



Voltigierbeirat des Landesverbandes Pferdesport Berlin-Brandenburg e.V.

Passenheimer Str. 30 - 14053 Berlin - Tel.: (030) 300 922-0

Email: fachbeirat@voltigieren-bb.de

10. Oktober 2020

Einladung zum

„Workshopwochenende für Voltigiertrainer und Interessierte“

**von Samstag, den 05.12., 09.30-18.00 Uhr bis
Sonntag, den 06.12.2020, 10.00-14.00 Uhr**

Ort: KiJuNa, Scheelestr. 145, 12209 Berlin

Mit einem bunten, vielseitigen Programm für jede Leistungsklasse möchten unsere Referenten Euch in den einzelnen Workshops und Themenbereichen neue Ideen und Anreize für das Wintertraining und die Saisonvorbereitung mitgeben. Jeder Trainer hat die Möglichkeit über das Wochenende an insgesamt vier Workshops à 120 min teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

Das Programm:

	Samstag, 05.12.2020			Sonntag, 06.12.2020	
	Seminarraum 1	Seminarraum 2		Seminarraum 1	Seminarraum 2
09:30-10:30	Begrüßung + Einführungsvortrag		10.00-10:45	Begrüßung zum Sonntag	
10.45-12.45	Workshop 1	Workshop 4	11.00-13.00	Workshop 7	Workshop 8
12.45-13.30	Mittagspause		13.00-13.30	Abschlussbesprechung	
13.30-15.30	Workshop 2	Workshop 5	(Änderungen vorbehalten)		
15.30-16.00	Kaffeepause				
16.00-18.00	Workshop 3	Workshop 6			

Die Referenten & Themenbereiche:

- Workshop 1 „Richtig landen - Verletzungsprävention aus physiotherapeutischer Sicht“ mit Sina Reinhardt
- Workshop 2 „Turnerisches Grundagentraining als Nachwuchsförderkonzept im Verein“ mit Julia-Sophie Wagner
- Workshop 3 „Effektive Korrektursprache – das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt“ mit Jasmin Gipperich
- Workshop 4 „Die Schlüsselrolle der Variation im Voltigiertraining“ mit Jasmin Gipperich
- Workshop 5 „Gymnastizieren des Voltigierpferdes an der Longe“ mit Andreas Bäßler
- Workshop 6 „Longieren auf dem Turnier“ mit Andreas Bäßler
- Workshop 7 „WBO-Pflichttechnik - worauf kommt es an? / Was der Voltigierrichter sehen möchte“ mit Marie-Sophie Specht
- Workshop 8 „Wie wichtig ist die sinnvolle Ernährung im Voltigiersport“ mit Jasmin Gipperich

Die Workshop-Inhalte:

Workshop 1

„Richtig landen - Verletzungsprävention aus physiotherapeutischer Sicht“

Referentin: Sina Reinhardt (Physiotherapeutin, Trainer C Voltigieren)

Die meisten Verletzungen passieren auf Grund von falsch geturnten und nicht gut vorbereitenden Landungen. Eine Übung die jeder Voltigierer/Voltigiererin in jedem Training mehrfach durchführt. Weshalb die "Landung" eine hoch-komplexe Übung ist, was eine "gute" Landung ausmacht, welche Faktoren eine Landung beeinflussen und vor allem wie wir unsere Sportler/Sportlerinnen optimal auf diese komplexe Übung im Trainingsalltag vorbereiten und somit Verletzungen vorbeugen können, werden wir anhand von praktischen Übungsbeispielen in diesem Workshop erarbeiten.

Workshop 2

„Turnerisches Grundlagentraining als Nachwuchsförderkonzept im Verein“

Referentin: Julia-Sophie Wagner (Sportstudentin, Trainer A Voltigieren, Bundesliga-Turnerin und Medaillen-Gewinnerin bei den Deutschen Meisterschaften am Schwebebalken)

“Wie Turnen, nur auf dem Rücken eines Pferdes.“ – so kurz wird das Voltigieren häufig beschrieben, doch so einfach, wie sich das hier anhört, ist es leider doch nicht. Alles, was irgendwann einmal auf dem Pferd geturnt werden soll, muss vorher stundenlang am Boden erarbeitet werden. Je sicherer der Handstand auf dem Boden geturnt wird, desto besser und schneller klappt er auch auf dem Pferd.

Als ehemalige Bundesliga-Turnerin weiß Julia Wagner, wie sehr der Voltigierer von guten turnerischen Grundlagen profitieren kann. In diesem Workshop möchte sie den Teilnehmern ihr Wissen, um die turnerische Grundlagenausbildung zur optimalen Vorbereitung der jungen Voltigierer auf das Training auf dem Pferd weitergeben. Zudem wird sie Einblicke in ein Konzept zur Nachwuchsförderung vom Schnupperkurs, über das Fördertraining bis hin zur Talentsichtung und Leistungssportförderung im Verein geben.

Workshop 3

„Effektive Korrektursprache – das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt“

Referentin: Jasmin Gipperich (BSc. Sportwissenschaft, Beraterin für Sportlerernährung, österreichische Voltigierinstruktorin, Bronze Europameisterschaft 2005, Vizeeuropameisterin 2007 und Vizeweltmeisterin 2008 im Gruppenvoltigieren)

Du redest und redest und erklärst es immer wieder. Ganz genau. Aber dein Voltigierer kann es immer noch nicht umsetzen... Kennst du das? Unser Gehirn ist sehr komplex aufgebaut und funktioniert bei jedem Menschen ein bisschen anders. Darum ist das Gesprochene nicht immer das Gehörte und eine gleiche Erklärung kann bei fünf verschiedenen Voltigierern auf fünf verschiedene Arten ankommen. Warum das so ist, wie man trotzdem effektiv im Training korrigieren kann und welche Dinge es noch dabei zu beachten gilt - das erfährst du in diesem Workshop. Auf der Basis der Theorie aufbauend, kannst du in praktischen Übungsbeispielen gleich dein neu erlerntes Wissen testen.

Workshop 4

„Die Schlüsselrolle der Variation im Voltigiertraining“

Referentin: Jasmin Gipperich (BSc. Sportwissenschaft, Beraterin für Sportlerernährung, österreichische Voltigierinstruktorin, Bronze Europameisterschaft 2005, Vizeeuropameisterin 2007 und Vizeweltmeisterin 2008 im Gruppenvoltigieren)

„Wiederholen verhindert effektives Lernen.“ Eine gewagte Aussage - aber sie hat ihren wissenschaftlichen Ursprung und ist gar nicht mehr so komisch, wenn man die Hintergründe beleuchtet. In den Lerntheorien tauchen verschiedene Modelle auf, mit denen man an eine (Bewegungs-)Aufgabe lösen kann. Natürlich hat jedes Modell seine Stärken und Schwächen. Der Voltigiersport zeichnet sich durch seine Komplexität der

Bewegungen aus, da sie unter anderem auf einem Lebewesen stattfinden und die Variation der Übungen ist beinahe unendlich. Andererseits streben wir zur Perfektion und müssen uns an gewisse Richtlinien halten, um an einem Turnier erfolgreich zu sein - zumindest, wenn wir das wollen. Wer stand nicht schon einmal an dem Punkt, wo das Techniklernen des Voltigierers nicht mehr voran gehen möchte oder sogar schlechter wird? In diesem Workshop bekommst du Ideen und Ansätze mit, die dir im Training helfen können, solche Hürden zu meistern oder sogar weitestgehend zu verhindern.

Workshop 5

„Gymnastizieren des Voltigierpferdes an der Longe“

Referent: Andreas Bäßler (Voltigierrichter, Trainer A, Erfolge als Longenführer: Vizeweltmeister, Europameister und Deutscher Meister)

In diesem Workshop wird es um „Grundgedanken“ in der Arbeit mit dem Voltigierpferd an der Longe gehen. Dabei werden wir einen Blick auf die Skala der Ausbildung werfen, die für die möglichst lange Gesunderhaltung unserer Partner eine große Bedeutung besitzt. Es soll thematisiert werden, inwieweit wir an der Longe die Skala der Ausbildung umsetzen können.

Workshop 6

„Longieren auf dem Turnier“

Referent: Andreas Bäßler (Voltigierrichter, Trainer A, Erfolge als Longenführer: Vizeweltmeister, Europameister und Deutscher Meister)

Hier soll thematisiert werden, anhand welcher Grundlagen das Longieren auf Turnieren beurteilt wird. Dabei werden die „Rahmenbedingungen“ laut LPO und Aufgabenheft Voltigieren beleuchtet. Es wird aber auch darauf eingegangen, wie die Longenführer selbst dazu beitragen können, damit sie und ihr Pferd einen möglichst guten Eindruck hinterlassen.

Workshop 7

„WBO-Pflichttechnik - worauf kommt es an? / Was der Voltigierrichter sehen möchte“

Referentin: Marie-Sophie Specht (Voltigierrichterin und Trainer C Voltigieren)

Bereits im WBO-Bereich ist die korrekte Pflichttechnik ausschlaggebend für eine erfolgreiche Teilnahme an einem Turnier. Manchmal gibt es dazu noch die eine oder andere Unsicherheit bei den Trainern und Voltigierern, welche mit diesem Workshop aus der Welt geräumt werden. Gemeinsam erarbeiten wir die Hauptkriterien der einzelnen Pflichtübungen, sowie Vorübungen für das Training zu Hause am Boden und auf dem Holzpferd. Denn, wer im WBO-Bereich gute Grundlagen legt, kann im weiteren Verlauf genau darauf aufbauen und das Training damit etwas einfacher gestalten.

Workshop 8

„Wie wichtig ist die sinnvolle Ernährung im Voltigiersport“

Referentin: Jasmin Gipperich (BSc. Sportwissenschaft, Beraterin für Sportlerernährung, österreichische Voltigierinstruktorin, Bronze Europameisterschaft 2005, Vizeeuropameisterin 2007 und Vizeweltmeisterin 2008 im Gruppenvoltigieren)

Dass Ernährung den Körper und die Leistung beeinflusst, ist nichts Neues. Aber wie sieht es in einer Techniksportart wie dem Voltigieren aus? Die Ausdauerleistung ist ein wichtiger, aber verhältnismäßig kleiner Faktor. Die Kraft ist wichtig, aber auch nicht unbedingt im Massenwachstum, wo wir ohne bestimmte Nährstoffe keine Chance haben. Was steckt noch hinter „sinnvoller“ Ernährung? Was macht sie wirklich mit unserem Körper? Wie kann sie uns helfen bzw. auch behindern? Und vor allem - wobei? Ob die richtige Ernährung im Voltigiersport ein Baustein zum Erfolg ist - oder eben nicht - das möchte Jasmin gemeinsam mit den Teilnehmern in diesem Workshop erarbeiten.

Die Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt **79 € pro Person** und beinhaltet die Teilnahme an vier Workshops sowie Tagungsgetränke, Kaffee und Kuchen während der Veranstaltung und einen Mittagssnack am Samstag. Für die Teilnahme am Workshop-Wochenende werden Trainern mit gültiger DOSB-Lizenz insgesamt **12 Lerneinheiten** (12 LE, Profil 3) anerkannt.

Die Teilnahmegebühr ist bis zum Anmeldeschluss auf das untenstehende Konto unter dem **Verwendungszweck: „Workshop für Voltigiertrainer und Interessierte am 05.+06.12.2020, Name der Person“** zu überweisen.

Anmeldung & weitere Infos:

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. **Anmeldung bitte unter Nutzung des beigefügten Anmeldeformulars bis zum 08.11.2020 per Mail** an die Workshop-Leitung: Johanna Krause (krause_johanna@gmx.net).

Veranstaltung in Zeiten von Corona:

Der Workshop findet unter Vorbehalt der zu dem Zeitpunkt gegebenen rechtlichen Rahmenbedingungen statt. Die Teilnehmerzahl kann restriktiv behandelt werden, um die nötigen Abstände zwischen den Personen vor Ort zu wahren und Hygienemaßnahmen sicherzustellen. Wir behalten uns gegebenenfalls vor, dass Wochenende mit kostenreduzierter Teilnahmegebühr in Form eines Onlineseminars stattfinden zu lassen.

**Konto: Landesverband Pferdesport Berlin-Brandenburg e.V.,
Bank: Sparkasse Spree-Neiße, IBAN DE 68 1805 0000 3212 1007 60**

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
“**Workshopwochenende für Voltigiertrainer und Interessierte**”
vom 05.-06. Dezember 2020 an.

Vor- und Nachname: _____

Geb. Datum: _____ Geb.Ort.: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Email-Adresse: _____ Tel. Nr.: _____

Verein: _____ Trainer der Leistungsklassen: _____

Meine vier gewünschten Workshops/Favoriten (bitte ankreuzen):

Samstag, den 05.12.2020:

10.45-12.45h:

- Workshop 1 „Richtig landen - Verletzungsprävention aus physiotherapeutischer Sicht“ S. Reinhardt **ODER**
- Workshop 4 „Die Schlüsselrolle der Variation im Voltigiertraining“ J. Gipperich

13.30-15.30h

- Workshop 2 „Turnerische Grundlagen zur Voltigiernachwuchsförderung“ J. Wagner **ODER**
- Workshop 5 „Gymnastizieren des Voltigierpferdes an der Longe“ A. Bäßler

16.00-18.00h

- Workshop 3 „Effektive Korrektursprache – das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt“ J. Gipperich **ODER**
- Workshop 6 „Longieren auf dem Turnier“ A. Bäßler

Sonntag, den 06.12.2020:

11.00-13.00h

- Workshop 7 „WBO-Pflichttechnik - Was der Voltigierrichter sehen möchte“ M.S. Specht **ODER**
- Workshop 8 „Wie wichtig ist die sinnvolle Ernährung im Voltigiersport“ J. Gipperich

Falls einer meiner gewünschten Workshops/Favoriten bereits ausgebucht ist, hätte ich außerdem Interesse an folgenden Workshops: _____

**Die Teilnahmegebühr in Höhe von 79,- € überweise ich fristgerecht
bis zum 08.11.2020 auf das untenstehende Konto.**

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

**Kontoinhaber: Landesverband Pferdesport Berlin-Brandenburg e.V.
Bank: Sparkasse Spree-Neiße, IBAN: DE68 1805 0000 3212 1007 60**