



# J+S-Kids: Einführung Pferdesport - Lektion 10

## Hindernislauf

### Autorin

Stefanie Landolt, Co-Autorin Fe Schaffner

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10 Jahre
Gruppengrösse	3 – 7 Kinder
Kursumgebung	Reithalle, Umkleidemöglichkeit für die Kinder, Erste-Hilfe-Ausrüstung, Pferdeanbindevorrichtung, Abtrennmöglichkeiten für das Pferd, diverses Turnmaterial, Wiese im Freien
Sicherheitsaspekte	Es wird ein kleiner Wettkampf absolviert, was zu Aufregung und viel Eifer führt. Daher die Kinder vorher den Hindernislauf ausprobieren lassen. Der Hindernislauf geht nicht auf Zeit, sondern die einzelnen Übungen haben eine Punktwertung. Für jede korrekt ausgeführte Übung gibt es 5 Punkte, danach eine Abstufung bis zu 1 Punkt. Durch die Punktwertung erreicht man, dass die Kinder die Übungen exakt, mit Ruhe und mit Sicherheit ausführen.

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder messen sich in einem Hindernislauf, in dem sie verschiedene Elemente der letzten 9 Lektionen absolvieren.

Die Eltern erhalten einen Einblick in das Gelernte der Kinder.

### Hinweise

Nach 10 Lektionen lohnt es sich, den Eltern einen Einblick zu geben.

Es wird eine zusätzliche Person zur Unterstützung benötigt.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Begrüssung/ Überblick</b> Die Kinder begrüßen, Anwesenheitskontrolle, Überblick der Lektion geben. Anschliessend das Pferd in der Halle begrüßen	- Kinder ziehen sich selbständig um, Besammlung im Vorraum - Pferd mit dem 2. Leiter/in in der Halle	Teilnehmerliste
5'-7'	<b>Aufwärmen im Freien (vorzugsweise Wiese)</b> <b>Tannenfangis</b> 2 Fänger bestimmen, wer gefangen wurde, wird zur Tanne und kann von einem anderen Kind befreit werden, indem es zwischen den Beinen hindurch kriecht Nach gewisser Zeit die Fänger wechseln		Markierung
2'	<b>Wechsel in die Reithalle</b> In der Halle ist bereits der Hindernisparcours eingerichtet. Das Pferd wird nun nach draussen gebunden und das Tor geschlossen	- Die Kinder in der Halle sammeln, damit niemand in die Gefahrenzone gerät	



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
30'	<p><b>Hindernislauf</b></p> <p>Den Kindern wird der Ablauf des Hindernislaufs gezeigt und erklärt. Der Pferdeteil wird später gezeigt, wenn das Pferd in der Halle ist.</p> <p>Anschliessend haben die Kinder Zeit, den 1. Teil des Hindernislaufs auszuprobieren (bis zur Stelle wo das Pferd käme).</p> <p>Folgende Elemente enthält der Hindernislauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>es stehen 3 Cavalletti bereit: beim 1. unten durch, beim 2. hinüber springen, beim 3. wieder unten durch (aus Lektion 2)</li> <li>es müssen 3 Bälle in die Eimer getroffen werden (aus Lektion 4)</li> <li>über das Cavalletti balancieren (ev. mit Hilfe; aus Lektion 6)</li> <li>Sackhüpfen (aus Lektion 3)</li> <li>Purzelbaum auf der Matte (aus Lektion 2)</li> <li>Schubkarre stossen (aus Lektion 7)</li> <li>durch 5 Reifen springen (aus Lektion 2)</li> <li>aufs Pferd aufsitzen, mit Hilfe Leiter/in, anderer Leiter/in führt das ausgerüstete Pferd</li> <li>aufknieen und während der Schrittsrecke loslassen (aus Lektion 3, 5,6+9)</li> <li>Ball auf dem Pferd fangen (aus Lektion 4)</li> <li>über 3 Stangen gehen (aus Lektion 9)</li> <li>nach hinten ablegen und sich durch den Slalom aus Hindernisständen führen lassen; auf dem letzten hat es eine Glocke: läuten und somit Ende (aus Lektion 1, 2, 3 und 9)</li> </ol> <p>Jedes Kind kommt 1 Mal mit dem Pferd an die Reihe und die Zeit wird gestoppt.</p>	<p>- Warteraum absperren, in dem die Kinder warten, bis sie an die Reihe kommen =&gt; man darf die anderen Kinder anfeuern!</p> <p>- wenn das Pferd hinein kommt, zeigen die Leiter/in den Hindernis 1x komplett mit dem Pferdeteil vor</p> <p>- der gesamte Inhalt des Hindernis entspricht Elementen, welche die Kinder in den letzten 9 Lektionen erprobt haben</p> <p>- jede korrekt ausgeführte Übung ergibt max. 5 Punkte; je nach Abzug erhalten sie für eine nicht ganz richtig ausgeführte Übung 1-4 Punkte</p> <p>- 1 Leiter ist fix beim Pferd, 1 Person hilft aufsteigen und begleitet die Kinder durch den Hindernislauf; 1 Leiter/in bewertet die Übungen und notiert die Resultate auf</p> <p>- Hallentor ist geschlossen</p>	<p>Ausgerüstetes Pferd (Voltigegurt)</p> <p>6 Cavalletti,</p> <p>6 Eimer,</p> <p>3 Bälle,</p> <p>1 Sack,</p> <p>1 Matte,</p> <p>1 Schubkarre,</p> <p>5 Reifen,</p> <p>1 gr. Ball,</p> <p>5 Hindernisstände,</p> <p>1 Glocke,</p> <p>3 Stangen,</p> <p>Wertungsblätter</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><b>Aufräumen</b></p> <p>Nach dem alle den Hindernislauf absolviert haben, die Kinder sammeln und das Pferd belohnen. Anschliessend in den Vorraum führen und anbinden. Danach gemeinsam aufräumen.</p>	<p>die Eltern sind ebenfalls im Vorraum</p>	<p>Belohnungswürfel</p>
7'-10'	<p>Zum Schluss in der Reithalle eine Rangverkündigung, ev. mit einem kleinen Preis. Danach Verabschiedung vom Pferd und dem Leiterteam.</p>	<p>beim Belohnen 1 Leiter beim Pferd</p>	