnis für die Gesundheit, Biomechanik und Leistungsfähigkeit des Pferdes.



Nach ihrem Studium der Veterinärmedizin an der **Széchenyi István University** in Budapest absolvierte sie ihre praktische Ausbildung in der **Pferdepraxis Dr. Nolting** auf Burg Müggenhausen sowie in der **Pferdeklinik Leichlingen** (Dres. Nolting, Krebs und von Plato). Im Anschluss war sie als praktizierende Tierärztin tätig und sammelte dabei umfangreiche Erfahrungen in der Diagnostik, Prävention und Behandlung von Pferden. Seit 2019 ist dr. Kern in der Abteilung **Fleischhygiene des Veterinäramtes Cloppenburg** tätig.

Im Rahmen der MkS-Trainerausbildung bringt dr. Kern ihre veterinärmedizinische Fachkompetenz insbesondere in den Bereichen **Biomechanik des Pferdes**, **Bewegungsanalyse**, **Gesunderhaltung**, **Belastungsphysiologie** sowie **Zusammenhänge zwischen Reiter, Einwirkung und Pferdebewegung** ein. Durch die Verbindung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung unterstützt sie die Teilnehmenden dabei, die Auswirkungen des Reiters auf die Bewegungsabläufe des Pferdes besser zu verstehen und diese Erkenntnisse in einen pferdegerechten und leistungsfördernden Unterricht zu integrieren.

Anhang 2: Referentenprofil René Baumann

René Baumann ist Gründer von **Reitcoaching Baumann** und verfügt über langjährige Erfahrung als Ausbilder, Trainer und Mentaltrainer im Leistungs- und Springsport. Seine berufliche Laufbahn verbindet sportliche Praxis, pädagogische Kompetenz und mentales Training zu einem ganzheitlichen Ausbildungskonzept.

Sein Werdegang wurde maßgeblich durch einen schweren Reitunfall im Alter von 15 Jahren geprägt. Die intensive Auseinandersetzung mit den mentalen und körperlichen Anforderungen des Reitsports bildete die Grundlage für seine spätere Spezialisierung im Bereich des MkS.



Bereits im Alter von 17 Jahren absolvierte René Baumann den Trainerschein Leistungssport. Mit 18 Jahren startete er erstmals erfolgreich in Springprüfungen der schweren Klasse und wurde in den Landeskader Weser-Ems berufen. Zu seinen sportlichen Erfolgen zählt unter anderem die Teilnahme am renommierten **Salut-Festival Aachen**.

Im weiteren Verlauf spezialisierte er sich auf die Ausbildung im Bereich **Stangengymnastik und Springreiten** und sammelte Erfahrungen auf nationalen sowie internationalen Turnierveranstaltungen.

Neben seiner reiterlichen Laufbahn absolvierte René Baumann ein Studium im Bereich Sport und Pädagogik und ist als **Schulpädagoge sowie Lehrkraft für Mathematik und Sport** tätig. Ergänzend qualifizierte er sich zum **Mentaltrainer** und entwickelte auf dieser Grundlage das Konzept des **Mental kinetischen (Spring-)Reitens (MkS)**. Im Rahmen der MkS-Trainerausbildung verantwortet René Baumann insbesondere die Vermittlung der mentalen, methodischen und praktischen Ausbildungsinhalte. Schwerpunkte seiner Lehrtätigkeit sind die Entwicklung mentaler Stärke, Konzentration und Flow, die Verbindung von Biomechanik und Reittechnik, die Unterrichtsmethodik sowie die praxisnahe Umsetzung der MkS-Prinzipien im täglichen Reitunterricht. Sein Ziel ist es, Trainerinnen und Trainer zu befähigen, Reiter und Pferd ganzheitlich zu fördern und nachhaltige Leistungsentwicklung durch die Verbindung von Mentaltraining, Bewegung und Pädagogik zu erreichen.

Anhang 3: Testimonials

Pferdewirtschaftsmeisterin **Christine Theilen** konnte durch das MkS nach einem Sturz wieder zu alter Stärke finden und die Unsicherheit vor höheren Sprüngen überwinden: „Durch die Arbeit an der Geraderichtung des Pferdes in Kombination mit den mentalen Übungen im Sattel sind meine Pferde und ich deutlich sicherer geworden. Ich kann wieder selbstbewusst reiten.“

Annika Laß aus Schleswig-Holstein – u. a. zertifizierte MkS-Trainerin – hat die Ausbildung zur MkS-Trainerin absolviert und ist begeistert: „Bereits im ersten Modul der MkS-Trainerausbildung hatte ich die Gelegenheit, eine Einheit mit René persönlich zu erleben. Es hat mich tief beeindruckt, was wir in dieser kurzen Zeit gemeinsam mit meiner Stute erreichen konnten, sodass ich mich immer wieder gefragt habe: Warum habe ich das nicht schon vor 20 Jahren gemacht? Damals gab es diese Möglichkeit natürlich noch nicht. Umso mehr würde ich mich heute jederzeit wieder dafür entscheiden und bin sehr dankbar, dass ich mir die Zeit dafür genommen habe.“



Die bis S*** erfolgreiche Dressurreiterin und Betreiberin eines Reha-Stall in Luhmühlen Andrea Engeler-Bading berichtet ähnliches: „Der kinetischen Bereich hat mich bereits immer interessiert und ich habe viele neue Tools für Reiter und Pferd, um den Bewegungsablauf weiter zu optimieren, erhalten. Ferner habe ich immer wieder Kunden, die Angst beim Reiten haben und zu verstehen, was im Gehirn passiert, war für mich sehr sehr effektiv. Insgesamt habe ich viele Tools an die Hand bekommen, die ich super in mein Training integrieren kann.“



Die Rückmeldungen zeigen, wohin die Reise geht: **MkS eröffnet Trainern und Reitern eine ganzheitliche Perspektive**, die über die reine Technik hinausgeht. Es kombiniert das Training zu mehr mentaler Stärke und Konzentration des Reiters mit den

kinetischen, das heißt bewegungsbezogenen Aspekten von Reiter und Pferd, die für erfolgreiches Reiten erforderlich sind.

Aus der Erfahrung heraus habe ich festgestellt:

„Ob das Ziel Olympia heißt oder ein entspannter Ausritt

– von MkS können alle profitieren.“

Anhang 4: Buch zur Trainerausbildung

Zur Vertiefung der im Rahmen der Trainerausbildung vermittelten Inhalte wird folgende Fachliteratur empfohlen:



Beschreibung:

Mental kinetisches Springreiten: Klar im Kopf – erfolgreich im Sattel Korrektes Sitzen und präzises Reiten sind wichtig, reichen aber oft nicht für echten Erfolg im Reitsport. Viele Reiter kennen Situationen, in denen das Pferd unruhig wird oder bekannte Probleme immer wieder auftreten – sei es zu Hause oder auf dem Turnier. Typische Trainerhinweise wie „entspann dich“ oder „bleib außen dran“ helfen oft nicht. Mental kinetisches Springreiten (MkS) setzt tiefer an: bei der Ursache. Es untersucht mentale Blockaden beim Reiter und optimiert körperliche Abläufe bei Reiter und Pferd gleichermaßen. Das Besondere dabei: Alle Inhalte lassen sich direkt in den Reitunterricht integrieren, ohne besondere Praxisräume. MkS verbindet mentale Stärke mit körperlicher Präzision und bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der Blockaden überwindet, die Technik verbessert und nachhaltigen Erfolg im Reitsport – unabhängig von der Disziplin – ermöglicht.

Hinweise:

- Das Buch bildet die theoretische Grundlage des Ausbildungskonzeptes und ergänzt die Lehrgangsinhalte um weiterführende Erläuterungen, Hintergrundwissen sowie zahlreiche praxisnahe Übungen und Fallbeispiele. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, die vermittelten Inhalte zu vertiefen und die Methoden

des Mental kinetischen (Spring-)Reitens nachhaltig in den eigenen Unterricht zu integrieren.

- Das Buch dient als empfohlene Begleitliteratur und unterstützt den Transfer der Ausbildungsinhalte in die tägliche Unterrichtspraxis. Es ersetzt nicht die Teilnahme an der MkS-Trainerausbildung, sondern ergänzt diese durch vertiefende fachliche und methodische Inhalte.