

Einleitung	4	7. Die Rolle des Ausbilders	59
1. Veränderte Bewegungswelt, veränderter Kinderreitunterricht?	8	7.1 Grundlagen des Bewegungslernens.....	63
2. Kinderreitunterricht langfristig und entwicklungsgerecht aufbauen.....	14	8. Organisation des Kinderreitunterrichts.....	68
3. Motorische Entwicklung und entwicklungsbedingte Besonderheiten im Kindesalter	19	8.1 Unterrichtsplanung, Methodik, Didaktik	68
3.1 Motorische Entwicklung im Vorschulalter Beginn 4. bis 6./7. Lebensjahr.....	20	8.2 Einsatz von Methoden, Hilfsmitteln und Medien	74
3.2 Motorische Entwicklung im frühen Schulkindalter 6./7. bis 9./10. Lebensjahr.....	22	8.3 Methodische Konzeption	78
3.3 Motorische Entwicklung im späten Schulkindalter 10./11. bis 11./12. Lebensjahr Mädchen sowie 10./11. bis 12./13. Lebensjahr Jungen	23	9. Kinder unterrichten	82
3.4 Entwicklungsbedingte Besonderheiten.....	26	9.1 Altersgerechter Reitunterricht für Vorschulkinder (4- bis 6/7-Jährige)	83
4. Sportliche Leistungsfähigkeit im Reitsport: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen	28	9.2 Altersgerechter Reitunterricht für das frühe Schulkindalter (6/7- bis 10-Jährige).....	91
4.1 Koordinative Fähigkeiten.....	30	9.3 Altersgerechter Reitunterricht für das späte Schulkindalter (10- bis 12-Jährige).....	98
4.2 Konditionelle Fähigkeiten	35	10. Umgang mit besonderen Situationen..	105
4.3 Abgrenzung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten.....	39	10.1 Emotionen im Reitunterricht	107
5. Reitspezifische Grundlagen- ausbildung und motorische Vielseitigkeitsschulung im Kinderreitunterricht.....	40	10.2 Elternarbeit	114
5.1 Training der koordinativen Fähigkeiten.....	41	10.3 Sicherheit	120
5.2 Training der konditionellen Fähigkeiten	48	11. Kinderreitunterricht in der Praxis.....	128
6. Der besondere Wert des Pferdes für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.....	54	11.1 Kleine Spiele und Übungen ohne Pony	130
		11.2 Kleine Spiele und Übungen an der Longe, geritten und geführt..	144
		11.3 Geschicklichkeitsparcours mit und ohne Pony	156
		11.4 Erste Übungen zur Sturzprophylaxe... ..	174
		11.5 Übungen auf ebenem Hufschlag.....	182
		11.6 Übungen im Springreiten	193
		11.7 Reiten im Gelände.....	210
		Anhang	217
		Nachwort	222
		Literaturverzeichnis.....	223

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 Fähigkeiten³, 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 Bewegungs-

ausführung nie nur eine koordinative Fähigkeit benötigt wird, es spielen dabei immer mehrere koordinative Fähigkeiten eine Rolle.

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

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

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 Pferdemenchen 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 „Horse-manship“ 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



Kinder erleben Ursache und Wirkung

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.

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

So fühlen sich
Ponys wohl.



10.3 Sicherheit

Das Thema Sicherheit spielt in der praktischen Arbeit mit Pferden seit jeher eine immens wichtige Rolle und zieht sich wie ein roter Faden durch alle Ausbildungsgänge, Schulungsmaßnahmen und Fortbildungen. Pferde sind und bleiben als **Fluchttiere, Herdentiere und Steppenbewohner** mit enorm sensiblen Sinnesorganen immer ein Stück weit unberechenbar, gerade für Reitanfänger und Kinder, die die Körpersprache des Pferdes noch nicht ausreichend deuten können bzw. auch aus Unwissenheit ungewolltes Verhalten beim Pferd auslösen. Auch für das bravste, älteste oder erfahrenste Pony im Stall kann nie eine Garantie gegeben werden. Es ist wichtig, schon früh allen Beteiligten – Kindern, Eltern, Betreuern – klarzumachen, dass die „Gefahr“, die von jedem Pferd ausgeht, nicht auf schlechten Charakter oder bösen Willen zurückzuführen ist, sondern weil das Pferd seine Umwelt ganz anders wahrnimmt und instinktiv reagiert. Somit ist eine sorgfältige Schulung im Umgang mit dem Pferd schon allein aus Gründen der **Unfallpräven-**

tion unerlässlich. Den Ausbilder stellt das Thema Sicherheit vor große Verantwortung. Gerade weil das typisch tierische Verhalten der Pferde von Kindern noch nicht genügend verstanden wird, ist es seine Aufgabe, durch ständige Aufmerksamkeit, Umsicht und vorausschauendes Arbeiten gefährliche Situationen oder gar Unfälle möglichst zu vermeiden. Mit der Zeit und der Erfahrung entwickelt sich häufig ein „sechster Sinn“ für Gefahren, der den Ausbilder rechtzeitig reagieren lässt und somit oft Schlimmeres verhindern hilft.

Seit einigen Jahren zeigt sich im Reitsport ein neues Problem, das mit der vorab geschilderten veränderten Kindheit (vgl. Kapitel 1) zusammenhängt. Dadurch, dass die Kinder sich heute insgesamt weniger bewegen, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten schon früh Defizite aufweisen und sie nicht mehr das Körpergefühl mitbringen, das zum Reiten so wichtig ist, ändert sich auch der Reitunterricht zunehmend. Durch die beschriebenen Schwächen



Hier finden Sie
Checklisten zum
Thema Sicherheit,
die Sie mit Ihren
Schülern besprechen
und gegebenenfalls
ausdrucken können.

Kraftparcours mit Rundlauf oder die Reithalle als Fitness-Studio (ab ca. 9 Jahren)

Beschreibung	<p>Auf einem Zirkel werden außen vier Stationen aufgebaut. In der Mitte wird eine Wegstrecke in Form eines Vier-/Rechtecks abgesteckt. Jedes Kind soll nun die Übung der vier Stationen in einer Belastungszeit von ca. 20 Sek. durchführen. Ist die Zeit um, läuft es drei Runden in der Mitte um das Vier-/Rechteck und geht danach zur nächsten Station.</p> <p>Station 1: Sit-ups mit Strohbällen/kleiner Kasten Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Boden und legen ihre Beine auf den Strohbällen/Kasten. Im Abstand von ca. 2 bis 3 m wird ein Reifen platziert. Die Kinder bekommen viele Bierdeckel in die Hand. Bei jedem Sit-up sollen sie versuchen, einen Bierdeckel in den Reifen zu werfen.</p> <p>Station 2: Rückenstrecker auf Stepper Es werden zwei Stepper aufeinander gestellt. Im Abstand von ca. 2 bis 3 m wird ein Reifen platziert. Die Kinder legen sich bäuchlings auf den Stepper oder einen umgedrehten Getränkekasten (mit zwei Isomatten zur Polsterung) und rücken dann so weit nach vorne, dass der Bauch in der Luft gehalten werden kann. Das Kind bekommt viele Bierdeckel in die Hand und soll möglichst viele Bierdeckel in den Reifen werfen.</p> <p>Station 3: Krebsgang Im Abstand von 3 bis 4 m werden zwei Pylonen aufgestellt. Die Kinder sollen im Krebsgang um die Pylonen herumgehen.</p> <p>Station 4: Pferdchengang Im Abstand von 3 bis 4 m werden zwei Pylonen aufgestellt. Die Kinder sollen im Pferdchengang um die Pylonen herumgehen.</p>
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kraft ■ Ausdauer
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ■ Strohbällen/ kleine Kästen ■ Reifen ■ Bierdeckel



Kraftparcours

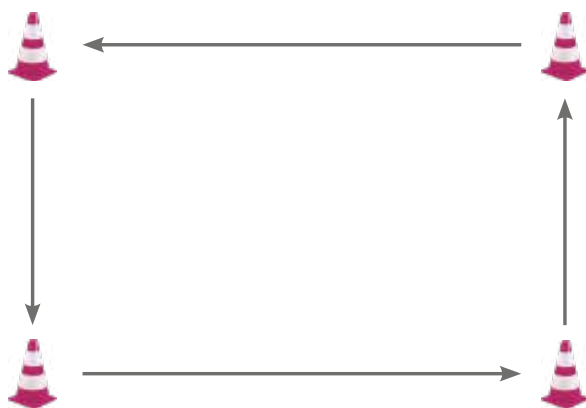


Station 1:
Sit-ups mit
Bierdeckelwurf
(Training der
Bauchmuskulatur)

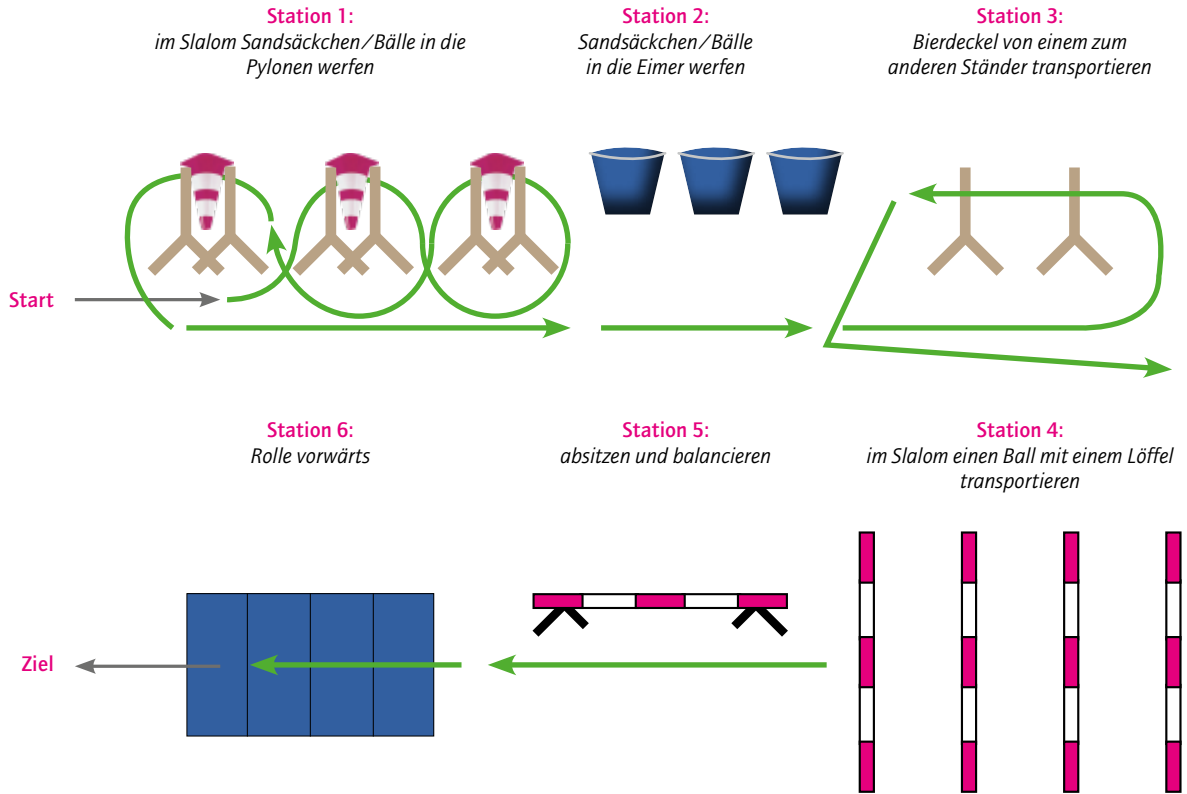
Station 4:
Pferdchengang
(Training der
allgemeinen
Rumpfmuskulatur)

Station 2:
Bierdeckelwurf
bäuchlings
(Training der
Rückenstrecker)

Station 3: Krebsgang
(Training der
allgemeinen
Rumpfmuskulatur)



Großer Geschicklichkeitsparcours mit Pony



Geschicklichkeitsparcours

Schwerpunkt	■ allgemeine koordinative Fähigkeiten	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ■ 8 Ständer ■ 3 Pylonen ■ 3 Eimer ■ 4 Stangen ■ Cavaletti ■ 1 bis 2 Matten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Säckchen zum Festknoten an den Sattel/Gurt ■ verschiedene Löffel ■ verschiedene Bälle ■ Sandsäckchen ■ Bierdeckel

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, Hopslerlauf, Kreuzlauf usw.

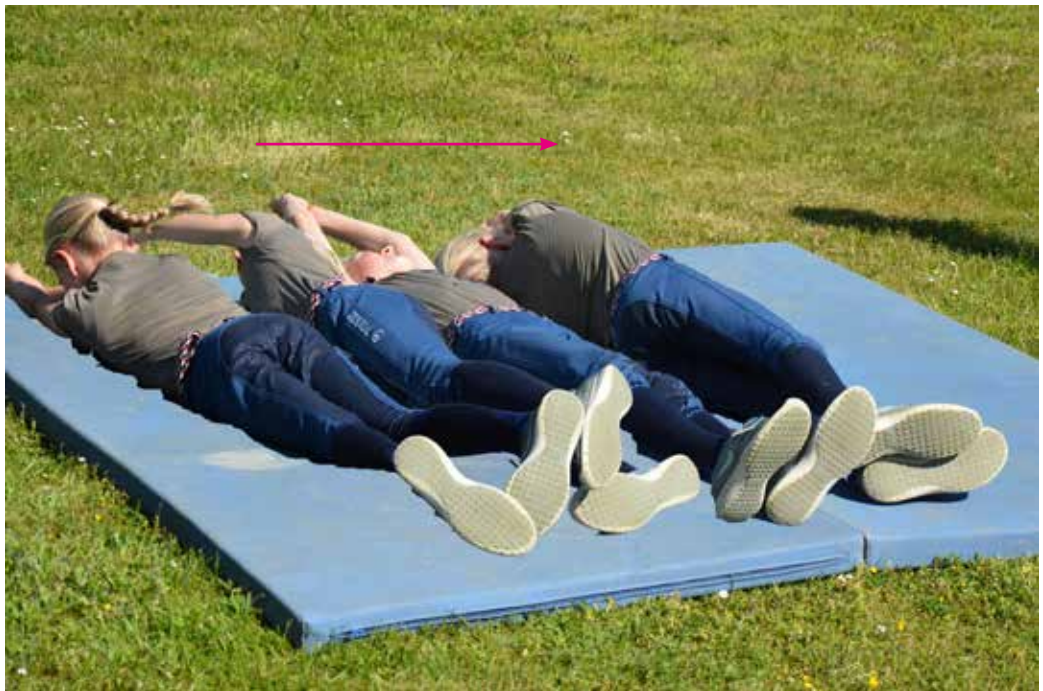
(2) Übungen zur Körperspannung:

- Kreisauflistung, 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

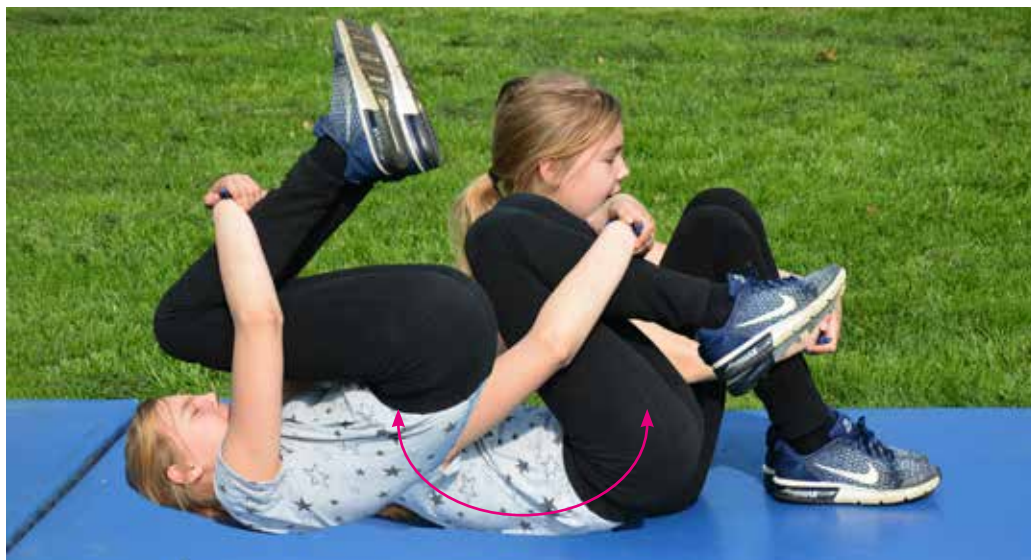
- Es werden zwei bis drei Matten nebeneinandergelegt. Die Kinder haben die Aufgabe über die Längsachse zu rollen.

*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

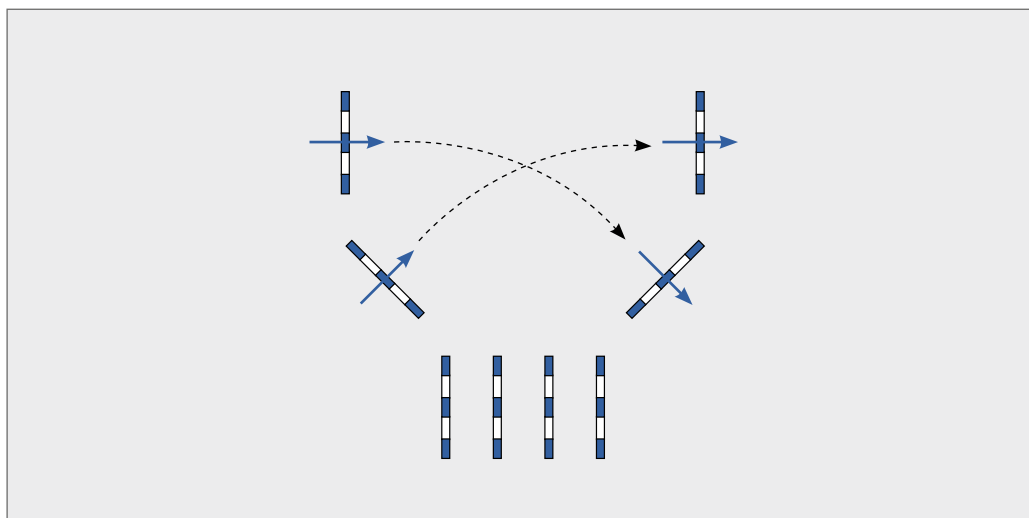
(5) Schaufelbagger

- Das Kind legt sich in Rückenlage auf eine Matte und hat einen Ball zwischen den Fußgelenken eingeklemmt. Mit einem kleinen Abstand wird hinter dem Kind ein Eimer gestellt. Nun soll der Ball in einer Rückwärts-Rollbewegung mit den Füßen in den Eimer gelegt werden.



Schaufelbagger

2. Stangenparcours**



Aufbau

- Vier Trabstangen an der langen Seite, Abstand individuell nach Größe der Ponys wählen (bei sehr unterschiedlichen Gruppen haben sich 3 m bewährt, dann vielleicht nur drei Stangen auslegen).
- Vier Cavaletti oder Bodenricks wie oben abgebildet
- Eventuell Kegel als Markierung aufstellen.

Beschreibung

- Die Kinder reiten auf gerader Linie von beiden Händen über die vier Trabstangen.
- Im gleichen Rhythmus auch über die zwei Stangen an der langen Seite auf geradem Weg,
- anschließend dann auf gebogener Linie mit Richtungswechsel

Diese Übung ist zunächst nur im Trab zu reiten, wobei zwischen Leichttraben und leichtem Sitz variiert werden kann. So ist sie eine gute Vorbereitung auf das Springen aus dem Galopp.

Schwerpunkte

- Rhythmusschulung
- Verbesserung des Gleichgewichts im leichten Sitz
- Einhalten vorgegebener Linien
- Einleiten von Richtungswechseln



Cavaletti