

A young girl with blonde hair, wearing a dark blue riding helmet and a light pink hoodie, is riding a brown horse. The horse is wearing a dark bridle and white protective boots on its lower legs. The rider is holding the reins and a blue and white striped whip. They are in an outdoor riding arena with a wooden fence and trees in the background.

Bettina Schmid

Kreative Kinderreitstunde

Der Ratgeber für Reitlehrer und Eltern



Bettina Schmid

Kreative Kinderreitstunde

Der Ratgeber für Reitlehrer und Eltern

Pepper
Verlag

BILDNACHWEIS

Coverfoto: *Rita Elter*

Fotos im Innenteil: *Bettina & Andreas Schmid* (S. 40, 118, 132, 141, 145, 170) und *Sabrina Geist* (S. 3 und S. 172)

Alle anderen Bilder sind von *Rita Elter*

Kindermodels: *Johanna Elter, Jasper Surholt, Malin Schmorleiz, Katharina Haverkamp, Anna Berendson, Helena Reul und Sophie Emily Schmid*

IMPRESSUM

Redaktion und Lektorat: *Susanne Kreuer*

Umschlaggestaltung, Grafikdesign, Layout: *Susanne Kreuer*

© **Pepper Verlag**
2015

ISBN-13: 978-3-9816467-4-0

Alle Angaben und Methoden in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und erwogen worden. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die im Zusammenhang mit der Anwendung und Umsetzung entstehen können.

Alle Rechte vorbehalten
All rights reserved

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektrische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Printed in Germany

Pepper
Verlag

Inhalt

1	Hilfe, mein Kind will reiten!	7
	Ab welchem Alter?	9
	Pferde – besondere Sportpartner	10
	Mein Kind und ein Pferd	12
2	Mein Kind in der Reitschule	15
	Voraussetzungen in der Reitschule	16
	Die Ponys	18
	Der Stall	19
	Der Reitlehrer	20
	Die Ausrüstung	23
3	Was ist anders am Kinderreitunterricht?	29
4	Organisation der Reitgruppen	33
	Zwergengruppe	33
	Führgruppe	35
	Longenunterricht	38
	Kinderreitstunden	39
5	Grundsätzliches für die ersten Stunden	41
	Bildliche Erklärungen	44
	Umgang mit Ängsten	46
	Spiele für Einsteiger	47
	Weitere Übungen	53
	<i>(für leicht Fortgeschrittene)</i>	
	Spielerische Übungen	69
	<i>(mit Varianten für Fortgeschrittene)</i>	
6	Longenunterricht	89
7	Staffelspiele	95
8	Gymnastische Übungen	101

	Übungen mit dem Pferd an der Hand	102
	Übungen auf dem Pferd	103
9	Vorbereitung zum Leichttraben	107
	Vorübungen im Schritt	107
	Übungen im Trab	109
10	Erste Übungen zum Reiten mit Zügeln	115
11	Führzügelwettbewerbe/Longenprüfungen	119
	Ausrüstung und Vorbereitung	120
	Die Prüfung	122
12	Übungen für die Kinderreitstunde	125
	Spiele für die Reitstunde	127
13	Reiten im Gelände	133
	Ideen für Ausritte	135
	Übungen im Gelände für Fortgeschrittene	144
14	Ideen für besondere Aktionen	147
15	Ideen für die Bodenarbeit	155
16	Ideen für den Theorieunterricht	159
	<i>Abschlussbemerkung</i>	<i>166</i>
	<i>Kleine Übersetzung der Fachbegriffe</i> <i>(für Nicht-Pferdeleute)</i>	<i>168</i>
	<i>Danksagung</i>	<i>171</i>



1

Hilfe, mein Kind will reiten!

Ihr Kind hat viele Pferdebücher? Mit der Freundin oder dem Freund wird ständig „Pferd“ gespielt? Die Wände im Kinderzimmer sind mit Pferdepostern tapeziert? Beim Spaziergang kommt man an keiner Pferdeweide ohne ausgiebigen Stopp vorbei? *Ja?! Dann wird es nicht mehr lange dauern und ihr Nachwuchs wird Ihnen beharrlich in den Ohren liegen: Ich will reiten!*

Wenn Sie bisher noch nichts mit Pferden zu tun hatten – oder gar ein wenig Angst vor diesen großen Tieren haben –, wird Ihnen der Gedanke, dass Ihr Kind reiten lernen möchte wahrscheinlich ein wenig Sorgen bereiten. Vielleicht sind Sie jedoch auch reitbegeistert, selber Pferdebesitzer oder sind in Ihrer Jugend auch schon mal geritten – wissen aber nicht, wie Sie Ihrem Kind diesen Wunsch erfüllen können?!

Unabhängig davon, zu welcher Gruppe Sie gehören: Freuen Sie sich, denn Reiten ist eine einzigartig schöne Sportart! In kaum einer anderen Sportart hat man einen lebendigen Partner, statt einem Sportgerät. Es ist das Größte, wenn man sich mit diesem Tier zusammen harmonisch bewegt, gemeinsam lernt und die Natur erlebt.

Förderung der Motorik und Koordination

Reiten ist gar kein richtiger Sport, da man ja nur oben drauf sitzt?!

Na, dann versuchen Sie es mal selbst, danach denken Sie anders darüber. Reiten beansprucht Muskeln, von deren Existenz Sie bisher noch nichts wussten. Das spürt man spätestens am nächsten Tag am Muskelkater. Darüber hinaus fördert Reiten die Motorik und die Koordination. Reiten ist ein Sport, der den ganzen Körper bean-

spricht. Fast 100 % der Muskeln werden eingesetzt. Zum Vergleich: Beim Joggen kommt man nur auf ein Achtel Muskelnutzung. Reiten fördert zudem noch die Koordinationsfähigkeit. Durch verschiedene Bewegungen der rechten und linken Gliedmaßen wird das Gehirn belebt, das zentrale Nervensystem muss tüchtig arbeiten. Das Pferd bewegt das menschliche Becken dreidimensional, d. h., Bewegungen werden gleichzeitig vor und zurück, hoch und tief sowie seitlich ausgeführt. Dies wirkt Rückenschmerzen entgegen, da die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt wird. Reiten ist ein Ausdauersport, bei dem nebenbei die Balance geschult wird und das Rhythmusgefühl gefördert.

Viele Kinder leiden heute unter großem Bewegungsmangel, sitzen zu viel vor dem Computer oder Fernseher, dadurch schwinden die Sinne, die Denkleistung wird dezimiert und Störungen in der Sprachentwicklung können auftreten. Vom Übergewicht mal ganz zu schweigen...

Förderung der sozialen Entwicklung

Neben den körperlichen Aspekten ist Reiten auch eine Sportart, die die soziale Entwicklung fördert. Die Kinder übernehmen die Verantwortung für ein Tier, lernen zuverlässig zu sein und die Geduld wird gefördert. Außerdem werden Alters- und Geschlechtsgrenzen überwunden (im Wettkampf sind Frauen und Männer gleichgestellt). Reiten ist auch für eher ängstliche und schüchterne Kinder gut geeignet, da Pferde jegliche Angst (auch versteckte) spüren, sodass die Emotion sichtbar wird. Dadurch können Blockaden aufgelöst, Ängste kontrolliert und sogar abgebaut werden.

Reiten bereitet die Kinder aufs Leben vor: Reitende Kinder lernen Strategien zu entwickeln, um langfristige Ziele zu erreichen. So wird das Durchhaltevermögen der Kinder gestärkt, sie lassen sich nicht so leicht entmutigen, bleiben dran und können sich dann auch über

positive erreichte Dinge freuen. Der Ehrgeiz wird in einem gesunden Maße gestärkt, die Kinder sind optimistischer, zielorientierter. Reiten stärkt das Selbstbewusstsein! Zudem „erzieht“ Reiten den Menschen und lehrt:

- ⚙ **Verantwortung,**
- ⚙ **Zuverlässigkeit,**
- ⚙ **Geduld,**
- ⚙ **Konzentration,**
- ⚙ **Konsequenz und**
- ⚙ **Einfühlungsvermögen.**

Freuen Sie sich also und sagen nun: *Hurra, mein Kind will reiten!*



Grundsätzliches für die ersten Stunden

Die Gestaltung der **Zwergen- und Führgruppen** unterscheidet sich in erster Linie darin, dass in den Zwergen-
gruppen das Elternteil aktiv an der Stunde beteiligt ist. In
der Führgruppe sind die Eltern maximal noch Zuschauer, manchmal
gar nicht mehr anwesend, was bei manchen Kindern von Vorteil sein
kann. Die Übungen, die die Kinder ausführen, sind nahezu identisch.
Wir fangen immer mit ganz einfachen Dingen an und steigern die
Anforderungen nur sehr langsam, je nachdem, wie die Kinder voran
kommen. Deswegen gelten viele Übungen und Spiele für die
Zwergen- und für die Führgruppe gleichermaßen.

Kreativität ist gefragt!

Besonders in den **Kinderreitstunden** ist es wichtig, den Unterricht
abwechslungsreich und kreativ zu gestalten. Hier sind Ideen gefragt,
die im entsprechenden Kapitel vorgestellt werden.

TIPP: *Wenn jede Stunde nach dem Schema: Aufsitzen, langer
Zügel Schritt, Leichttraben, Aussitzen, Galopp und Ende abläuft,
bleiben die Kinder bald zu Hause. Trauen Sie sich kreativ,
erfinderisch, ideenreich und auch mal ausgelassen zu sein! Nutzen
Sie viele Materialien und machen Sie sich im Vorfeld Gedanken
darüber, was Sie den Kindern vermitteln möchten – dies im besten
Fall so spielerisch wie nur möglich! Erinnern Sie sich an Ihre
eigene Kindheit und Lehrer, die Sie hatten. Was hat Ihnen
missfallen und was hat Ihnen das Lernen erleichtert?*

Die folgenden Symbole sollen helfen, die kreativen Vorschläge den jeweiligen Altersgruppen zuzuordnen.

Symbole zur Orientierung	
	Zwergengruppe
	Führgruppe
	Longenunterricht
	Kinderreitstunde
	Einzelreiter <i>(ab Kapitel 7)</i>

Die Grundregeln erklären

In den ersten Stunden geht es um die Gewöhnung an das Pony und den Reitstall mit seinen Gepflogenheiten. Selbstverständlich soll sich der Reitlehrer einem neuen Kind und damit verbunden auch den Eltern erst einmal vorstellen. Es wird kurz erklärt, wie im Groben die Stunde abläuft und vor allen Dingen besonders auf die Sicherheits-

aspekte hingewiesen. Meist stellt sich sehr schnell heraus, ob man es mit einem schüchternen, ängstlichen Kind oder einem selbstbewussten und mutigen Kind zu tun hat. Wichtig ist, dass die Kinder zu nichts gezwungen werden, denn sonst verlieren sie schnell den Spaß an der Sache. Jedes Kind macht also bei den gestellten Aufgaben und Übungen nur so weit mit, wie es sich traut. Meist kommt der Mut ganz schnell von alleine, wenn erst mal Vertrauen zum Pony und zum Reitlehrer gefasst wurde. Von Vorteil sind mehrere Kinder in einer Gruppe, denn die ängstlichen lassen sich schnell von den mutigeren motivieren.

Die Ponyeinteilung

Nachdem jedes Kind nun zumindest theoretisch weiß, dass man um den Ponyopo einen großen Bogen macht (natürlich sollte ihnen auch das Warum erklärt werden), wie man sich in der Stallgasse verhält und wo das Putzzeug zu finden ist, geht es um die Ponyeinteilung. Wie schon oben erwähnt, gehören die Kleinsten auf die kleinsten Ponys und so weiter. Das Erklären und die Gewöhnung an das Pony vom Boden aus nimmt in den ersten Stunden einen größeren Teil der Zeit in Anspruch als in späteren. Der Trainer sollte sich allerdings darüber im Klaren sein, dass er diese Regeln ständig wiederholen muss. Es dauert einfach seine Zeit, bis die Kinder die Regeln verinnerlicht haben.

Individuelle Gewöhnungsphase

Einigen Kindern reicht es in den ersten Stunden aus, dass sie einfach auf dem Pony sitzen und geführt werden. Hier wird jedem Kind die Zeit gegeben, die es braucht. Bei einem Kind dauert diese Phase länger, bei dem anderen ist sie kürzer. Natürlich ist es schwierig gleichzeitig andere Kinder, die etwas weiter oder schneller sind, in der gleichen Gruppe zu haben, aber andererseits motiviert dies auch

ängstliche Kinder, wenn sie sehen, was die anderen schon machen. Es ist wichtig, keinen Druck aufzubauen. Jedes Kind traut sich irgendwann mal eine Hand oder beide Hände loszulassen! Den anderen Kindern können in dieser Phase schon weitere Übungen und Aufgaben gestellt werden.

TIPP: *Viele der folgenden Übungen haben eine zunächst leichte Aufgabenstellung, können aber bei fortgeschrittenen Reitern variiert werden, sodass die Übungen den Grundsatz vom Leichten hin zum Schweren einhalten können.*

Gelegentlich kommt es auch vor, dass Kinder, die vorher schon woanders geritten sind, gleich in die Kinderreitstunde einsteigen. Bei diesen Kindern macht es Sinn, sich vorher genau zu informieren, auf welchem Leistungsstand sie stehen. Auch Kinder, die schon „lange“ reiten, müssen nicht unbedingt sattelfest sein und damit soweit, um in die Kinderreitstunden einzusteigen. Für Neulinge ist eine Einzelstunde, die evtl. an der Longe als Schnupperstunde beginnt, ein idealer Einstieg. So kann sich der Reitlehrer ein genaues Bild des Reitschülers machen und ihn in die passende Abteilung eingliedern.

Bildliche Erklärungen

Um es Reitschülern, besonders Kindern, mit den Erklärungen so leicht wie möglich zu machen, bietet es sich an, Lerninhalte mithilfe von vorgestellten Bildern zu erklären. Bildhafte Vorstellungen regen die Fantasie der Kinder an und ermöglichen ihnen, in eine Welt einzutauchen, die sie freier und ausgelassener werden lässt. Sie können besser lernen und Inhalte abspeichern, wenn Ihre Vorstellungskraft angeregt wird.

So könnte das aussehen:

Beispiele zu bildlichen Erklärungen

Eine schöne Kette:

Um das Gefühl für einen aufrechten Sitz mit zurückgenommenen Schulterblättern zu bekommen, können sich die Kinder vorstellen, eine Kette mit einem besonders schönen Anhänger zu tragen. Auf diesen sind sie ganz besonders stolz und alle sollen den Anhänger sehen. So richten sie sich auf und nehmen die Schulterblätter zurück.

Gummiband:

Zum Erlernen des Leichttrabens: Der Reitschüler kann sich vorstellen, dass an seinem Hosenbund ein Gummiband befestigt ist, während das andere Ende des Gummibandes an den Wolken befestigt ist. Bei jedem Erheben beim Leichttraben zieht dieses Gummiband die Hüfte ein wenig nach oben/vorne.

Schulteraugen:

Der Reitschüler stellt sich vor, dass an seinen Schultern ein weiteres Paar Augen sitzt. Das ermutigt dazu, die Schulter mehr in Bewegungsrichtung mitzudrehen.

Pferd wegzaubern:

Zum Erlernen des leichten Sitzes: Um den Balancepunkt des leichten Sitzes besser zu fühlen, können sich die Kinder vorstellen, dass der Reitlehrer das Pferd unter ihnen wegzaubert. Sie sollen dann ausbalanciert im Sand landen, ohne nach vorn oder hinten zu kippen.

Furche in den Sand malen:

Um zu erreichen, dass die Kinder mit tiefem Absatz reiten, hilft die Vorstellung, mit der Ferse eine Furche in den Sand zu malen.

Reißverschluss:

Um einen schiefen Sitz bzw. Knick in der Hüfte zu korrigieren, hilft manchmal diese Vorstellung: Stell dir vor, du schließt deinen Reißverschluss – der geht aber bis über deinen Kopf.

Ein unsichtbares Pferd:

Damit es den Kindern in den Führgruppen leichter fällt, den Abstand zum vorderen Pferd einzuhalten, sage ich ihnen gerne, dass zwischen den Ponys ein unsichtbares Pferd geht. So lernen sie, eine Pferdelänge Abstand zu halten.

Umgang mit Ängsten

Bei den Zwergen

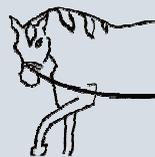
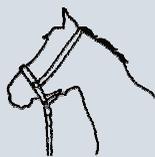
Es kommt vor, dass Kinder, die zuerst unbedingt aufs Pferd wollen, ebenso schnell wieder runter wollen, wenn sie erst mal draufsitzen. Gerade die Kleinen sind manchmal über sich selbst erschrocken und vor allen Dingen über die Größe der Pferde – auch dann, wenn die kleinsten Reitponys genommen werden. Sie haben eher die Vorstellung von Kuschartieren. Dass diese sich plötzlich bewegen oder gar Geräusche machen, ist ihnen nicht geheuer. Glücklicherweise sind bei den Zwergen die Eltern bei der Reitstunde dabei. Es hilft auch dem Reitlehrer sehr, dass die Eltern ihre Kinder gut beurteilen können. Vielen Kindern kann man mit einfachen Erklärungen („*Das Pony hat geschmaukt, weil es sich so wohlfühlt bei dir!*“) helfen.

Bei den älteren Kindern

Um auch bei den etwas älteren Reitschülern Ängste zu vermeiden, sollte der Reitlehrer stets für eine angenehme Unterrichtsatmosphäre sorgen. Vertrauen und Ehrlichkeit von beiden Seiten (Reitschüler und Reitlehrer) sind unerlässlich. Manche Kinder trauen sich nicht die Angst zuzugeben. Kennt der Reitlehrer seine Schüler, kann er Angst trotzdem erkennen. Einige Kinder haben z. B. plötzlich keine Lust mehr, ein bestimmtes Pferd zu reiten, andere werden auf einmal ganz still und blass. Manche werden auch sehr zögerlich und geben unkoordinierte Hilfen oder wirken verkrampft. Der Ausbilder sollte Ängste stets ernstnehmen und die Ursachen erforschen. Durch Übungen vom Leichten zum Schweren werden das Selbstvertrauen und das Vertrauen in das Schulpferd gestärkt und Ängste abgebaut.

Spiele für Einsteiger

Pferdepflege



Material: Putzzeug für jedes Pony – möglichst in Kindergröße

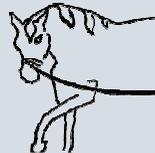
Zu jeder Reitstunde gehört die Pferdepflege. Das sollen schon die jüngsten Reitschüler lernen. Hierzu wird jede Bürste mit Namen und Verwendung erklärt. Wenn der Reitlehrer es einmal vormacht, kann das Kind die Sache visuell nachvollziehen. Meistens brennen die Kinder schon darauf, es danach selbst probieren zu können.

Natürlich finden die ersten Versuche unter Aufsicht statt, sodass der Reitlehrer jederzeit eingreifen oder auch Fragen beantworten kann. Jede Frage wird gewissenhaft beantwortet, damit sich die Kleinen ernstgenommen fühlen.

Auch die Hufpflege gehört zu jeder Stunde dazu und wird erklärt und vorgeführt. Meist ist es besser, wenn der Reitlehrer oder erfahrene Eltern die Ponyhufe mit festhalten, da den Kleinen hier einfach die Kraft fehlt. Auch beim Hufeauskratzen kann ein Eingreifen erforderlich werden, wenn der Dreck zu fest sitzt.

TIPP: *In den meisten Ställen ist es üblich, dass nach dem Putzen die Stallgasse gefegt wird. Mit etwas Unterstützung der Erwachsenen schaffen das auch schon die Kleinsten.*

Ponygewöhnung

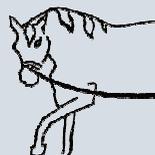


Material: kein spezielles

In der ersten Reitstunde ist es vollkommen ausreichend, wenn die Kinder einfach auf den Ponys sitzen und sich an die Umgebung und an die Bewegungen des Tieres gewöhnen. Hierbei können sie sich entweder an der Mähne oder am Sattelriemchen festhalten. Manchmal ist noch eine zweite oder dritte Stunde in dieser Art nötig, bis die Kinder Vertrauen fassen.

Als Steigerung können die Kinder die Augen schließen und so die Bewegungen noch besser spüren.

Mein Pony ist so lieb!



Material: kein spezielles

Während sie im Schritt reiten, werden die Kinder aufgefordert, ihr Pony mit einer Hand am Hals zu streicheln. Mal mit der rechten Hand die rechte Halsseite und gegengleich und dann mit der linken Hand die linke Halsseite und wieder gegengleich. Meist merken die Kinder gar nicht, dass sie eine Hand loslassen und werden schnell mutiger. Klappt dies mit einer Hand, werden die Reitschüler motiviert das Pony mit beiden Händen gleichzeitig zu streicheln. Die Kinder sind oft erstaunt, dass sie sich nicht mehr festhalten müssen.

Rückwärts



Material: kein spezielles

Sind die Kinder im „normalen“ Vorwärtssitz so sicher, dass sie sich nicht mehr festhalten müssen, kann der Reitlehrer vorschlagen, rückwärts zu reiten. Die meisten Kinder finden es sehr lustig, plötzlich den Pferdepopo vor sich zu haben. Es ergibt sich eine völlig neue Perspektive.



Auch ganz unabhängig vom Reiten genießen die meisten Kinder die Nähe zu den Ponys sehr. Gemeinsame Zeit ist sehr wichtig, um sich aneinander zu gewöhnen, sich gegenseitig einschätzen und vertrauen zu können, was dazu führt, dass sich beide Seiten miteinander wohlfühlen.