



J+S-Kids: Einführung Pferdesport - Lektion 3

Schrittübungen/ Hüpfen

Autorin

Stefanie Landolt, Co-Autorin Fe Schaffner

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" 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	Da die Übungen nun das erste Mal im Schritt durchgeführt werden (Pferd führen, Kind sichern), ist es wichtig, dass die ganze Gruppe gleichzeitig dabei ist und die Kinder sich auf das Pferd konzentrieren können. Damit die wartenden Kinder sich nicht selber beschäftigen, werden sie in die Übungen eingebunden, so dass sie das Pferd stets im Blickkontakt haben. Beim Aufwärmenspiel im Freien darauf achten, dass das Spielfeld nicht an der Strasse ist. Kieselsteine sind nicht geeignet (Verletzungsgefahr).

Zielsetzungen/Lernziele

Das Pferd wird von der Leiter/in geführt und die Kinder führen einfache Übungen aus.
Das Gruppenbewusstsein wird gestärkt.

Hinweise

Die Kinder viel loben und ihnen ihre Fortschritte aufzeigen. Schließlich steht das Pferd nicht mehr, sondern bewegt sich während sie darauf turnen. Kinder, welche ängstlich/ unsicher sind, aktiv begleiten und mit kleinen Teilschritten an die Übung heranzuführen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung/ Überblick Die Kinder begrüßen, Anwesenheitskontrolle, Überblick der Lektion geben. Anschliessend gemeinsam 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'	Aufwärmen im Freien (vorzugsweise Wiese): Wäscheklammerfangis Jedes Kind erhält 2 Wäscheklammern, welche es sich irgendwo an den Kleidern festklemmt. Auf ein Kommando geht es los und die Kinder versuchen sich gegenseitig die Wäscheklammern zu stehlen. Wer eins erwischt hat, klemmt es wieder irgendwo bei sich fest. Nach gewisser Zeit unterbrechen, zählen wer am meisten hat und nochmals neu starten.	- Platz nicht direkt an einer Strasse - Regeln abmachen: wann darf z.B. keine Wäscheklammern weggenommen werden?(wenn man gerade dabei ist eine festzumachen) - Feld begrenzen =>z.B. Cavalletti, 4 Hindernisstände etc.	Markierung, Wäscheklammern
2'	Wechsel in die Reithalle	- Bevor die Kinder in die Reithalle gehen, muss das Pferd aus der Halle. Daher die Kinder im Vorraum sammeln und das Pferd von der Hilfsperson aus der Halle führen lassen und korrekt anbinden. Pferd möglichst weit von der Kindergruppe entfernt anbinden. Anschliessend gemeinsam in die Reithalle gehen.	



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
17'	<p>Turnblock: Hüpfen</p> <p>Durch die Leiter/innen wurden die Hüfpelemente bereits aufgestellt, so dass direkt mit erklären/ vorzeigen begonnen werden kann. An jedem Hüfpelement ist ein Zettel mit einer Würfelzahl. Die Kinder würfeln nachher selber und sehen so, zu welcher Übung sie gehen müssen und führen diese aus. Danach würfeln sie weiter. Wenn eine Zahl mehrmals kommt, müssen sie die Übung trotzdem ausführen. Als Motivation Musik ertönen lassen.</p> <p>1 5x Froschhüpfen 2 5x über das Cavalletti hüpfen 3 1 halbe Länge Sackhüpfen 4 1x Himmel und Hölle (mit Reifen) 5 10x Springseilen 6 Slalom hüpfen auf einem Bein (mit wechseln)</p> <p>Nach einer gewissen Zeit eine kleine Verschnaufpause machen. Danach gehen die Kinder als Gruppe weiter. Immer einer würfelt und die gesamte Gruppe geht an die gleiche Übung (beim Sackhüpfen nicht alle mit Sack, würde zu lange gehen). Bis sie alle 6 Zahlen gewürfelt haben. Wenn eine Zahl mehrmals kommt, müssen sie die Übung trotzdem ausführen. Einen Zettel bereit halten, bei dem die Kinder die Nummern abstreichen können. Vereinfacht für sie den Überblick, welche Übungen noch fehlen.</p>	<p>- Das Pferd ist im Vorraum angebunden, das Tor geschlossen</p> <p>- Leiter/innen motivieren, beobachten in dieser Phase</p> <p>- Vor dem Wechsel zum Pferdteil das Material aufräumen</p>	<p>Ca.4 Würfel, Würfelzahlen 1-6 auf Zettel, Jutesäcke, 7 Reifen, Sandsäckli für Himmel und Hölle, Springseile (nicht zu grosse), 4 Pylonen, Musik, Radio; Zettel mit den Nummern zum Abstreichen</p>
27'	<p>Pferdeblock</p> <p>Die Kinder verteilen sich auf der Volte C oder A. Das Pferd befindet sich in der Mitte mit den beiden Leiter/innen.</p> <p>Der Reihe nach kommt immer ein Kind in die Mitte und sitzt mit Hilfe eines Leiters auf. Der Ablauf ist bei allen Übungen der Gleiche. Sobald das Kind sitzt und sich bereit fühlt, wird das Pferd von 1 Leiter/in geführt und der andere Leiter/in geht mit etwas Abstand neben dem Pferd her.</p> <p>Jenem Kind, welches auf dem Pferd sitzt, wird eine Übung gesagt und gezeigt, dieses setzt sie um und der Rest der Kinder, welche auf dem Zirkel stehen, machen sie im Stand direkt mit. Ideen für Bewegungen mit den Händen und Armen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leiter hinauf gehen - Wolle aufwickeln - klatschen - Sonnenaufgang - Arme kreisen. <p>Usw.</p> <p>In den folgenden Runden werden die bekannten Übungen der letzten Stunde ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nach vorne und hinten abliegen - im Sitzen: 1 Chiffontuch in den Händen verstecken und dann wie eine Blume aufgehen lassen - 2 Chiffontücher abwechslungsweise eins nach dem anderem aufwerfen fangen - aufknien, ev. loslassen und nochmals die Blume machen 	<p>- Die Kinder bleiben bei dem Leiter/in. Das Pferd wird von der 2. Person hinein geführt</p> <p>- nach dem Teil der Bewegungen mit Armen/ Händen, können die Kinder auf der Volte die Bewegungen nicht mehr mitmachen. Eine Alternative wäre daher, das man mit den Kindern immer eine Zahl vereinbart, wie lange das Kind die Übung machen muss. Beispiel: die Blume so langsam aufgehen lassen, bis wir gemeinsam von 7 zurück auf 0 gezählt haben.</p>	<p>2 Chiffontücher, ausgerüstetes Pferd (Volltiegurg)</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Pferdebelohnung</p> <p>Zum Schluss holen jene Kinder ihre Belohnung für das Pferd, welche eine dabei haben. Für den Rest der Kinder halten die Leiter einen Belohnungswürfel bereit, damit alle etwas geben können.</p>	<p>- geordnet füttern und unsicheren Kindern dabei helfen</p>	<p>Belohnungswürfel</p>
	<p>Umziehen/ Verabschiedung</p> <p>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</p>		