

Kindgerechtes Grundlagentraining im Pferdesport

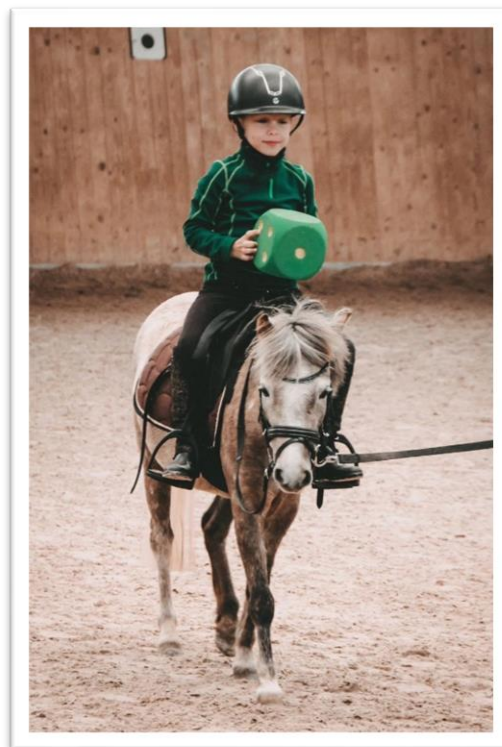
**Vielseitiger Unterricht zur
Hinführung von Kindern an den Reitsport**

Hausarbeit

**Trainer B Basissport
Schwerpunkt Kinder- und Jugendausbildung**

von

Kathrin Massé



Landesreitschule im Haupt- und Landgestüt Marbach, im Februar 2024

Kindgerechtes Grundlagentraining im Pferdesport

Einleitung	3
1. Warum wir Pferdekinder und Kinder Pferde brauchen	4
- Kindsein im 21. Jahrhundert	4
- Option Pferdesport	4
- Reiten fördert die körperliche Entwicklung	4
- Reiten prägt die Persönlichkeit	5
- Warum ausgerechnet Pferde?	5
- Kleinkinder aufs Pferd! Oder doch nicht?!?	5
- Pferdefreunde – eine aussterbende Spezies?	6
2. Reitunterricht für Kinder im Alter von 4 – 10 Jahren	6
- Spezieller Unterricht für kleine Kinder – wozu?	6
- Guter Kinderreitunterricht bedeutet...	8
- Verantwortung des Ausbilders	8
- Geeignete Rahmenbedingungen	9
- Passende Lehrpferde – oder lieber -ponys?	9
- Sicherer Start auf dem Ponyrücken mit Voltigiergurt	10
- Theoretisches Wissen rund um Pony kindgerecht verpackt	10
- Führtraining gehört immer dazu	11
3. Didaktik und Methodik: Was wird wie gelehrt?	11
- Allgemeine Trainingsprinzipien im Kinderreitunterricht	11
- Der Ausbildungsweg des Reitkinds	13
- Methodische Vorgehensweise im Grundlagentraining	13
- Praxisbeispiele für Übungen und welche Lernziele damit verfolgt werden	14
- Weitere Möglichkeiten der Unterrichtsgestaltung	17
Abschluss	18
Quellenhinweise	18

Einleitung

Der Reitsport kann für Heranwachsende eine Fülle an wichtigen Lebenserfahrungen und Freuden bieten. Aus meiner über 30-jährigen Erfahrung beim Training von Kindern und Jugendlichen im Voltigieren und Reiten möchte ich in dieser Hausarbeit aufzeigen, wie wertvoll der Kontakt zum Pferd für Heranwachsende sein kann.

Anhand eigener Erfahrungen aus meinem Reitunterricht für Kinder im Vor- und Grundschulalter (ca. 4 – 10 Jahre) zeige ich auf, worauf es ankommt, dass wir von Anfang an eine gute und vor allen Dingen breite Basis für die weitere klassische Reitausbildung legen können.

Ich verzichte in dieser Hausarbeit bewusst auf jegliche Art von “Gendern”. Es sollen sich aber bitte immer alle Geschlechter angesprochen fühlen, auch wenn ich das nicht ausdrücklich kennzeichne.



1. Warum wir Pferdekinder und Kinder Pferde brauchen

Kindsein im 21. Jahrhundert

Der gesellschaftliche Wandel der letzten 30 Jahre in eine immer stärker digitalisierte und motorisierte Welt wirkt sich auch auf den Alltag unserer Kinder aus. Sehr viel Zeit wird in der virtuellen Welt von Insta, TikTok, Facebook & Co. verbracht. Selbst Kleinstkinder konsumieren bereits jede Menge virtuelle Unterhaltung.

Die damit einhergehende zunehmende Bewegungsarmut bei gleichzeitiger Reizüberflutung führt nicht nur zu körperlichen Einschränkungen, wie Fehlhaltungen, unterschiedlichsten Entwicklungsrückständen und Übergewicht. Sondern auch auf sozialer und emotionaler Ebene zeigen Kinder immer häufiger Verhaltensauffälligkeiten und Defizite in der Interaktion mit anderen.

Option Pferdesport

Der Umgang und die sportliche Betätigung mit dem Pferd bieten Kindern eine Fülle von Erlebnissen und Freuden, die es in kaum einem anderen Lebens- und Bildungsbereich gibt. Es eröffnen sich vielfältige Chancen, auf die kognitive, physische, sozial-emotionale und psychische Entwicklung der Heranwachsenden positiv einzuwirken.

Essentiell für körperliche und geistige Gesundheit ist die Bewegung unseres Körpers. Bewegung findet im Pferdesport mit dem Pferd und durch das Pferd statt. Bewegung ist Leben, und die Qualität der Bewegung eines Menschen gibt Aufschluss über die Qualität seines Lebens!

Reiten fördert die körperliche Entwicklung

Reiten beansprucht den ganzen Körper. Es werden fast 100 % der Muskulatur eingesetzt. Überwiegend wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, die uns eine gesunde Körperhaltung ermöglicht.

Reiten schult die Grob- und Feinmotorik und fördert alle koordinativen Fähigkeiten:

1. Räumliche und zeitliche Orientierungsfähigkeit
2. Gleichgewichtsfähigkeit
3. Rhythmisierungsfähigkeit
4. Reaktionsfähigkeit
5. Differenzierungsfähigkeit
6. Umstellungs-/Anpassungsfähigkeit
7. Kopplungsfähigkeit

Reiten verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und des Nervensystems, vor allem beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe.

Reiten prägt die Persönlichkeit

Der bewusste Umgang mit dem Pferd ist eine Herausforderung auf vielen Ebenen: Das Pferd erzieht uns zu Zuverlässigkeit, Durchhaltevermögen und verbessert zudem unsere Frustrationstoleranz. Wir lernen, Verantwortung für andere Lebewesen zu übernehmen. Wir üben uns in Empathie für Mitgeschöpfe, Geduld sowie Konsequenz und Durchsetzungsvermögen und damit Klarheit im eigenen Tun. Wir lernen, Strategien und Ehrgeiz zu entwickeln. Wir werden gestärkt und selbstbewusst und können uns somit besser regulieren. Im Umgang mit dem Pferd erleben wir die Notwendigkeit, unsere eigenen Interessen zurückzustellen.

Warum ausgerechnet Pferde?

Es gibt viele Gründe, weshalb sich Menschen und besonders Kinder von Pferden bzw. generell von Tieren angezogen fühlen:

- Pferde regen die Phantasie an. Sie bedeuten den Zugang zu einer anderen Welt ohne Worte und ohne Werte.
- Pferde stehen für Kraft, Weisheit und Liebe.
- Pferde wecken Emotionen, und wir erleben sozialen Kontakt mit anderen Lebewesen.
- Sie verheimlichen nichts und sind gemäß ihrer Natur immer authentisch.
- Pferde reagieren auf uns. Dadurch können wir uns selbst wahrnehmen. Daraus entwickelt sich „Selbst-Bewusstsein“, also „sich seiner Selbst bewusst sein“, sich zu spüren.
- Kinder achten auf die Pferde und lernen, sich angemessen zu verhalten.
- Sie benötigen unsere Fürsorge und müssen gepflegt und versorgt werden.
- Pferde sind echt – im Gegensatz zum Beispiel zu Steckenpferden! Sie atmen, fressen, wiehern, machen „Pipi und Kaka“, sie kommen zur Welt, sie leben und sie sterben, sie fühlen Zuneigung, aber auch Schmerz. Es ist wichtig, diese Realitäten des Lebens in jungen Jahren zu lernen. Ein Pferd prägt fürs Leben!
- Als Pferdefreunde müssen lernen, mit diesen Lebewesen umzugehen, wie es ihre Natur erfordert.

Kleinkinder auf's Pferd! Oder doch nicht?!

Der Pferdesport kann also einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für unsere Kinder bieten. Allerdings sprechen Reitschulen mit ihrem Programm vornehmlich ältere Kinder an, bestenfalls ab dem Schulkindalter. Laut Sportentwicklungsbericht der Deutschen Reiterlichen Vereinigung aus dem Jahr 2020 beträgt das Durchschnittsalter, ab dem Kinder bzw. Jugendliche am Reitbetrieb in Reitschulen teilnehmen können, knapp 10 Jahre (!). Bei der Hälfte der Vereine gibt es für Kinder unter 6 Jahren keine Angebote.

In Ermangelung an passenden Schulponys, auf Kinderunterricht spezialisierten Ausbildern mit der dafür notwendigen Motivation müssen sich viele Eltern, die ihren Kindern einen frühen Zugang zum Pferd ermöglichen wollen, mit monatelangen Wartelistenplätzen in den raren Reitschulen begnügen.

Dabei kann es sich der Reitsport mit dem aktuellen historischen Tiefstand an Mitgliederzahlen nicht erlauben, der Zielgruppe der Vorschul- und frühen Schulkinder keine Beachtung zu schenken. Denn bereits im Kindergartenalter suchen viele Eltern nach sportlicher Betätigung für ihren Nachwuchs und widmen sich mangels geeigneter Angebote im örtlichen Reitverein anderen Sportarten, die dem Reiten weit voraus sind, was die gezielte Förderung von Kleinkindern anbieten.

Pferdefreunde – eine aussterbende Spezies?!

Ein Brennpunktthema sind zur Zeit die Diskussionen um „Tierwohl“, „Social license“ (ist gleich „gesellschaftliche Akzeptanz“) im Pferdesport. Es ist unsere große Aufgabe, Kinder und Jugendliche für den Pferdesport zu begeistern. ***Wir müssen durch das Angebot erlebnisreicher Begegnungen von Mensch und Pferd verhindern, dass unsere Sportart zu einer Nischensportart wird.*** Deshalb benötigen wir von der Bevölkerung wieder mehr Zuspruch und weniger Diskussionen um teils falsch verstandene „Tierliebe“ – und natürlich Pferdesportler, die sich ihrer Verantwortung bewusst sind und die das Wohl ihrer Pferde täglich über sportliche Erfolge und zu erzielende Verkaufspreise stellen.



Doch wie können wir die jungen Pferdefreunde von Heute zu den tierlieben, engagierten und vor allem kompetenten Pferdesportlern von Morgen machen? Wie solch ein Weg der frühen zielgerichteten Förderung aussehen kann, beschreibt die folgende Ausarbeitung.

2. Reitunterricht für Kinder im Alter von 4 – 10 Jahren

Spezieller Unterricht für Kleinkinder - wozu?

Der ideale Reitunterricht für Kinder soll den entwicklungsbedingten Bedürfnissen des Kindes gerecht werden und gleichzeitig eine breitmöglichste Basis schaffen, damit aus den Ponykindern von Heute die Pferdemenschen von Morgen werden. Idealerweise bleiben sie als Hobby- oder Turnierreiter dem Pferdesport bis ins hohe Alter verbunden und geben ihr erworbenes Wissen auch an nächste Generationen weiter. Und zwar kompetent, mit Freude und unermüdlichem Engagement und sehr viel Liebe zu unserem Partner Pferd.

Generell müssen Kinder anders trainiert werden als Erwachsene, da bei ihnen noch nicht alle Wachstumsprozesse abgeschlossen sind. Daher richten sich die Trainingsinhalte immer am jeweiligen Alters- und Entwicklungsstand.

Betrachtet werden bei dieser Ausarbeitung die beiden Altersstufen der Vorschulkinder und frühen Schulkinder.

Guter Kinderreitunterricht ist primär Grundlagentraining!

Mit einem vielseitigen Training der kognitiven, physischen, sozial-emotionalen und psychischen Grundlagen schaffen wir die Voraussetzungen für ein langfristiges, gesundes und sicheres, aber auch leistungsorientiertes Reiten.

Vorschulkinder 4 – 6 Jahre	Frühe Schulkinder 7 – 10 Jahre
<ul style="list-style-type: none">... haben ein hohes Bewegungsbedürfnis... haben einen ausgeprägten Spieltrieb und natürliche Neugierde... lernen zunächst grundlegende menschliche Bewegungsformen... lernen erste Bewegungskombinationen... können sich nur über einen begrenzten Zeitraum konzentrieren.	<ul style="list-style-type: none">... begeistern sich für sportliche Bewegungsaufgaben... haben eine ausgeprägte Phantasie und sind begeisterungsfähig... erfahren eine schnelle Zunahme der motorischen Lernfähigkeit... entwickeln die koordinativen Fähigkeiten stetig weiter.... gewinnen zunehmend an Selbständigkeit... können zunehmend sachorientiertem Reitunterricht folgen



Guter Kinderreitunterricht legt Wert auf folgende Punkte:

- Die körperliche und seelische Gesundheit der zu unterrichtenden Kinder stehen stets an erster Stelle.
- Freude und Spaß am Umgang mit dem Pferd ist die Basis und gleichzeitig auch das Ziel.
- Themen müssen kindgerecht aufbereitet, immer wieder wiederholt und in einer bildhaften Sprache präsentiert werden.
- Ehrliches Lob und Anerkennung sind wichtige Motivatoren. Auch beim Nicht-Gelingen einer Übung ist schon der Versuch ein großes Lob wert.
- Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm mit Raum für Spiel und Phantasie.
- Wir bieten die Möglichkeit für vielfältige Bewegungserfahrungen.
- Das Training erfolgt ohne Zeitdruck, sondern individuell und entwicklungsgemäß.
- Es muss die Balance zwischen Unter- und Überforderung gefunden werden.
- Ziel des Kinderunterrichts ist die Schaffung einer soliden Basis, auf die ein sportartspezifisches Training aufbauen kann.
- Einseitiges Training und zu frühe Spezialisierung muss vermieden werden.
- Die sportliche Leistung ist zweitrangig und darf nicht erzwungen werden.
- Das Unterrichtskonzept soll langfristig angelegt sein.
- Wir stellen individuelle Ziele in Aussicht und bieten Perspektiven für die Weiterentwicklung. Dies fördert Ehrgeiz und Motivation.

Hierfür braucht es Ausbilder mit Geduld und Empathie für das Heranführen von Kindern an den Pferdesport. Sie bringen Phantasie und Kreativität für immer wieder neue, zielführende Unterrichtsideen mit ein. Dann können sich die Kinder auf dem Pferderücken wohl und sicher fühlen und immer tiefer in das Wissen um das Pferd eintauchen.

Verantwortung des Ausbilders

Beim Kinderunterricht ist der Ausbilder voll und ganz gefordert. Selbst ein guter Reiter mit hoher Fachkompetenz zu sein, reicht nicht aus, um automatisch auch ein guter Ausbilder für Kinder zu sein. Für das Unterrichten von Kindern braucht es weitere Kriterien. Nicht umsonst gibt es bei der Trainer B-Ausbildung Basissport die Spezialisierung Kinder- und Jugendausbildung.

Um auf die jungen Schüler zu- und eingehen zu können, braucht es eine hohe Sozialkompetenz. Außerdem muss der Trainer in der Lage sein, Unterrichtsinhalte kindgerecht und verständlich zu vermitteln.

Die Aufgabenstellungen müssen kleinschrittig werden, damit keine Überforderung oder Ängste entstehen. Der Ausbilder darf den Kindern auch Raum für eigene Ideen geben und immer wieder den Dialog suchen für eine möglichst induktiven Unterrichtsstil.

Besonders die Jüngsten müssen von Anfang bis Ende der Stunde intensiv betreut und begleitet werden. Sehr schnell kann sonst aus der Lust aufs Ponyreiten purer Frust werden. Diese Kinder sind dann für den Pferdesport meistens verloren.

Der Ausbilder steht seinen Schülern stets helfend zur Seite, da vor allem kleine Kinder mit vielen Aufgaben rund ums Pferd noch überfordert sind. Ich orientiere mich dabei gerne am Grundsatz der Montessori-Pädagogik: „Hilf mir, es selbst zu tun!“ Anstatt den Kindern z.B. ein bereits fertig geputztes und gesatteltes Pony zur Verfügung zu stellen, sollen sich die Kinder mit einbringen. Gerne helfen die Kinder im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit bei der Pflege und Versorgung, beim Satteln und Trensen, Ausmisten, Füttern usw.

Der Ausbilder muss außerdem dafür Sorge tragen, dass die Kinder in einem sicheren Rahmen das Reiten erlernen können. Das beginnt bei der Auswahl der geeigneten Ponys bis hin zur Auswahl der passenden Übungen, die in der Gangart ausgeführt werden, die den kleinen Schüler nicht überfordert. Es ist unerlässlich, dass der Ausbilder Schüler und Ponys zu jeder Zeit im Blick hat. Dies ist notwendig, damit er potentielle Gefahrensituationen erkennt und gut einschätzen kann und seine Schüler von Anfang an zu einem achtsamen Handeln erzieht.

Geeignete Rahmenbedingungen

Die ersten Reitstunden für kleine Kinder finden natürlich in einem geeigneten, sicheren Rahmen statt, einer Reithalle oder einem umzäunten Platz, möglichst ohne größere Störfaktoren und Ablenkungen von außen.

Bei uns bewährt hat sich unsere Rundhalle mit 18 m Durchmesser. Hier können geführte Ponystunden und Longenunterricht wetter- und tageszeitunabhängig stattfinden. Fortgeschrittenere Kinder können mit braven Ponys auch schon bald erste Erfahrungen im freien Reiten machen, da der Platz überschaubar ist und der Reitlehrer von seinem Standpunkt in der Zirkelmitte ähnlich wie beim Longieren zu jeder Zeit helfend eingreifen kann.

Passende Lehr-Pferde – oder doch lieber -Ponys?

Das Wichtigste vorweg: Das Reittier muss ein ausgeglichenes Gemüt haben und kinderlieb sein, Größe, Rasse und Alter sind zunächst zweitrangig. Jedoch hat der Einsatz von kleineren Ponys, die zu der ebenfalls geringen Körpergröße ihrer jungen Reiter passen, einen entscheidenden Vorteil: **Der Kontakt findet auf Augenhöhe statt!**

Kleine Kinder können von Anfang an selbst bei der Pflege des Ponys mitmachen, insbesondere beim Putzen, Hufeauskratzen, Halftern, Trensen, Satteln und Führen, was bei größeren Lehrpferden nur eingeschränkt möglich ist und immer die Hilfe von außen erfordert.

Ponys sind für Kinder überschaubarer und ermöglichen mehr Sicherheit im Umgang und auch beim Reiten. Bei Ponys haben auch zurückhaltende Kinder meist weniger Berührungängste.

Natürlich müssen auch kleine Ponys kinderlieb und gut erzogen und entsprechend ausgebildet sein, damit der Kinderreitunterricht gelingen kann. Andererseits muss der Reitlehrer auch als "Anwalt der Ponys" seine Lehtierte vor allzu groben Aktionen etwas ungestümer Reitkinder schützen und den stets verantwortungsvollen Umgang mit den Vierbeinern einfordern.

Sicherer Start auf dem Ponyrücken mit Voltigiergurt

Für Kinder, die erste Reiterfahrten sammeln, bewährt es sich, das Pony mit einem dicken Filzpad und einem Voltigiergurt mit Haltegriffen auszustatten. Selbst kleine Kinder sitzen so bequem (egal wie Widerrist und Rücken des Ponys geformt sind) und können sich festhalten.

Sie spüren das lebendige Tier unter sich, seine Körperwärme und seine Bewegungen. Beim Einsatz eines Sattels kann der Bügeltritt kleine Kinderfüße oftmals noch überfordern und bei einem Sturz sogar ein Sicherheitsrisiko darstellen, zumal bei einem Reiterwechsel innerhalb der Reitstunde das Anpassen der individuellen Bügellänge zu langwierig ist.

Der Voltigiergurt erlaubt außerdem, einige Übungen aus dem Voltigieren, wie Fahne, Mühle, Damen- und Schneidersitz, Knien und Stehen, etc. mit in den Kinderunterricht einfließen zu lassen. Das bringt im Rahmen der vielseitigen Bewegungsschulung auch Abwechslung ins Programm.

Erst wenn die kleinen Reiter mit dem Erlernen des Leichttrabens und des leichten Sitzes beginnen, ist es Zeit für den Umstieg auf den Sattel.

Theoretisches Wissen rund ums Pony kindgerecht verpackt

Bei den ersten Reitstunden lernt das Kind, Kontakt mit seinem Pony aufzunehmen, sich vertrauensvoll anzunähern, es zu begrüßen und streicheln. Dann folgen das Halftern, Führen und Anbinden.

Für das Erlernen der Pferdepflege lohnt sich die Investition in kindertaugliches Equipment, also kleine Striegel, Kardätschen und Hufkratzer, die eine Kinderhand gut greifen kann.

Der sichere Umgang mit dem Pony ist eines der ersten Themen, das die kleinen Reitschüler beigebracht bekommen. Je jünger die Kinder sind, je öfter muss auf die Sicherheitsaspekte hingewiesen werden. Denn im Eifer des Gefechts vergessen sie immer wieder, dass sie um das Hinterteil des Ponys einen großen Bogen machen sollen, beim Hufe auskratzen nicht auf den Boden knien dürfen, im Stall nicht laut schreien, rennen und springen sollen... usw. Hier heißt es für den Ausbilder wachsam sein und nicht müde werden, den sicheren Umgang mit dem Pony zu erklären, und immer wieder zu erklären, und wieder zu erklären...

Zum Kinderreitunterricht gehört nicht nur das Reiten auf dem Pony, sondern wir vermitteln auch das Wissen um seine Natur, seine Bedürfnisse, Equipment, Futter usw. Bereits beim Putzen und Richten des Ponys wird ein passendes Thema erklärt und besprochen. Als Leitfaden dienen die Inhalte der Reitabzeichen RA10 – 6 bzw. des Pferdeführerscheins. Viele Themen lassen sich anschaulich direkt am Pferd erklären, in der Sattelkammer entdecken oder im Stall begutachten.

Führtraining gehört immer dazu

Das Führen ist eine der grundlegenden Fertigkeiten, die mit den Kindern geübt wird. Dies beginnt beim korrekten und somit sicheren Halten des Führstricks bzw. des (über den Hals heruntergenommenen) Zügels.

Jede Stunde beginnt als Einstimmung mit einer Führaufgabe, bei der die Kinder bereits viele Erfahrungen machen können. Sie lernen dabei im wahrsten Sinne des Wortes, Schritt für Schritt über ihre eigene Körpersprache auf das Pony einzuwirken und sich selbst Raum und Respekt zu verschaffen.

Mit zunehmender Praxis können die Anforderungen spielerisch gesteigert werden, z.B.:

- Führen durch eine Stangengasse / über Stangen / über niedrige Cavaletti
- Führen durch Slalom / Volte um Pylonen
- Aufgaben: Halten / langsam-schnell Laufen / Handwechsel / Seitenwechsel...
- Kind balanciert über Cavaletti und führt dabei das Pony
- Springen über kleine Hindernisse
- Führen über Planen / Brücken / Wasserpfützen usw.

3. Didaktik und Methodik: WAS wird WIE gelehrt?

Wenn die Rahmenbedingungen für die Kinderreitstunde feststehen (Anzahl Kinder, Alter, Vorkenntnisse, passende Ponys, Ort, Dauer...?) widmen wir uns den Trainingsinhalten.

Diese orientieren sich stets an unserem **langfristigen Ziel**:

Mit Spaß und Freude die körperlichen und geistigen Voraussetzungen schaffen für den sicheren Umgang und für pferdegerechtes Reiten.

Allgemeine Trainingsprinzipien im Kinderreitunterricht

Die Trainingsprinzipien geben die grundsätzliche Vorgehensweise vor, wie trainiert wird, sowohl in jeder einzelnen Unterrichtseinheit, als auch im Hinblick auf das langfristige Ziel.

Trainingsprinzip	Beispiel aus der Unterrichtspraxis
Vom Leichten zum Schweren	Freihändig im Schritt reiten – freihändig im Trab / Galopp reiten
Vom Bekannten zum Unbekannten	Das Kind kann im Trab schon ausbalanciert im Sattel sitzen und erlernt anschließend die Technik des Leichttrabens.
Vom Einfachen zum Komplexen	Das Leichttraben gelingt bereits und wird koordinativ anspruchsvoller z.B. durch die Übung 2 x Sitzen, 2 x Stehen.
Vom Langsamen zum Schnellen	Im Schritt freihändig aufstehen und hinsitzen lassen, danach dasselbe in der schnelleren Trabbewegung = Leichttrab.
Von der Grobform zur Feinform zur Feinstform	Die treibende Schenkelhilfe kennen lernen durch ein erstes „Anklopfen am Pferdebauch“. Fortgeschrittene geben einen leichten Impuls mit den Schenkel bis hin zur „unsichtbaren“ Schenkelhilfe über den atmenden Schenkel.
Wechsel von Anforderung zu Erholung	Nach einer anspruchsvollen Galopprunde, dürfen die Beine im Schritt locker herunterhängen und eine Pferdefrage beantwortet werden.
Wechsel von Links nach Rechts	Häufige Handwechsel für ein gleichmäßiges Üben auf beiden Händen
Beachten von Motivation / Belastbarkeit / Konzentration	Individuell auf das Reitkind und die Tagesform eingehen, Ideen für alternative Übungen bereithalten oder einen entspannten Ritt ins Gelände anbieten.
Positiver Abschluss	Das erste Leichttraben auf dem richtigen Fuß hat nach langwierigem Training mehrmals richtig geklappt. Übung beenden, bevor Konzentration und Kraft nachlassen und das Ergebnis schlechter wird. Wir loben <u>immer</u> , auch wenn es mal nicht so gut geklappt haben sollte!

Der Ausbildungsweg des Reitkinds

In den Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1 der FN ist der Ausbildungsweg des Reiters als Pyramide dargestellt. Er gilt als fundamentaler Leitfaden für die zeitliche Priorisierung der einzelnen Lernetappen, wobei die einzelnen Stufen in der Praxis auch fließend ineinander übergeben und überlappen können.



Für den Kinderunterricht möchte ich der abgebildeten Pyramide noch eine 6. Stufe als Basis voranstellen: **Vertrauen**.

Dieses ist besonders im Kinderunterricht essentiell. Damit Vertrauen wachsen kann, braucht es Zeit und möglichst viele positive Erfahrungen, damit sich das Kind trauen kann, sich auf das Pferd einzulassen und die durch den Reitlehrer angeleiteten Übungen auszuführen.

Methodische Vorgehensweise im Grundlagentraining

Eine methodische Übungsreihe ist eine von der Lehrkraft vorgegebene Abfolge von Übungen mit ansteigendem Schwierigkeits- oder Komplexitätsgrad, die nach methodischen Prinzipien ausgewählt werden.

Der Ausbilder lässt sein Reitkind nicht willkürlich irgendwelche Standardübungen auf dem Pferderücken ausführen. *Sondern jede Übung soll ein bestimmtes Trainingsziel verfolgen und einen Trainingsreiz setzen.*

Dazu muss sich der Übungsleiter im Rahmen seiner Kompetenz und Erfahrung im Klaren darüber sein:

- was genau trainiert werden soll,
- was die jeweilige Übung bezweckt,
- wie sie in der Idealform ausgeführt werden soll,
- wie er sie am besten anleitet, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen.

Praxisbeispiele für grundlegende Übungen und welche Lernziele damit verfolgt werden

Aus den folgenden Übungsbeispielen lässt sich ein individuelles Trainingsprogramm für Kinder und Anfänger unterschiedlicher Altersstufen zusammenstellen. Alle Übungen können im Ermessen des Ausbilders im Schritt, Trab oder Galopp ausgeführt werden und lassen sich dadurch im Schwierigkeitsgrad variieren.

Übungsbeispiele	Sinn und Zweck
<p>Methodische Übungsreihen Sicherer Sitz und Gleichgewicht</p> <p>1) Mit geschlossenen Augen auf dem Pony sitzen.</p> <p>2) Das Pony dabei wenden / anhalten / wieder antreten / über Stangen treten lassen.</p> <p>3) Eine halbe Mühle machen und rückwärts auf dem Pony reiten</p>	<p>Sich getrauen nicht zu sehen, wohin man reitet; Bewegung fühlen ohne Ablenkung durch visuelle Eindrücke. → Fernziel: Pferdebewegung spüren</p> <p>Das Kind wird angeleitet, sich von den Ponybewegungen nicht seitlich / vor / zurück schaukeln zu lassen, sondern mit dem Oberkörper stabil und aufrecht zu bleiben. → Fernziel: Reiten von Übergängen</p> <p>Die Bewegung andersherum wahrnehmen; sich getrauen, nicht zu sehen, wohin der nächste Schritt geht; Perspektivwechsel. → Fernziel: Geschmeidiges Mitgehen in der Bewegung</p>
<p>4) Große Bewegungen mit Armen und Oberkörper ausführen lassen, z.B. Fliegen wie ein Vogel / wie ein Flugzeug in die Kurve fliegen / Brustschwimmen / Geige, Klavier, Flöte Spielen / Boxen / jemandem Winken...</p>	<p>Die Arme und Hände bekommen eine Aufgabe, das Kind lässt die Griffe los. Die Armbewegungen destabilisieren den Oberkörper. → Fernziel: handunabhängiger Sitz</p>

Übungsbeispiele	Sinn und Zweck
<p>5) Mit dem Oberkörper auf den Hals des Ponys liegen und sich Bewegen lassen.</p> <p>6) Vom Liegen auf dem Hals wieder in den gestreckten Sitz aufrichten, die Beine bleiben die ganze Zeit möglichst unverändert in ihrer Position vorne am Gurt liegen.</p>	<p>Sich getrauen, den Körperschwerpunkt weit nach vorne zu verlagern, sich der Ponybewegung anvertrauen, Instabilität in Kauf nehmen und ausgleichen.</p> <p>Extreme Verlagerung des Schwerpunkts schult Balance und Beweglichkeit; das Kind übt, auch aus Extremsituationen wieder in die Aufrichtung zu kommen. → Fernziel: Sattelfestigkeit</p> <p>Das Kind macht die Erfahrung, dass die Beine an der richtigen Stelle am Ponykörper anliegen müssen, um die Oberkörperbewegung auszugleichen und verlorengegangene Balance wieder herzustellen. → Fernziel: Balance im leichten Sitz → Fernziel: Korrekte Schenkellage, stabiles Fundament</p>
<p>6) Das Pony wird entlang einer Reihe aus Pylonen geführt, auf denen Bällchen liegen. Das Kind beugt sich herunter und kickt die Bällchen mit einem Stock (Gummischwert) von der Pylone.</p>	<p>Durch das Schwert in der Hand lässt das Kind unbewusst den Griff los. Das Herunterbeugen zu den Pylonen verlagert den Körperschwerpunkt. Das Gleichgewicht muss neu gesucht werden.</p>
<p>7) Ein Gummiring wird auf dem Reithelm balanciert.</p> <p>8) Zwei Gummiringe werden bei tiefem Absatz an die Fußspitzen gehängt, während die Waden am Bauch des Ponys anliegen sollen.</p>	<p>Das Kind übt, ruhig, gestreckt und konzentriert zu sitzen und die Balance in der Bewegung zu halten. → Fernziel: gestreckter Grundsitz, Blick nach vorne</p> <p>Das Kind übt das Ansteuern des Fußgelenks über die Aktivierung der Waden-/Schienbeinmuskulatur. → Fernziel: Korrekte Schenkellage</p>
<p>Methodische Übungsreihe Leichttraben mit Würfel:</p> <p>Das Kind bekommt einen Schaumstoff-Würfel in die Hand.</p> <p>1) Leichttraben und dabei den Würfel in beiden Händen halten. 2) Den Würfel um den Körper herum geben, rechts und links herum im Wechsel. 2) Den Würfel hochwerfen und fangen 3) Den Würfel 3 x hochwerfen, wieder fangen und die Augen aufaddieren.</p>	<p>Das Kind lässt die Griffe los, denn der Fokus liegt auf der Würfelaufgabe. Das Leichttraben gelingt unterbewusst. Schulung der motorischen Grundfertigkeiten Werfen und Fangen. Cross-konduatives Training. Gleichzeitig geistiger Fokus auf die Rechenaufgabe.</p> <p>→ Fernziel: Handunabhängiger Sitz → Fernziel: Zusammenspiel der Hilfen</p>

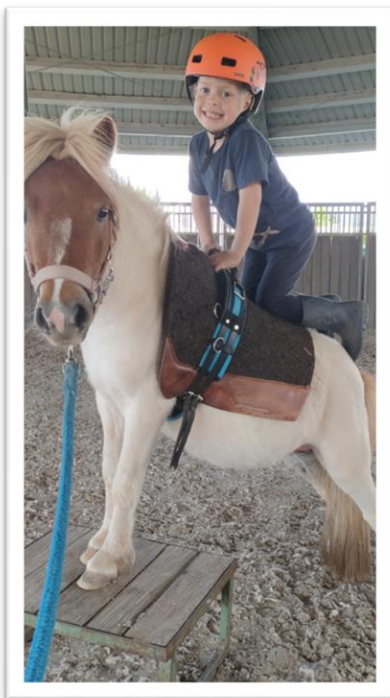
Übungsbeispiele	Sinn und Zweck
<p>Methodische Übungsreihe Verschiedene Sitzpositionen Leichttraben – Leichter Sitz:</p> <p>1) Besonders hoch aufstehen beim Leichttraben / mit der Hüfte besonders weit nach vorne über das Vorderziesel schwingen / nur einen Zentimeter aufstehen beim Leichttraben</p> <p>2) Mit dem Gesäß abwechselnd rechts / links von der Sitzfläche einsitzen / abwechselnd besonders weit vorne / weit hinten auf der Sitzfläche einsitzen lassen</p> <p>3) Beim Aufstehen abwechselnd rechte / linke Hüfte weiter vorschwingen lassen / mit der Hüfte Zifferblatt schwingen (12h = vor, 3h = rechts, 6h = hinten, 9h = links...)</p>	<p>Die Hüfte als Bewegungszentrum soll bewusst wahrgenommen und angesteuert werden. Die Übungen verbessern die Hüftbeweglichkeit und stärken das Taktgefühl.</p> <p>→ Fernziel: korrekter Drehsitz in Wendungen → Fernziel: taktmäßiges Leichttraben, rhythmisches Umsitzen im Fluss der Bewegung</p>
<p>4) Das Körpergewicht auf die Bügel geben und dabei das Gesäß im Sattel nach hinten schieben, bis es von der Sitzfläche abhebt. Der Oberkörper gleich aus, indem er nach vorne geneigt wird.</p>	<p>Das Kind lernt, Gewicht auf die Bügel zu geben und die Balance überm Pferd zu halten.</p> <p>→ Fernziel: leichter Sitz</p>
<p><i>Achtung – bei allen Leichttrabübungen muss darauf geachtet werden, dass das Kind mit dem Oberkörper nicht hinter die Senkrechte kommt, um ein unsanftes Einsitzen auf dem Ponyrücken zu vermeiden.</i></p>	



Weitere Möglichkeiten der Unterrichtsgestaltung

Für ein vielseitiges Grundlagentraining braucht es ein abwechslungsreiches Unterrichtsprogramm. Folgende Ideen bieten sich an, um vielseitige Schwerpunkte zu legen:

- Sich gegenseitig führen
- Longenunterricht
- Voltigieren
- Reiten ohne Sattel
- Geschicklichkeitsparcours
- Reiten im Gelände
- Reiten über Hindernisse
- Üben auf dem Holzpferd
- Bahnfiguren erarbeiten, z.B. mit dem Steckenpferd
- Longieren
- Pferdepflege
- Teilnahme RA10 (z.B. in Form eines Longenreiter-Wettbewerb)
- Turnierteilnahme in der Führzügelklasse



Abschluss

Die Nachfrage nach qualifiziertem Kinderreitunterricht ist groß. Ausbildungsbetriebe sollten die Chance nutzen und entsprechende Angebote auf- und ausbauen, damit möglichst viele Kinder ihren Weg in den Pferdesport finden und von den positiven Aspekten für ihre Entwicklung profitieren können.

Hierzu sind Ausbilder mit Herz und Verstand gefragt, damit aus den Ponykindern von Heute die Pferdemenchen von Morgen werden können, die die Zukunft des Pferds als Partner für den Breiten- und Turniersport über weitere Generationen sichern.



Quellennachweis

- Kinderreitunterricht – kreativ und vielseitig gestalten, Herausgeber Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN), Abteilung Ausbildung und Wissenschaft
- Kreative Kinderreitstunde – Der Ratgeber für Reitlehrer & Eltern, Autor Bettina Schmid
- FN-Website Sportentwicklungsbericht der Deutschen Reiterlichen Vereinigung aus dem Jahr 2020
- FN Richtlinien für Reiten und Fahren, Band 1