



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Pferdesport

Autorengruppe

Stefanie Landolt, Co- Autorin Fe Schaffner, Heidi Notz

Rahmenbedingungen

Alter 5 - 10 Jahre
Gruppengrösse 3 - 7 Kinder
Kursumgebung Reithalle, Umkleidemöglichkeit für die Kinder, Erste-Hilfe-Ausrüstung, Pferdeanbindevorrichtung, Abtrennmöglichkeiten für das Pferd, diverses Turmmaterial

Sicherheitsaspekte Ein Pferd/ Pony sollte an den Umgang mit Kindern gewöhnt sein und ein ruhiges Verhalten zeigen. Wichtig ist es, den Kindern die Verhaltensregeln rund um das Pferd klar und gut zu vermitteln, um Unfälle zu vermeiden. Für kleinere Kinder ist es nicht immer einfach, viele Aspekte auf einmal zu berücksichtigen. Zur Unfallverhütung empfehle ich, dass die Kinder einen Velohelm (wer hat einen Reithelm) tragen, sobald sie Pferdekontakt haben. Als Schuhwerk eignen sich Turnschuhe. Mindestens 2 Leiter/innen leiten die Lektionen, wobei die Rollenverteilung klar sein muss. 1 Leiter/in ist für das Pferd zuständig, 1 Leiter/in hat die Hauptverantwortung über die Kinder. Natürlich können die Rollen von Lektion zu Lektion wechseln.

Anderes Nicht vergessen, dass es Kinder sind, daher sind die Lektionen sehr spielerisch aufgebaut. In diesem Alter fehlen oft sportliche und motorische Ressourcen, vieles befindet sich im Aufbau und die Kinder sammeln Erfahrungen und erleben/ erlernen neue Bewegungsformen. Daher sollten mit den Lektionen genau diese Bereiche unterstützt und gefördert werden.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Pferdegewöhnung	<ul style="list-style-type: none">- Durch einige Spiele ohne Pferd sollen sich die Kinder kennen lernen und Vertrauen fassen.- Die Kinder sollen durch spielerische Übungen die wichtigsten Regeln zum richtigen Verhalten ums Pferd erlernen.- Die Kinder sollen einen ersten positiven Kontakt mit dem Pferd erleben.	Keine	Einfach
2	Vertiefung der 1. Lektion/ Erlebnisweg	<ul style="list-style-type: none">- Die Kinder erhalten möglichst viel Pferdezeit, um Vertrauen zu gewinnen.- Die Kinder wenden bereits Gelerntes an um es zu vertiefen.- Die Kinder erlangen neue Bewegungsformen auf dem Pferd.	Aufbauend auf Lektion 1	Einfach
3	Schrittübungen/ Hüpfen	<ul style="list-style-type: none">- Das Pferd wird von der Leiter/in geführt und die Kinder führen einfache Übungen aus.- Das Gruppenbewusstsein wird gestärkt.	Aufbauend auf Lektion 2	Mittel
4	Rund um den Ball	<ul style="list-style-type: none">- Die Kinder kommen mit verschiedenen Bällen in Kontakt.- Die Kinder erleben verschiedene Möglichkeiten, die der Ball bietet.	Keine	Mittel
5	Einführung der Longe	<ul style="list-style-type: none">- Die Kinder erlernen das richtige Verhalten im Umgang mit dem Pferd und der Longe.- Die Kinder sitzen das erste Mal auf dem Pferd, während dieses auf der Volte an der Longe läuft.	Aufbauend auf Lektion 1-4	Mittel



6	Gleichgewicht	- Die Kinder setzen in verschiedenen Übungen ihre Gleichgewichtsfertigkeiten ein. - Das Pferd läuft an der Longe auf der Volte und die Kinder führen die Übungen auf ihm aus.	Aufbauend auf Lektion 5	Mittel
7	Postenlauf zum Thema Futter	- Die Kinder turnen selbständig in 2er Gruppen. - Die Kinder erleben durch lustbetonte Posten das Futter genauer kennen. - Die Kinder erhalten verschiedene Bewegungsmöglichkeiten.	Keine	Anspruchsvoll
8	Stallbesichtigung	- Die Kinder lernen das gewohnte Umfeld des Pferdes kennen. - Die Kinder gewinnen Sicherheit in der Gangart Schritt und üben sich in einer neuen Umgebung.	Aufbauend auf Lektion 7	Anspruchsvoll
9	Vorbereitung für Hindernislauf/ Abspringen	- Das Aufstehen und Abspringen aus den Lektionen 7+8 vertiefen. - Die Kinder werden auf den Hindernislauf vom nächsten Mal vorbereitet.	Aufbauend auf Lektion 7+8	Mittel
10	Hindernislauf	- Die Kinder messen sich in einem Hindernislauf, in dem sie verschiedene Elemente der letzten 9 Lektionen absolvieren müssen. - Die Eltern erhalten einen Einblick in das Gelernte der Kinder.	Aufbauend auf Lektion 1-9	Anspruchsvoll

Spielregeln

Immer Aufenthaltszonen auf dem Arbeitsplatz schaffen, damit den Kindern ersichtlich wird, wo sie warten müssen. Verhaltensregeln klären: nicht ums Pferd rennen, wie geht man ums Pferd herum, nicht schreien.... Persönliche Spielregeln müssen die Leiter/innen miteinander absprechen, betreffend Ziele, Umgang mit den Kindern etc. Wichtig: es geht nicht ums Reiten und nicht ums Voltigieren, sondern die vielfältigen Bewegungen und der Kontakt mit dem Pferd stehen im Vordergrund!

Materialbedarf

Vorzugsweise ist das Pferd mit einer Voltigiererausrüstung ausgestattet, da die kleinen Kinder sich besser an den Griffen halten können. Der Voltigegurt lässt dem Kind mehr Bewegungsspielraum. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass das benötigte Material entweder in der Reithalle schon vorhanden ist oder gut in einer Turnhalle ausgeliehen werden kann. In diversen Lektionen werden Pylonen benötigt. Mit Pylonen sind Markierungskegel gemeint.

Tips und Tricks

Die Lektionen sollen spielerisch aufgebaut sein, die Leistung als solches steht nicht im Vordergrund, 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. Die Kinder positiv verstärken, also loben und motivieren! Viele Wiederholungen einplanen.

Sicherheit

Das Pferd ist ein Lebewesen, das dem Menschen kräftemässig um ein Vielfaches überlegen ist und das seinen natürlichen Instinkten folgt. Daraus ergeben sich Gefahrenmomente, die in anderen Sportarten in dieser Form nicht auftreten. Die Risiken können vermindert werden, wenn

- Leiterinnen und Leiter entsprechend aus- und weitergebildet werden (inkl. Nothelferausweis).
- Kinder in den J+S Angeboten für unfallträchtige Situationen sensibilisiert werden; sie in der Praxis erkennen und verhalten
- Leitende und Teilnehmende Unfallverhütungsmassnahmen und risikoarmes Verhalten im Umgang mit dem Pferd erkennen und anwenden



Details zum Thema Sicherheit enthält das Brevetbuch SVPS. Die Inhalte sind für die J+S Leitenden Kids verbindlich.

Gefahren und Risiken mit den Pferden/Ponys hängen auch vom Pferd/Pony selber und von dessen Ausbildungsstand ab. Ein gutes Lehrpferd/Lehrpony

- hat ein ausgeglichenes Temperament
- hat eine solide, bereits gefestigte Grundausbildung
- passt bezüglich Grösse und Körperbau zum Kinde
- es macht Freude mit ihm zu reiten und zu unterrichten

Die Kids-Lektionen werden ausschliesslich in der Reithalle oder auf einem eingezäunten Platz durchgeführt. Die Ein- und Ausgänge des Arbeitsplatzes müssen während der Lektion geschlossen sein. Die Banden weisen einen tadellosen Zustand auf.

Stabile, verletzungssichere Abschränkungen, mindestens 1,20m hoch, abgerundete Stangen und Pfosten, straff gespannte Kunststoffbänder werden verwendet.

Der Boden ist rutschfest und staubfrei. Regelmässige Pflege des Bodens ist ein Muss. Die Pferdeäpfel werden laufend entsorgt.

Bei Unfällen überlegt handeln. Details siehe Brevetbuch SVPS.