

Spielbeschreibungen

Lauf-ABC neben den Ponys

Beschreibung	Die Ponys werden von dem/der Trainer*in und der Lehrkraft im Schritt geführt. Die Schüler*innen gehen neben dem Pony her und führen unterschiedliche Laufformen (Hopslerlauf, Anfersen, Kniehebelauf, Entengang, Seitgalopp) durch.
Schwerpunkte	Erwärmung
Materialien	keine



Gegenseitiges Führen

Beschreibung	Die Schüler*innen führen sich gegenseitig im Wechsel. Es erfolgt eine Begleitung durch den/die Trainer*in und die Lehrkraft.
Schwerpunkte	Erlernen des fachgerechten Führens, Gleichgewichtsschulung auf dem Pferderücken, Aufbau von Sicherheit auf dem Pferderücken, Vertrauen zum Pony aufbauen
Materialien	keine



Einführende Übungen

Beschreibung	Die Schüler*innen führen sich gegenseitig im Wechsel und absolvieren verschiedene Übungen: <ol style="list-style-type: none"> 1 den Ponyhals mit der rechten und linken Hand, auch über Kreuz, klopfen 2 die Kruppe mit der rechten und der linken Hand klopfen 3 Armkreisen 4 Äpfel pflücken
Schwerpunkte	Vertiefung des fachgerechten Führens, Gleichgewichtsfähigkeit, Aufbau von Sicherheit auf dem Pferderücken, Vertrauen zum Pony aufbauen
Materialien	keine



Geführter Geschicklichkeitsparcours

Beschreibung	<p>Die Schüler*innen sitzen im Wechsel auf den Ponys und führen sich gegenseitig durch einen Geschicklichkeitsparcours mit unterschiedlichen Stationen:</p> <p>Station 1: Bierdeckeltransport Das Pony wird zu einem ersten Hindernisstander o. Ä. geführt, dort greift der/die reitende Schüler*in nach einem Bierdeckel, der auf dem Ständer platziert ist und transportiert diesen zu einem zweiten Hindernisstander.</p> <p>Station 2: Slalomreihe Es werden vier Pylonen im Abstand von ca. fünf Metern aufgestellt. Das Pony wird im Slalom um die Pylonen geführt.</p> <p>Station 3: Stangenlabyrinth Das Pony wird durch ein am Boden liegendes Labyrinth aus Hindernisstangen geführt. Die Gasse ist dabei mindestens einen Meter breit.</p> <p>Station 4: Absitzen, balancieren, Rolle vorwärts Das Kind sitzt vom Pony ab, balanciert über einen Balken, setzt den Reithelm ab und führt auf einer Matte eine Rolle vorwärts aus.</p>
Schwerpunkte	Gleichgewichtsfähigkeit, Sicherheit beim Führen, Anpassen an Bewegungen des Ponys, Gefühl für Pferdebewegungen (Tempo anpassen an Aufgabenstellung), Schulung der Basisfertigkeiten Balancieren und Rollen (Sturzprophylaxe)
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • zwei Hindernisstände • ca. zehn Bierdeckel • vier Pylonen • vier Stangen • Balancierbalken • Matte



Wäscheklammerlauf

Beschreibung	<p>Die Ponys, auf denen jeweils ein/e Schüler*in sitzt, werden von dem/der Trainer*in und der Lehrkraft geführt. In die Mähnen der Ponys werden ca. vier bis fünf Wäscheklammern geklemmt. Ein/e Schüler*in läuft neben einem Pony her. Der/die Schüler*in auf dem Pony entfernt eine Wäscheklammer aus der Mähne und übergibt diese dem/r begleitenden Schüler*in. Diese/r läuft nun in einer großen Runde zu einem Hindernisstander, der mit einem Seil versehen in der Reithalle platziert worden ist, klemmt die Wäscheklammer an das Seil und läuft zurück zum Pony. Hier bekommt er/sie eine weitere Wäscheklammer übergeben, die dann auch wieder zum Hindernisstander transportiert werden muss. Sind alle Wäscheklammern am Seil befestigt, wechseln die Schüler*innen die Position, allerdings müssen die Wäscheklammern nun nicht einzeln wieder vom Hindernisstander zum/r Reiter*in gebracht werden, der/die die Klammern wieder in die Mähne des Ponys klemmt.</p>
Schwerpunkte	Erwärmung
Materialien	Wäscheklammern



Spielbeschreibungen

Armkreisen

Beschreibung Die Schüler*innen kreisen in möglichst gleichmäßigen, runden Kreisbewegungen die Arme vorwärts, rückwärts, nacheinander oder gegengleich.

Schwerpunkte Beweglichkeit, Mobilisation der Arme und Schultergelenke, Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung von Losgelassenheit

Materialien keine



Radfahren

Beschreibung Die Schüler*innen führen mit den Beinen zunächst einseitig, dann beidseitig aus der Hüfte heraus kreisende Bewegungen aus. Dabei hilft die Vorstellung, auf dem Pferd, Rad zu fahren.
Variation: rückwärts Rad fahren, mit den Füßen Kreise/Achten in die Luft malen

Schwerpunkte Beweglichkeit, Mobilisation der Hüfte, Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung von Losgelassenheit

Materialien keine



Liebhaben

Beschreibung Die Schüler*innen beugen sich langsam nach vorne und legen beide Arme um den Hals des Pferdes. Der Kopf kann entspannt an einer Seite des Halses abgelegt werden. Das Aufrichten erfolgt Wirbel für Wirbel von unten nach oben.
Variation: Die Hände werden am Mähnenkamm des Ponys nach vorne bis zu den Ohren geschoben. Oder die Kinder beugen sich zur linken Seite und versuchen mit den Fingerspitzen an die Fußspitze zu fassen (danach die Seite wechseln).

Schwerpunkte Beweglichkeit der Wirbelsäule, Dehnung der Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung von Losgelassenheit und Vertrauen zum Pferd

Materialien keine



Spielbeschreibungen

Klopfen im Takt

Beschreibung	Die Kinder legen die Hände an den Ponyhals (alternativ: auf die eigenen Oberschenkel). Immer wenn sie fühlen, dass die Ponyschulter sich nach vorne bewegt, klopfen sie an dieser Seite den Hals des Ponys oder auf ihren Oberschenkel. Zu Beginn der Übung dürfen die Kinder nachschauen, wie sich die Schultern des Ponys bewegen, später kann diese Übung auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Variation: Mit der linken Hand wird die rechte Halsseite des Ponys geklopft und umgekehrt. Das Pony wird hinter dem Sattel abwechselnd rechts und links geklopft. Die Schüler*innen klopfen gleichzeitig mit beiden Händen, indem der Oberkörper nach links gedreht wird, die linke Hand hinter dem Sattel klopft und die rechte Hand am Hals klopft. Der Blick wird dabei zur linken Hand gerichtet.
Schwerpunkte	Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Förderung von Losgelassenheit, Vertrauen zum Pferd
Materialien	keine



Jonglieren mit Bällchen

Beschreibung	Jede Hand hält ein Bällchen. Die Hände bewegen sich im Takt der Pferdebewegung auf und ab. Geht das linke Pferdebein nach vorne, hebt das Kind die linke Hand und umgekehrt. Varianten: Der Oberkörper wird so gedreht, dass die Hände links oder rechts vom Pferdehals auf und ab bewegt werden.
Schwerpunkte	Rhythmisierungsfähigkeit, Bewegungsgefühl, Gleichgewichtsfähigkeit, Förderung von Losgelassenheit
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Wollbällchen mit einem Band verbunden • Alternative: Schal mit Bommeln am Ende So können die Bälle nicht auf die Erde fallen und das Pony kann sich nicht erschrecken. Die Übungen lassen sich auch ohne Bälle durchführen (imaginäres Jonglieren).



Jockey-Sitz

Beschreibung	Die Steigbügel werden hierfür so weit verkürzt, dass die Kinder mit deutlichen Winkeln in den Knie- und Hüftgelenken wie ein Jockey auf dem Pferd sitzen. Die Unterarme werden am Pferdehals abgestützt, die Hände greifen in den Halsriemen oder in die Mähne des Ponys. Die Bewegungen des Pferdes werden in den Knien und in der Hüfte abgefedert. Die Kinder haben dabei die Vorstellung, sich hinzuhocken – der Oberkörper bleibt nah am Pferd, das Gesäß wird nach hinten geschoben. Variante: „Ritt durch den Wald“ Die Kinder sitzen aufrecht im Sattel. Auf die Anweisung der Lehrkraft „Achtung, tiefhängende Äste!“ ducken sich die Kinder nah ans Pferd, um unter den Ästen durchreiten zu können. Äste können auch auf der linken oder der rechten Seite hängen.
Schwerpunkte	Gleichgewichtsfähigkeit, Schulung von Losgelassenheit, Beweglichkeit in der Hüfte, Bewegungsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit
Materialien	keine



Foto-Orientierungslauf

Beschreibung	Zwei bis drei Schüler*innen bilden zusammen mit einem Pony eine Gruppe. Ein/e Schüler*in sitzt auf dem Pony und wird von einem/r Schüler*in geführt. Jede Gruppe bekommt einen Fotozettel, auf dem vier bis sechs verschiedene Orte (z. B. Hindernis auf dem Springplatz, ein Baum neben den Stallungen, ein Busch am angrenzenden Waldrand) durch ein Foto abgebildet werden. Die Reihenfolge der abgebildeten Fotos ist für jede Gruppe anders. Nun haben die Schüler*innen die Aufgabe die abgebildeten Orte in der Reihenfolge mit dem Pony aufzusuchen, wie sie auf dem Fotoblatt stehen. An jedem Ort ist eine kleine Box mit Buchstaben platziert. Haben die Schüler*innen den Ort gefunden, nehmen sie sich einen Buchstaben aus der Box. Bevor sie das Pony zum nächsten Ort weiterführen, wird der/die Reiter*in gewechselt. Wenn sie alle Orte gefunden haben, die auf dem Fotozettel abgebildet waren, haben sie die Aufgabe, aus den gesammelten Buchstaben das Lösungswort zusammenzusetzen.
Schwerpunkte	Vertiefung des fachgerechten Führens, Gleichgewichtsfähigkeit, Aufbau von Sicherheit auf dem Pferderücken
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Fotoblätter • Boxen mit Buchstaben