



J+S-Kids: Einführung Pferdesport - Lektion 6

Gleichgewicht

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 Kinder frei ausprobieren können, dürfen die Angebote nicht gefährlich sein und sollten selbständig ausgeführt werden können. Zu Beginn der Longenarbeit immer 1 Leiter/in neben dem Pferd mitgehen, um den Kindern Sicherheit zu geben und ihnen direkte Korrekturen geben zu können.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder setzen in verschiedenen Übungen ihre Gleichgewichtsfertigkeiten ein. Das Pferd wird longiert. Ev. das Pferd noch zusätzlich führen, Kinder sichern.

Hinweise

Eine beliebte Lernform der Kinder ist das freie, selbständige Ausprobieren. Daher ist der Turnteil in dieser Lektion sehr offen gestaltet.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung/ Überblick Die Kinder begrüßen, Anwesenheitskontrolle, Überblick der Lektion geben. Anschliessend gemeinsame Begrüssung des Pferdes.	- Kinder ziehen sich selbständig um, Besammlung im Vorraum - Pferd mit dem 2. Leiter/in in der Halle	Teilnehmerliste
5'-7'	Spitalfangis 1 Kind beginnt als Fänger und hält sich eine Stelle am Körper, an der es „verletzt“ ist. Es versucht nun ein anderes Kind an einem möglichst schwierigen Ort zu fangen wie beispielsweise am Fussgelenk; nun ist das fangende Kind wieder frei und das andere Kind muss sich an der berührten Stelle festhalten und weiter fangen	- 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. - das Material für den Turnblock steht schon bereit, daher gut überlegen wo der Einstieg gemacht wird => abgrenzen mit Hindernisständen - je nach Tempo/ Intensität des Spiels 2 Fänger auffordern	Abgrenzung



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25'	<p>Übungen Gleichgewicht In der Halle sind diverse Übungen für die Gleichgewichtsschulung aufgestellt. Den Kindern die Übungen kurz vorstellen, danach haben sie ausgiebig Zeit, sich selber an den Übungen zu beschäftigen. Die Kinder können frei nach Lust und Laune wechseln. Musik ertönen lassen.</p> <p>1. auf den Boden vier Stangen legen und eine Turnmatte darauf. Die Antirutschseite nach oben, Folge: die Matte rollt mit den Stangen mit Übung: über die Matte laufen</p> <p>2. an der langen Seite eines Cavalletti links und rechts je eine Festbank einhängen; die Bankbeine sind nicht aufgestellt. Übung: auf einem Bank steigen, beim anderen herunter steigen.</p> <p>3. Pedalo fahren; von einer Seitenwand zur anderen mit dem Pedalo fahren</p> <p>4. 3 Cavalletti in einer Z – Form aufstellen; Übung: über die Cavalletti balancieren ohne hinunter zu fallen</p> <p>5. vor einem Trampolin eine Turnmatte deponieren; Übung: auf das Trampolin stehen und 2 mal in die Höhe springen, beim 2. Mal nach vorne weg auf die Matte springen => Ziel: auf den Füßen landen ohne die Hände zu benutzen</p> <p>6. Guggelikampf ; am Boden ein Feld einzeichnen, immer zu zweit einen Guggelikampf machen (auf einem Bein hüpfen, Arme verschränkt und so versuchen, das andere Kind aus der Markierung zu drängen)</p> <p>Nach dem Turnblock die Sachen aufräumen, bevor es mit dem Pferd weiter geht</p>	<p>- klar sagen, dass sie an einer Übung warten müssen, bis das andere Kind fertig ist => Unfallverhütung</p> <p>- die einzelnen Plätze gut verteilen</p> <p>- Leiter sind beobachtend, motivierend</p> <p>- das Pferd ist im Vorraum angebunden, das Hallentor geschlossen</p> <p>1. Matte und Stangen zwischen durch wieder richten</p> <p>2. Bänkli müssen gut eingehängt sein und die eingeklappten Bankfüsse zeigen nach unten!!</p> <p>3. geht nicht bei zu tiefem Hallenboden; kann man auch im Vorplatz machen, dann aber überlegen was man mit dem Pferd macht! Kinder können sich gegenseitig helfen</p> <p>4. Kinder und Leiter/innen können helfen falls nötig</p> <p>5. Falls ein Trampolin aus der Turnhalle benutzt wird: nicht schräg stellen, sondern flach!</p> <p>6. Regeln gut klären</p>	<p>Radio, Musik</p> <p>1. 4 Stangen, 1 Matte</p> <p>2. 2 Festbänke, 1 Cavalletti</p> <p>3. ca. 4 Pedalo</p> <p>4. 3 Cavalletti</p> <p>5. 1 Matte, 1 Trampolin</p> <p>Felder am Boden einzeichnen</p>
20'	<p>Pferdebloc Die Kinder verteilen sich auf der ganzen Volte C oder A. Das Pferd läuft an der Longe. 1 Kind geht aussen am Gurt mit dem Pferd mit, bis es beim nächsten Kind ankommt, dort wird gewechselt usw. bis alle 1x ihren Platz gewechselt haben. Der Reihe nach kommt immer ein Kind in die Mitte und sitzt mit Hilfe eines Leiters auf. Das Pferd hält zum Aufsitzen an. Der Ablauf ist bei allen Übungen der Gleiche. Sobald das Kind sitzt und sich bereit fühlt, wird Schritt angeritten und ein Leiter/in geht mit etwas Abstand neben dem Pferd her. Jenem Kind, welches auf dem Pferd sitzt, wird eine Übung gesagt und gezeigt, dieses setzt sie um und der Rest der Kinder, welche auf der Volte stehen, machen sie wenn möglich im Stand direkt mit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wolle wickeln - aufknien - Rumpfdrehung (Arme zur Seite ausstrecken und den Rumpf drehen) - aufknien und winken 	<p>- Die Kinder bleiben bei dem Leiter/in. Das Pferd wird von der 2. Person hinein geführt</p> <p>- die Kinder nochmals an das richtige Verhalten um das Pferd an der Longe erinnern</p> <p>- den Kindern auf der Volte immer wieder Aufgaben geben: Arme kreisen, Kniebeugen, Kopf drehen, Handgelenke kreisen, auf die Zehenspitzen gehen und sich fest nach oben strecken, auf die Fersen stehen, in die Hocke gehen und Skifahren</p>	<p>Pferd (Voltigegurt)</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	<p>Pferdebelohnung 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 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>		