Einleitung 4

1. *Veränderte Bewegungswelt, veränderter Kinderreitunterricht?* 8

2. *Kinderreitunterricht langfristig und entwicklungsgerecht aufbauen* 14

3. *Motorische Entwicklung und entwicklungsbedingte Besonderheiten im Kindesalter* 19
   - 3.1 Motorische Entwicklung im Vorschulalter Beginn 4. bis 6./7. Lebensjahr 20
   - 3.2 Motorische Entwicklung im frühen Schulkindalter 6./7. bis 9./10. Lebensjahr 22
   - 3.3 Motorische Entwicklung im späten Schulkindalter 10./11. bis 11./12. Lebensjahr Mädchen sowie 10./11. bis 12./13. Lebensjahr Jungen 23
   - 3.4 Entwicklungsbedingte Besonderheiten 26

4. *Sportliche Leistungsfähigkeit im Reitsport: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen* 28
   - 4.1 Koordinative Fähigkeiten 30
   - 4.2 Konditionelle Fähigkeiten 35
   - 4.3 Abgrenzung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten 39

5. *Reitspezifische Grundlagenausbildung und motorische Vielseitigkeitsschulung im Kinderreitunterricht* 40
   - 5.1 Training der koordinativen Fähigkeiten 41
   - 5.2 Training der konditionellen Fähigkeiten 48

6. *Der besondere Wert des Pferdes für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes* 54

7. *Die Rolle des Ausbilders* 59
   - 7.1 Grundlagen des Bewegungslernens 63

8. *Organisation des Kinderreitunterrichts* 68
   - 8.1 Unterrichtsplanung, Methodik, Didaktik 68
   - 8.2 Einsatz von Methoden, Hilfsmitteln und Medien 74
   - 8.3 Methodische Konzeption 78

9. *Kinder unterrichten* 82
   - 9.1 Altersgerechter Reitunterricht für Vorschulkinder (4- bis 6/7-Jährige) 83
   - 9.2 Altersgerechter Reitunterricht für das frühe Schulkindalter (6/7- bis 10-Jährige) 91
   - 9.3 Altersgerechter Reitunterricht für das späte Schulkindalter (10- bis 12-Jährige) 98

10. *Umgang mit besonderen Situationen* 105
    - 10.1 Emotionen im Reitunterricht 107
    - 10.2 Elternarbeit 114
    - 10.3 Sicherheit 118

11. *Kinderreitunterricht in der Praxis* 126
    - 11.1 Kleine Spiele und Übungen ohne Pony 128
    - 11.2 Kleine Spiele und Übungen an der Longe, geritten und geführt 142
    - 11.3 Geschicklichkeitsparcours mit und ohne Pony 152
    - 11.4 Erste Übungen zur Sturzprophylaxe … 166
    - 11.5 Übungen auf ebenem Hufschlag 172
    - 11.6 Übungen im Springreiten 183

Anhang 200
Arbeitsmaterial 200
Nachwort 206
Literaturverzeichnis 207

Abb. 3: Zielsetzungen für den Reitunterricht und Anforderungen an den Ausbilder modifiziert für den Reitsport

Der gesellschaftliche Wandel hat zu weitreichenden Veränderungen im organisierten Kinder- und Jugendreitsport geführt!		
Daraus ergeben sich folgende		
Zielsetzungen für den Kinderreitunterricht	**&**	**Anforderungen an den Ausbilder**
1. Kinder benötigen eine vielseitige motorische Grundausbildung! (Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten)	→	**Vielfältige Bewegungserfahrungen und -formen vermitteln!** (gelten als Basis für das weitere Erlernen der Technik)
2. Das Nachwuchstraining langfristig und entwicklungsgemäß gestalten!	→	**Die Kinder im Reitunterricht fördern und fordern!**
3. Kindern die Faszination des Pferdesports vermitteln!	→	**Freude und Verantwortung im Umgang mit dem Pferd vermitteln!**
4. Kinder sportlich und außersportlich betreuen!	→	**Die gesamte Persönlichkeit im Blick haben!**
5. Kinder durch verantwortungsvolle Ausbilder betreuen lassen!	→	**Sich der Vorbildfunktion immer bewusst sein!**

Modifiziert nach Schubert/Späte 2012

Auswirkungen für die Reitvereine und die Ausbilder verbunden. In Abb. 3 werden Zielsetzungen für den Kinderreitunterricht und die Anforderungen an den Reitausbilder zusammengefasst dargestellt.

Verantwortung für ein Pony zu übernehmen wird früh erlernt.

Neben diesen doch recht negativ behafteten Veränderungen und den sich daraus ergebenden Auswirkungen und Anforderungen an Reitvereine/Reitbetriebe und deren Reitausbilder darf eines nicht vergessen werden: Der Reitsport hat einen ganz entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Sportarten, und zwar unsere Sportpartner die Pferde und Ponys. Sie üben nicht nur eine hohe Anziehungskraft auf Kinder aus, sondern regen auch zu vielseitigen Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten an und können somit zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Dass Kinder durch den Umgang mit dem Pferd u.a. soziale Kompetenzen wie Zielstrebigkeit, strukturiertes Handeln, Rücksichtnahme, Verantwortungsgefühl oder Selbstkritik erlernen, hat die FN-Studie „Wert Pferd" gezeigt. Welche weiteren positiven Wirkungen Pferde und Ponys auf Kinder haben, zeigt die folgende Tabelle 1.

4.1 Koordinative Fähigkeiten

Das Kind versucht sich auf dem trabenden Pony auszubalancieren.

Als Koordination wird das Zusammenspiel des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufs bezeichnet. Koordination steht für eine Sammelbezeichnung mehrerer koordinativer Fähigkeiten.[2] Das Modell der koordinativen Fähigkeiten für den Nachwuchsleistungssport differenziert sieben koordinative Fähigkeiten[3], die für die Ausübung aller Sportarten eine hohe Relevanz besitzen:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Die koordinativen Fähigkeiten spielen in Bezug auf den Reitsport eine grundlegende Rolle. Besonders die Gleichgewichts-, die Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit sind wichtige Faktoren für den Reiter. Aber auch die anderen koordinativen Fähigkeiten werden im Pferdesport benötigt. Es gilt jedoch zu beachten, dass für eine Bewegungsausführung nie nur eine koordinative Fähigkeit benötigt wird, es spielen dabei immer mehrere koordinative Fähigkeiten eine Rolle.

2 Hohmann/Lames/Letzelter 2010, S. 105
3 Hirtz 2007, S. 220
4 Hirtz 2007, S. 225
5 Hirtz 2007, S. 227

Gleichgewichtsfähigkeit

„Unter Gleichgewichtsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen."[4]

Die Gleichgewichtsfähigkeit gilt als die elementarste koordinative Fähigkeit für den Reitsport. Ohne eine adäquate Gleichgewichtsfähigkeit ist der Reiter nicht in der Lage, sich auf dem Pferderücken auszubalancieren. Sie gilt zudem als Basis für unterschiedliche Sitzformen, für Gangartwechsel, aber auch für das Überwinden von Hindernissen. Verfügt ein Reiter über eine gute Gleichgewichtsfähigkeit, wird es ihm auch in Gefahrensituationen schneller gelingen, seine Balance auf dem Pferd wiederherzustellen und dadurch nicht zu stürzen.

Rhythmisierungsfähigkeit

Die Rhythmisierungsfähigkeit erlaubt es, Bewegungen an einen von außen oder innen vorgegebenen Rhythmus anzupassen.[5]

Die Rhythmisierungsfähigkeit zählt neben der Gleichgewichtsfähigkeit mit zu den wichtigsten koordinativen Fähigkeiten für ein erfolgreiches Reiten. Sie gilt als Grundvoraussetzung für das Erfühlen des Pferdetaktes in den verschiedenen Gangarten und somit für ein gefühlvolles Mitschwingen mit den Bewegungen des Pferdes. Ohne Rhythmusgefühl ist es dem Reiter nur schwer möglich, ein lahmendes

verhalten, auch im Umgang mit den Pferden im Stall, beim eigenen Putzen, Satteln, Reiten und in der Kommunikation mit Eltern, anderen Reitschülern und Außenstehenden ist das Verhalten des Reitlehrers stets das „Maß aller Dinge" für das Kind. Wer sich im eigenen Betrieb nicht an die Regeln hält, muss sich nicht wundern, wenn auch die Reitschüler diese Regeln nicht befolgen – völlig unabhängig vom Alter!

Der Reitlehrer sollte stets danach streben, nicht nur reitfachliche Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vermitteln, sondern seine Schüler zu echten Pferdemenschen zu machen, die neben dem Reiten an sich auch jede Menge Informationen und praktische Erfahrungen zum artgerechten Umgang mit dem Pferd erhalten.

Diese Erziehung zum „Horsemanship" erhält in der heutigen Zeit eine immer größere Bedeutung, da nur noch wenige Kinder mit entsprechenden Vorkenntnissen und Erfahrungen zum Reiten kommen.

Gerade wenn auch die Eltern bislang wenig Kontakt zu Pferden hatten, ist hier häufig ein klärendes Gespräch nötig, um die Bedeutung des Putzens, Pflegens und Versorgen des Pferdes vor und nach dem eigentlichen Reiten zu erläutern. Denn genau darin liegt ja die absolute Einzigartigkeit des Pferdesports: Das „Sportgerät" ist ein Lebewesen mit typischen Verhaltensweisen, natürlichen Bedürfnissen und Instinkten, die es zu achten und zu verstehen gilt. Daraus ergibt sich ein **„ganzheitlicher Lernansatz"**[3], denn durch das Pflegen und Versorgen des Pferdes vor und nach dem Reiten lernen Kinder die Bedeutung von Vertrauen, Respekt und Verantwortung kennen und können davon auch in anderen Lebensbereichen profitieren. Gerade dieses Anregen aller Sinne macht das Reiten mit seinem Vorher und Nachher seit jeher so wertvoll für die Entwicklung des Kindes, und kein Ausbilder sollte sich durch Außenstehende unter Druck setzen lassen und diese wichtigen Erfahrungen nehmen lassen.

Kinder erleben Ursache und Wirkung

Manche Betriebe bieten kurze Lehrgänge in Anlehnung an den Basispass Pferdekunde an, um die Eltern der reitenden Kinder „mit ins Boot zu holen" und ihnen das Hobby ihrer Kinder näherzubringen. Auf diese und weitere Möglichkeiten der Elternarbeit wird im Folgenden noch näher eingegangen werden.

Besonderen Wert sollte stets auch auf die korrekte **Fachsprache** gelegt werden. Diese zeichnet den guten, fachlich fundierten Reitunterricht letztendlich mit aus und sollte deshalb auch im Unterricht mit Kindern nicht vernachlässigt werden. Sicherlich ist die Fachsprache des Reitens mit all ihren Begriffen und Formulierungen zunächst einmal

3 Reichelt 2015, S. 25

Übungen mit Variationsmöglichkeiten anbieten

Umgang mit lustlosen/ unmotivierten Kindern

Auch das andere Extrem, das lustlose Kind, das scheinbar „null Bock" hat, kommt leider immer mal wieder vor. Die Kinder scheinen gelangweilt, lassen sich schnell ablenken und gucken beim Reiten in der Gegend herum. Gerade ältere Kinder, die vielleicht schon an der Grenze zur Pubertät stehen, zeigen in Gruppen oft dieses Verhalten. Zunächst ist hier unter vier Augen abzuklären, ob es vielleicht körperliche Gründe – Bauchweh, Kopfweh, Müdigkeit … – für die fehlende Lust zur Bewegung gibt. Ist dies nicht der Fall, sollte der Ausbilder die Aufgabenstellungen überdenken. Sowohl durch Unterforderung als auch durch Überforderung stellt sich schnell Lustlosigkeit ein. Aufgaben, die als zu schwierig angesehen werden, führen durch die Angst vor Blamage und Misserfolg zur Entmutigung und die Motivation sinkt. Grundsätzlich sollte jede Aufgabe so gestellt sein, dass verschiedene Handlungsmöglichkeiten bestehen, das Kind also mitentscheidet, wie es eine Übung ausführt. Ebenso werden aber Aufgaben, die als zu leicht bewertet werden, nur mit wenig Engagement und oberflächlich ausgeführt. Hier hilft es manchmal, das Kind zum „Trainerassistenten" zu machen, der den kleineren Kindern hilft oder die Übung für alle einmal vormacht.

Es muss aber nicht immer die Aufgabenstellung sein, die dem Kind die Motivation nimmt. Auch das Klima in der Gruppe führt häufig dazu, dass Einzelne sich nicht zum Mitmachen durchringen können. Besonders Kinder mit bestimmten Defiziten wie z.B. Übergewicht werden oft von den anderen bloßgestellt, gehänselt oder nicht ernst genommen. Sie ziehen sich immer weiter zurück und verlieren das Interesse an der Gruppe und ihrer Tätigkeit. Hilfreich kann es sein, in einem solchen Fall eher in Kleingruppen zu arbeiten und darauf zu achten, dass das lustlose Kind in einer Gruppe unterkommt, in der es seine Stärken zeigen kann – Aufbau des Parcours, Tragen der Materialien usw. Lob und Anerkennung durch den Ausbilder sollten dazu führen, dass das Kind sich in der Gruppe wieder wohlfühlt und seinen Platz findet.

Turniertag

Turniertag		
Beschreibung	Die Kinder überwinden einen kleinen Parcours mit unterschiedlichen Aufgaben, auch mit Grußaufstellung.	
Schwerpunkt	■ allgemeine koordinative Fähigkeiten	
Materialien	■ Stangen ■ Cavalettis	■ Pylonen ■ Poolnudeln

Fühl doch mal	
Beschreibung	Auf einem Eimer oder einem Tisch steht eine Box (z.B. ein Schuhkarton) mit einem Loch zum Hineingreifen. Es werden unterschiedliche Gegenstände wie z.B. Heu, Stroh, Hafer, Apfel etc. in die Box gelegt. Die Kinder haben nun die Aufgabe, durch Ertasten zu erraten, was in der Box ist.
Schwerpunkt	■ Wahrnehmung
Material	■ Boxen mit unterschiedlichen Gegenständen oder Materialien

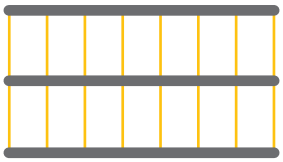
Löffelball

Löffelball	
Beschreibung	In einem Säckchen, welches am Voltigiergurt befestigt ist, befinden sich unterschiedliche Löffel und unterschiedliche Bälle. Das Kind hat nun die Aufgabe, sich einen Löffel und einen Ball auszuwählen und den Ball mit dem Löffel zu balancieren. **Variationen:** ■ Scheibenwischer ■ Knien
Schwerpunkte	■ Gleichgewichtsfähigkeit ■ Differenzierungsfähigkeit
Materialien	■ Säckchen ■ verschiedene Löffel ■ verschiedene Bälle

Wann bin ich wieder bei X?	
Beschreibung	Ein Kind sitzt auf dem Pferd und schließt die Augen bei X. Es soll „jetzt" sagen, wenn es meint, dass das Pferd eine Zirkelrunde gegangen ist und wieder bei X ist.
Schwerpunkte	■ Orientierungsfähigkeit ■ Wahrnehmung

Pferdemikado	
Beschreibung	Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen auf dem Pony. Auf der Zirkellinie liegen in Abständen zwei oder drei Stangen. Das Kind soll erfühlen, wann das Pony über die Stangen tritt.
Schwerpunkt	■ Wahrnehmung
Material	■ Stangen

1



2

3

1: Koordinationsleiter,

2: Balancierbank

3: und Pylonenabwurf

Parcours Balancierbank und Pylonenabwurf	
Beschreibung	Es werden eine Koordinationsleiter und eine Balancierbank hintereinander aufgestellt. Mit ca. 2 bis 3 m Abstand werden drei umgedrehte Eimer mit jeweils einer Pylone platziert. Die Kinder haben nun die Aufgabe, zuerst in einem vorgegebenen Springrhythmus die Koordinationsleiter zu durchspringen, dann über die Balancierbank zu balancieren und im Anschluss die Pylonen auf dem Eimer mit einem Ball abzuwerfen. **Variation Koordinationsleiter:** siehe Parcours Schwerpunkt Hüpfen und Springen **Variation Balancierbank:** siehe allgemeiner koordinativer Parcours **Variation Pylonenabwurf:** Abwurf mit verschiedenen Flugobjekten (verschiedene Bälle, Sandsäckchen, Bierdeckel), Abwurf mit der rechten/linken Hand, auf einem Bein stehend, rückwärts durch die gegrätschten Beine
Schwerpunkte	■ allgemeine koordinative Fähigkeiten ■ Werfen
Materialien	■ Koordinationsleiter ■ Balancierbank oder Cavaletti ■ 3 bis 4 Eimer ■ 3 bis 4 Pylonen

11.4 Erste Übungen zur Sturzprophylaxe: Training der koordinativen Fähigkeiten und Hinführung (methodische Übungsreihe) zu einer Rolle vorwärts

(1) Kleines Lauf-ABC zur Erwärmung:

- lockeres Laufen mit Armkreisen nacheinander rückwärts, Sidesteps, Hopserlauf, Kreuzlauf usw.

(2) Übungen zur Körperspannung:

- Kreisaufstellung, ein Kind steht in der Mitte, spannt sich an und lässt sich von den anderen im Kreis vorsichtig hin und her bewegen.
- Ein Kind legt sich auf eine Matte und spannt den ganzen Körper an, ein anderes Kind umfasst seine Fußgelenke und hebt den Körper vorsichtig an.

(3) Rollen über die Längsachse

- Es werden zwei bis drei Matten nebeneinandergelegt. Die Kinder haben die Aufgabe über die Längsachse zu rollen.

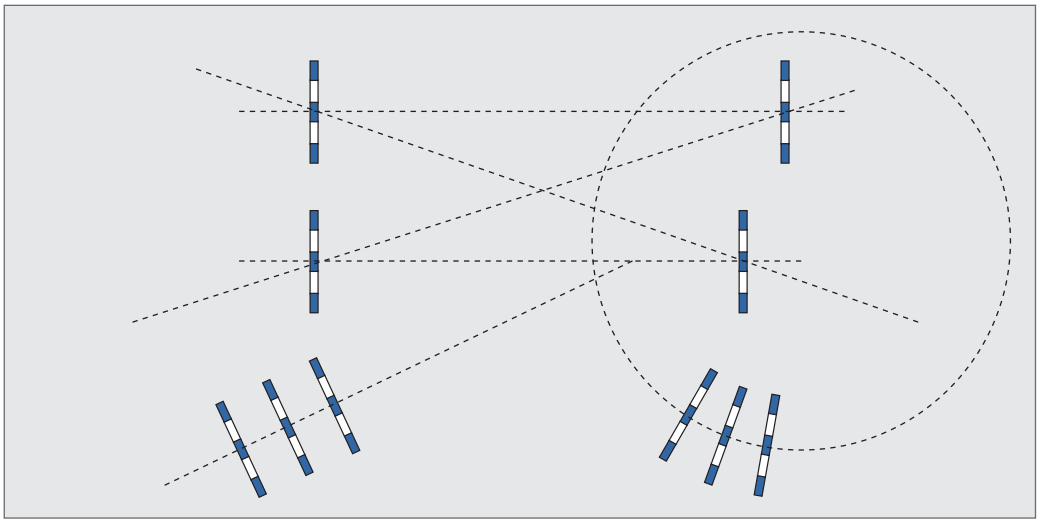
Rollen über die Längsachse

(4) Rückenschaukel

- Auf einer Matte legt sich das Kind auf den Rücken, zieht die Beine an und umarmt mit den Armen die Beine (Päckchenhaltung). Nun hat es die Aufgabe, sich im Rücken (also Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule) ganz „rund" zu machen und hin und her zu schaukeln.

Rückenschaukel

3. Stangenparcours***



Aufbau

- Trabstangen, Bodenricks oder niedrige Cavaletti verwenden.
- Eventuell Kegel als Wegweiser aufstellen.

Beschreibung

- Dieser Stangenparcours ist sehr variabel.
- Er enthält Übungen auf gerader und gebogener Linie und erste Übungen im schrägen Anreiten.
- Die drei Stangen auf der Zirkellinie sind besonders geeignet für Gruppen, in denen größere und kleinere Ponys eingesetzt werden.
- Die drei Stangen auf der geraden Linie sollten immer mal wieder eingebaut werden, um das Gefühl für Tempo und Rhythmus zu verbessern.

Schwerpunkte

- Einhalten von korrekten Linien
- Präzises Anreiten
- Durchreiten von Wendungen

Grundsätzlich sind Cavaletti und Bodenricks einfachen Hindernisstangen vorzuziehen, da diese nicht wegrollen können. Besonders wenn das schräge Anreiten hinzukommt, sollte der Ausbilder hier keine Kompromisse machen.