



J+S-Kids: Einführung Pferdesport - Lektion 1

Pferdegewöhnung

Autorin

Stefanie Landolt, Co-Autorin Fe Schaffner

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input 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
Sicherheitsaspekte	Die Kinder sind das erste Mal in der Reithalle und um das Pferd. Sie wissen noch nicht, wie man sich korrekt um das Pferd verhält, daher sollte 1 Person mit dem Pferd zu Beginn in der Reithalle sein. So kann sich die Leiterin ausschließlich mit den Kindern beschäftigen. Das Tor zur Reithalle geschlossen halten. Anschließend, wenn alle Kinder bereit sind, soll der Wechsel stattfinden, indem das Pferd im Außenbereich angebunden wird und die Kinder in die Reithalle gehen können. Das Pferd korrekt anbinden und das Tor zur Halle wieder schließen.

Zielsetzungen/Lernziele

Durch einige Spiele ohne Pferd lernen sich die Kinder kennen und fassen Vertrauen.

Die Kinder erlernen die wichtigsten Regeln zum richtigen Verhalten ums Pferd durch spielerische Übungen.

Die Kinder erleben einen ersten positiven Kontakt mit dem Pferd.

Hinweise

Die Lektionen sind spielerisch aufgebaut, die Leistung soll nicht im Vordergrund stehen, sondern das lustvolle, erlebende, motivierende und spielerische Bewegen! Bei Korrekturen brauchen die kleineren Kinder oft körperliche Unterstützungen oder nochmaliges Vorzeigen, da es für sie schwieriger ist Korrekturen auditiv aufzunehmen, zu verarbeiten und dann umzusetzen. Sie lernen vieles über das Imitieren.

Bei der ersten Lektion nicht zu viel einplanen, da am Anfang sicher Bewegungszeit wegfällt, weil Informationen an die Eltern gegeben werden und sich die Kinder teilweise noch umziehen müssen.

Im Umgang Pferd und Kind sind zwei Leiter zu empfehlen. Jemand der während der Lektion klar für das Pferd zuständig ist und jemand, der die Hauptleitung der Kinder übernimmt. Die Rollenverteilung kann in der nächsten Lektion natürlich getauscht werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'-5'	Begrüssung (Kinder haben sich schon umgezogen) Die Leiter/innen stellen sich kurz, mit den wichtigsten Angaben zu ihrer Person, vor. Anwesenheit der Kinder überprüfen (ev. Klebebänder mit den Namen der Kinder). Allfällige Informationen zum Kurs werden den Eltern mitgeteilt. Empfehlenswert ist es, einen Infozettel für die Eltern zusammen zu stellen mit den Telefonnummern der Leiter und wichtigen Aspekten zum Kurs (z.B. Kleidung, Ziele, Belohnungen fürs Pferd etc.) Liste für die Eltern auflegen, bei der sie ihre Handynummer oder eine Notfallperson eintragen können, welche im Notfall informiert werden kann.	- Das Pferd wird in der Halle von einem Helfer geführt, damit der Eingangsbereich frei ist. Das Tor zur Halle geschlossen halten. - Die Kinder bleiben bei Ihren Eltern und turnen nicht herum.	Teilnehmerliste mit Anwesenheitskontrolle, Elterninformationszettel, Notfallliste mit Schreiber, ev. Namen auf Klebebändern



6'	<p>Gemeinsam mit den Kindern in die Halle gehen und das Pferd begrüßen. Das Pferd streicheln, sich vorstellen. Den Kindern ganz kurz einen Überblick über den Verlauf der Lektion geben</p> <p>Fangis: Pferdefangis 1 Kind ist Fänger; wer gefangen wurde kniet auf allen vieren (Pferd), das kann weiter machen wenn es ein anderes „gefüttert“ hat.</p>	<p>- Vor dem Fangis muss das Pferd aus der Halle. Daher die Kinder in der Halle sammeln und das Pferd von der Hilfsperson aus der Halle führen lassen und korrekt anbinden. Pferd möglichst weit von der Kindergruppe entfernt anbinden. - Spielraum mit Cavalletti begrenzen - mehrmals spielen, damit der Fänger wechselt</p>	<p>Cavalletti, Erkennungszeichen für den Fänger: Bändel, Pulswärmer....</p>
5'	<p>Vorstellungsrunde: Reifenkreis Alle Kinder plus die Leiter/innen stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Ein Reif wird in den Kreis eingefädelt. Von jetzt an darf man sich nicht mehr loslassen. 1 Leiter/in beginnt nun durch den Reif zu steigen, damit der Reif von der rechten auf die linke Seite kommt. Ist dies geschafft, so stellt sich die Person kurz vor: Name, Alter, was man gerne macht. Anschliessend ist das nächste Kind an der Reihe und so geht der Reif einmal ringsherum und jedes Kind stellt sich ganz kurz vor.</p>		<p>Reif</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'-6'	<p>Verhaltensregeln ums Pferd erlernen: In der oberen Hallenhälfte steht das Fass/der Bock bereit, an dem Kopf und Schweif gekennzeichnet sind, sowohl am Boden mit 2 Springseilen der Winkel im Schweifbereich, in welchem das Pferd nichts sieht. 1 Leiter/in zeigt nun jeweils 1 Verhalten am Fasspferd und die Kinder müssen entscheiden, ob dies gut oder schlecht ist. Wenn sie denken, dass man das um die Pferde machen darf, fangen sie an Hampelmänner zu machen. Wenn sie allerdings denken, dass dies um Pferde nicht gut ist, rennen sie an die andere Hallenseite weg. Wenn sich alle Kinder entschieden haben für korrektes, bzw. nicht korrektes Verhalten, löst die Leiter/in auf, was richtig ist. Immer noch eine Begründung angeben, warum das Verhalten gut oder schlecht ist. Die Verhaltensregeln können auch direkt am Pferd gezeigt werden.</p>	<p>- Die Kinder stehen hinter einem Cavalletti, welches gleichzeitig die Abtrennung der oberen und unteren Hallenhälfte darstellt.</p> <p>- mögliche Verhaltensregeln: - rennen - flattieren am Hals - schreien - in der hinteren Pferdehälfte flattieren (würde die Kinder nur Vorne flattieren lassen) - im Grossen Bogen hinten ums Pferd gehen - in die Luft springen - ganz nahe hinter dem Pferd durch gehen - unter dem Pferd durchgehen - sprechend ans Pferd heran treten</p>	<p>Voltigierfass(-bock) 2 Springseile 1 Cavalletti</p>
5'-7'	<p>Aufsitzen am Fass üben: Bevor die Kinder aufs Pferd sitzen, am Fass das Aufsitzen zeigen. 1 Leiter/in steht am Fass für den Aufgang, die andere Leiter/in hilft dabei. Empfehlenswert ist der Aufgang vom Voltigieren mit dem Kommando 1, 2. Bei 1 das erste Mal abspringen, bei 2 aufsitzen. Danach sind die Kinder an der Reihe. Immer 1 Kind kommt vom Cavalletti zum Fass. Wenn die Kinder auf dem Fass sind, kann man direkte Hinweise geben, was das Pferd gerne hat und was weniger (flattieren, Stellen an denen es kitzlig ist...); jedes Kind 2x; selber vom Fass absitzen</p>	<p>- Die Kinder sind hinter dem Cavalletti eingereiht und warten dort, bis sie an der Reihe sind. Wer vom Fass kommt, geht den gleichen Weg zurück.</p>	<p>Cavalletti, Fass</p>
7'-8'	<p>Übungen am Fass: Jene Übungen vom Fass werden nachher 1zu1 am Pferd gemacht. Dies gibt den Kindern die nötige Sicherheit und sie wissen, was auf sie zu kommt. - nach vorne und hinten hinlegen; ohne Hände aufsitzen, nur mit der Rumpfmuskulatur - an einem Fussgelenk eine Wäscheklammer an die Hose klemmen; das Kind muss es nun selber wegnehmen und an das andere Fussgelenk klemmen</p>	<p>- Kinder kommen so wie vorher</p>	<p>Cavalletti, Fass, 1 Wäscheklammer</p>



3'	Übungen mit dem Pferd: Die Kinder stellen sich hinter einem Cavalletti auf, welches eine genügend grosse Distanz zum Pferd hat. 1 Leiter/in hält das Pferd, welches mit Voltiegegurt, Decke, Zaum und Zügel ausgestattet ist. Die Kinder kommen nun einzeln zum Pferd und streicheln es an der Schulter und stellen sich mit Namen dem Pferd vor. Anschliessend geht es den gleichen Weg zurück zum Cavalletti und dann kommt das nächste Kind an die Reihe. Je nach Grösse des Pferdes müssen die Kinder etwas in die Höhe gehoben werden. Der/die 2. Leiter/in steht beim jeweiligen Kind, welches sich beim Pferd befindet.	- Die Kinder stellen sich zum Cavalletti (gleiches wie vorher beim Bock/Fass) und warten dort mit Leiter/in 1, bis der/ die andere Leiterin mit dem Pferd in die obere Hallenhälfte kommt	Ausgerüstetes Pferd, Cavalletti
15'	Aufsitzen/ Übungen vom Fass: In der 2. Runde sitzen die Kinder das 1.Mal aufs Pferd, mit Hilfe des Leiters/ der Leiterin. Das Kind soll das Pferd belohnen, dabei kann es sich hinlegen und dem Pferd über den Hals und durch die Mähne fahren. Danach nach hinten hinlegen. Aufsitzen ohne Hände, nur mit Rumpfmuskulatur. Beim Absitzen brauchen sie ev. Hilfe, je nach Pferdegrösse und Selbstvertrauen des Kindes. Im nächsten Umgang Übung mit Wäscheklammern.	- Die restlichen Kinder warten am selben Ort wie vorher. - 1 Leiter/in beim Pferd, 1 Leiter/in für die Kinder zuständig - Kinder motivieren: Kommst du bis zu den Ohren vom Pferd?	dito + Wäscheklammern

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
6'	Vertiefung der Lektion: Nochmals ein Durchgang am Pferd: Die Kinder können eine Übung von heute aussuchen; nach der Übung nennen sie etwas, was man um Pferde machen darf, oder eben nicht. Danach vom Pferd absitzen und zurück in die Reihe.	dito	dito
5'	Pferdebelohnung: Zum Schluss holen jene Kinder ihre Belohnung für das Pferd, welche eine dabei haben. Für den Rest der Kinder halten die Leiter einen Würfel bereit, damit alle etwas geben können.	- geordnet füttern und unsicheren Kindern dabei helfen	Belohnungswürfel
	Umziehen/ Verabschiedung: Die Kinder verabschieden sich vom Pferd und jenem Leiter/in, welche/r beim Pferd bleibt und gehen sich dann umziehen. Im Vorraum werden sie vom 2. Leiter/in verabschiedet.		