



J+S-Kids: Einführung Pferdesport - Lektion 4

Rund um den Ball

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	Das Pferd sollte an Bälle gewöhnt sein, um sicher zu gehen, dass es während der Lektion ruhig bleibt. Die Posten so platzieren, dass Posten, in denen der Ball davon rollen könnte, nicht direkt beim Pferdeposten steht. Die Kinder sind selbständig in 2er Gruppen tätig. Daher empfiehlt es sich, eine 3. Person für diese Lektion einzuteilen. So ist jemand für das Pferd zuständig, 1 Person betreut die Kinder am Pferd und die 3. Person behält den Überblick über die Kinder an den restlichen Posten.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder kommen mit verschiedenen Bällen in Kontakt.
Die Kinder erleben verschiedene Möglichkeiten, die der Ball bietet.

Hinweise

Kinder im Kindergartenalter sind im Ballbereich noch nicht allzu weit entwickelt. Für manche ist das Prellen schon eine sehr grosse Herausforderung, ebenso wie das genaue Zielen und Fangen. Lustvoll verpackt sind die Kinder aber sehr motiviert sich darin zu üben. Die Kinder selbständig turnen lassen, in die Beobachterrolle schlüpfen und nur wenn nötig korrigieren (Übung falsch ausgeführt oder gesundheitsgefährdend). Viel loben und motivieren, sich Zeit nehmen, wenn die Kinder Erfolge vorzeigen möchten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung/ Überblick Die Kinder begrüessen, Anwesenheitskontrolle, Überblick der Lektion geben. Anschliessend gemeinsam das Pferd in der Halle begrüessen	- Kinder ziehen sich selbständig um, Besammlung im Vorraum - Pferd mit dem 2. Leiter/in in der Halle	Teilnehmerliste
5'	Sitzball, 2 Varianten 1. Variante: 1-2 Bälle, Feld abgegrenzt, wer getroffen wird sitzt ab 2. Variante: 1-2 Bälle, Feld abgegrenzt, wer getroffen wird macht 5 Hampelmänner und darf wieder mitmachen	- Das Pferd in den Vorraum führen und dort anbinden - Regeln abmachen: wie viele Schritte mit dem Ball dürfen gemacht werden; was wenn der Ball zuerst am Boden war und dann erst das Kind berührt? Etc.	1-2 Bälle, Cavalletti zum Abgrenzen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Posten erklären Die Posten sind bereits aufgestellt. Nun vorzeigen und immer ein anderes Kind nehmen um den Posten mit vorzuzeigen ; Begriffe klären; sagen, dass die Posten stets so verlassen werden, dass man neu starten kann	- Das Pferd kommt in die Halle für das erklären, da 1 Posten im Vorraum ist	Material der Posten bereit halten; Postennummern => immer Zahl und Würfelzahl auf dem Blatt, da die Kleinen die Zahlen noch nicht kennen



<p>- Zeitplan für den Postenlauf: +/- 20 min (4 Posten à 2min = 8min, 2 Umläufe = 16min, plus Zeit bei den Wechseln)</p>	<p>Gruppeneinteilung; Postenlänge Nach dem Vorzeigen die 2er Gruppen einteilen, ev. eine 3er Gruppe. Es muss der Reihe nach gewechselt werden, immer auf das Zeichen des Leiters. Entweder Musik erklingen lassen während den Posten und diese stoppen, wenn sie wechseln müssen, oder ohne Musik und auf ein akustisches Signal wechseln. Der Leiter/in muss in der Zeiteinheit der Posten flexibel sein; +/- 3 Minuten pro Posten; würde sicher 2 Umläufe machen.</p>	<p>- Überlegen wie die Gruppen eingeteilt werden: Niveau; Junge + Mädchen; selber aussuchen lassen; schwächeres Kind und 1 Führendes....</p> <p>- Zeitplan für den Postenlauf: +/- 20 min (4 Posten à 2min = 8min, 2 Umläufe = 16min, plus Zeit bei den Wechseln)</p>	<p>-Stoppuhr, akustisches Signal oder Musik, Liste mit Gruppeneinteilung</p>
	<p>1. Posten: Eimer treffen 6 Eimer in Pyramidenform aufstellen, 3 Meter davon entfernt eine Markierung machen, von wo aus die Kinder treffen müssen; jedes hat 3 Schüsse mit Tennisbällen; wer hat mehr Eimer getroffen? Danach neu starten bis der Postenwechsel kommt.</p>		<p>6 Tennisbälle, 6 Eimer, Markierung</p>
	<p>2. Posten: Besen Mit Pylonen 2 Slaloms stellen, am Ende mit einem Hindernis ein Tor machen. Jedes Kind hat einen Ball und einen Besen. Bei der Startlinie geht es los und die Kinder müssen so schnell als möglich den Ball durch den Slalom rollen und wer zuerst durchs Tor geschossen hat, ist Sieger. Danach auf ein Neues.</p>	<p>- Posten möglichst weit weg vom Pferd stellen, da die Bälle wegrollen können: Vorraum</p>	<p>2 Bälle, 12 Pylonen, 2 Besen, 1 Hindernis</p>
	<p>3. Posten: Balltransport Die Kinder müssen gemeinsam einen Parcours absolvieren: zuerst den Ball zwischen ihren Bäuchen einklemmen und bis zum Cavalletti gehen. Dort nimmt ein Kind den Ball und steigt auf das Cavalletti und gibt dem anderen Kind seine Hand. So balanciert es über das Cavalletti. Am Ende angekommen, müssen sie den Ball wieder einklemmen, dieses Mal aber zwischen den Rücken. So gehen sie bis zu einem Hindernis, bei dem sie unten durch gehen müssen. Der Ball sollte dabei nicht zu Boden fallen. Beim nächsten Durchgang geht das andere Kind über das Cavalletti, damit beide an die Reihe kommen.</p>	<p>- Softball verwenden, um es zu vereinfachen</p>	<p>Softball, 1 Cavalletti, 1 Hindernis</p>
	<p>4. Posten: Pferd - 1 Kind sitzt auf dem Pferd und erhält einen Massageball, mit dem es das Pferd massieren soll (Hals, Kuppe), danach das 2. Kind - nächste Übung: 1 Kind sitzt auf dem Pferd, das andere Kind wirft ihm den Ball zu, dann zurück werfen; mehrmals wiederholen, dann wechseln</p>	<p>- Posten mit Cavalletti abgrenzen; Kind welches wartet steht bei einem Cavalletti - leichten Ball nehmen, damit die Kinder in die Höhe kommen - 1 Hilfsperson hält das Pferd, 1 Leiter/in hebt die Kinder aufs Pferd</p>	<p>3 Cavalletti, 1 Ball, 1 Massageball ausgerüstetes Pferd (Voltigegurt)</p>
<p>5'</p>	<p>Aufräumen Nach dem der letzte Posten das 2.Mal absolviert wurde, die Kinder sammeln und gemeinsam aufräumen.</p>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Am stehenden Pferd 1 Kind sitzt auf dem Pferd, das nächste wirft ihm den Ball zu. Nun zielt es vom Pferd herab in einen Eimer, in welchem der Ball landen muss. Das Kind hat 2 Versuche, dann ist das nächste Kind an der Reihe. Wurde getroffen, darf applaudiert werden. Zu zweit aufs Pferd sitzen: 1 Kind hält sich an den Griffen, das hintere Kind an den Schultern des vorderen Kindes. Nun erhalten sie den Ball und müssen ihn einmal um sich selber herum geben: das vordere Kind gibt ihn seitlich nach hinten, das hintere Kind übernimmt den Ball an der Seite und muss ihn hinter seinem Rücken weiter zur anderen Seite bringen, wo das Kind, welches vorne sitzt, den Ball wieder übernehmen muss.</p>	<p>Mit Cavalletti markieren, wo die Kinder warten müssen</p> <p>1 Leiter/in hält das Pferd, 1 Leiter/in betreut die Kinder</p>	<p>Eimer, Ball</p>
<p>2'</p>	<p>Das Pferd zum Schluss belohnen und sich verabschieden.</p>	<p>1 Leiter ist beim Pferd</p>	