

„Pampersgruppen, Zwergenreiten und Hippo-Minis“

Bewegungserfahrung mit Ponys (und Pferden)

für kleine Kinder

Dr. Meike Riedel



Gliederung

- ✓ Veränderungen der Bewegungswelt von Kindern- und Jugendlichen
- ✓ Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung
- ✓ Sportliche Leistungsfähigkeit
- ✓ Motorische Entwicklung
- ✓ Inhalte für Vorschulkinder

Defizite von Schulkindern heute

40-60%	Haltungsschwächen
30-40%	Koordinationsschwächen
20-30%	Leistungsschwaches Herz/Kreislaufsystem
25-30%	Übergewicht
Ca. 30%	AD(H)S, Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit, schlechtes Sozialverhalten u.a.

(Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungs-
Auffälliger Kinder und Jugendlicher)

Strukturelle Veränderungen der Lebens und Bewegungswelt

Kinder können sich nicht mehr so
entwickeln wie früher

**es fehlen notwendige motorische
Voraussetzungen**

Die Bedeutung der Bewegung für die **körperliche Entwicklung**

Bewegung

- unterstützt das organische Wachstum
- steigert die (allgemeine) Muskelkraft
- stärkt das Herz-, Kreislaufsystem und Atmungssystem
- unterstützt die Entwicklung einer harmonischen Körperhaltung
- steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- hilft Krankheiten vorzubeugen

Die Bedeutung der Bewegung für die **motorische Entwicklung**

Bewegung

- vermittelt Körper- und Bewegungserfahrungen
- fördert die Wahrnehmungs- und Bewegungskoordination
- fördert das Bewegungskönnen und die Bewegungssicherheit und hilft dabei, Unfälle zu vermeiden
- führt zur Anbahnung sportlicher Bewegungsformen

Die Bedeutung der Bewegung für die **geistige Entwicklung**

Bewegung

- unterstützt die Entwicklung des Zentralnervensystems
- ermöglicht eine experimentelle und handelnde Auseinandersetzung mit der Umwelt und damit das „Be-Greifen“ und das „Er-Fassen“ von komplexen Zusammenhängen
- fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration
- vermittelt Körper- und Bewegungserfahrung
- steigert die Lern- und Leistungsbereitschaft

Die Bedeutung der Bewegung für die **psychosoziale** **Entwicklung**

Bewegung

- vermittelt Gefühle wie Lust und Freude, aber auch Misserfolg und Enttäuschung
- fördert das soziale Miteinander
- fördert ein positives Körperbewusstsein
- unterstützt die Entwicklung von Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- erleichtert die Bewältigung von Stress

Sportlicher Erfolg

Sportliche Leistung

Motorische
Eigenschaften

Kondition

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit

Bewegungstechnik

Koordination

- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- räumliche
Orientierungsfähigkeit
- Kinästhetische
Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Sporttaktik

Kognition

- Wahrnehmung
- Antizipation
- Reaktions-
schnelligkeit
- Konzentration

Die wichtigsten Bewegungsformen

- Gehen, Steigen, Balancieren, Niederspringen, Laufen, Hüpfen und Springen
- Kriechen, Wälzen, Rollen, Schieben, Ziehen, Klettern, Hängen und Schwingen
- Tragen, die Anfänge des Werfens (einhändig, beidhändig, Einwurf über Kopf, Zu- und Zielwerfen)

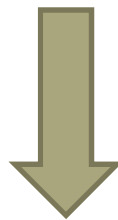
Frühes Kindesalter (Beginn 4. bis 6./7. Lebensjahr)

Allgemeine Charakteristik der Entwicklungsphase:

- starkes Bewegungsbedürfnis
- vielseitige unermüdliche Spieltätigkeiten
- große Fortschritte im Spracherwerb
- Vervollkommnung der Bewegungsformen sowie Aneignung erster Bewegungskombinationen

Zusammenfassung

Das frühe Kindesalter ist insgesamt eine Phase der raschen motorischen Entwicklung, in der mit dem erheblichen Niveauanstieg koordinativer Fähigkeiten insbesondere die Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen und die Aneignung erster Bewegungskombinationen erfolgt.



Zunahme der variablen Verfügbarkeit des Anwendungskönnens

Die wichtigsten Prinzipien

- abwechslungsreiches Üben mit entwicklungsgemäß steigenden Anforderungen
- im 5. und 6./7. Lebensjahr zunehmend Bewegungskombinationen
- kleine Wettbewerbe mit einbauen
- es sollte eine vielseitige allgemeine und Sportart gerichtete Grundausbildung erfolgen sowie jegliches sportartspezifisch einseitiges Training vermieden werden

Die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten sind „von klein auf“ gut trainierbar!

Es gibt so gut wie kein „zu früh“, aber mit hoher Wahrscheinlichkeit ein „zu spät“!

Variantenreich

- **ohne Sattel**
- **geführt mit/ohne Sattel**
- **geführt mit Voltigiergurt**
- **Geschicklichkeitsparcours mit Pferd**
- **Spiele mit Pferd**
- **im Wald, auf Feldwegen, auf der Wiese, auf dem Springplatz, auf der Stallgasse**

Beispiele für Materialien in der Reithalle

- dicke Matte
- dünne Matten
- Reifen
- Verschiedene Bälle
- Pylonen
- Eimer
- Cavalettis
- Schubkarren
- Stangen
- Springseile
- Poolnudeln
- duale Aktivierungsstangen
- Wäscheklammern
- Löffel
- Jongliertücher
- Schaumstoffwürfel
- Sandsäckchen
- Bildkarten
- Bierdeckel
- Therabänder
- Pezzibälle
- Becher
- Wasser
- Sand
- Holzpferd
- kl. Strohballen
- etc.

Alltagsmaterialien

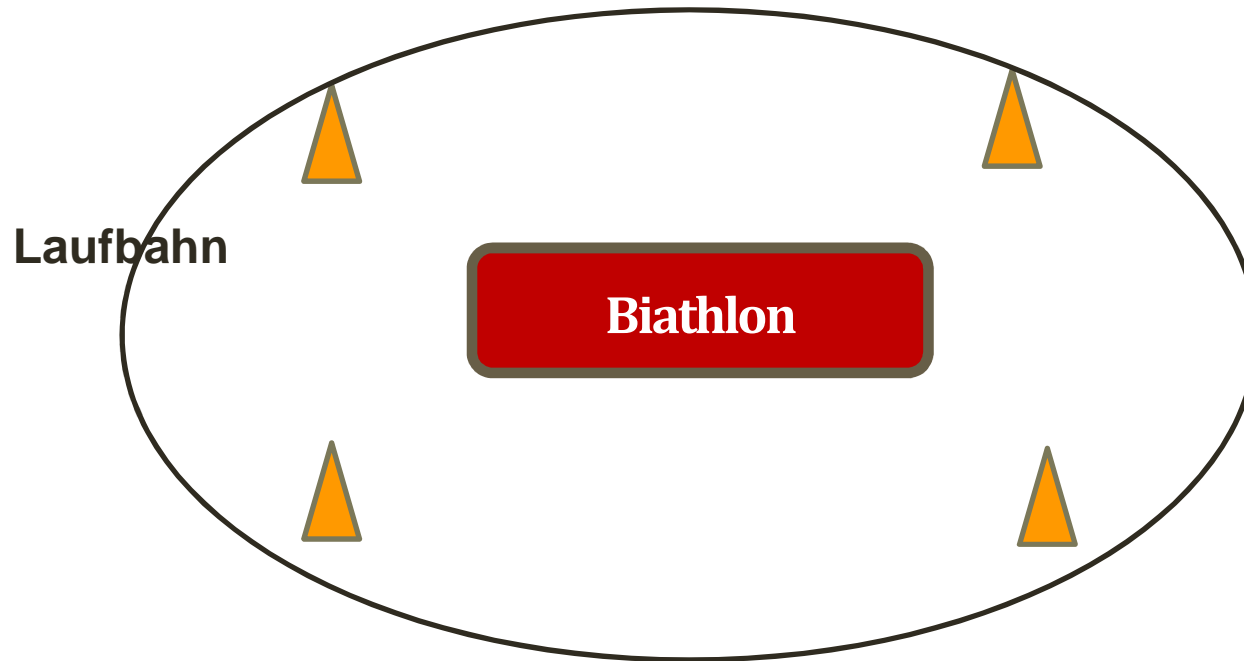
- Baustellenband
- Plastikbecher
- Bewegungswürfel
- Bierdeckel
- Dominosteine
- Gartenschlauchstücke
- Holzklötze
- Joghurtbecher
- Jojos
- Kartons
- Korken
- Magnetsmilis
- Memorys
- Papierschwalben
- Puzzles
- Schaumstoffstreifen
- Seifenblasen
- Spielzeugautos
- Teppichfliesen
- Teppichrollen
- Wäscheklammern
- und noch vieles mehr

Station 1

Über ein Cavaletti balancieren und mit einem Ball Zielpunkte an der Bande treffen.

Station 2

Von einer Markierungslinie mit Bällen Becher auf einem Kasten abwerfen.



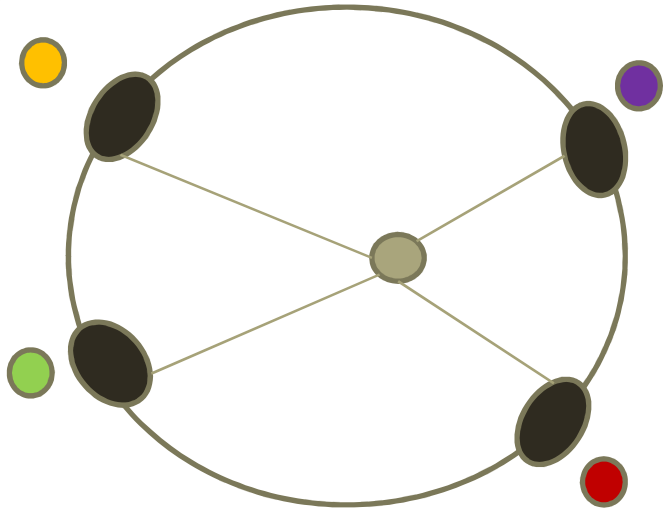
Station 3

Von einer Markierungslinie Bälle in verschiedene Eimer werfen.

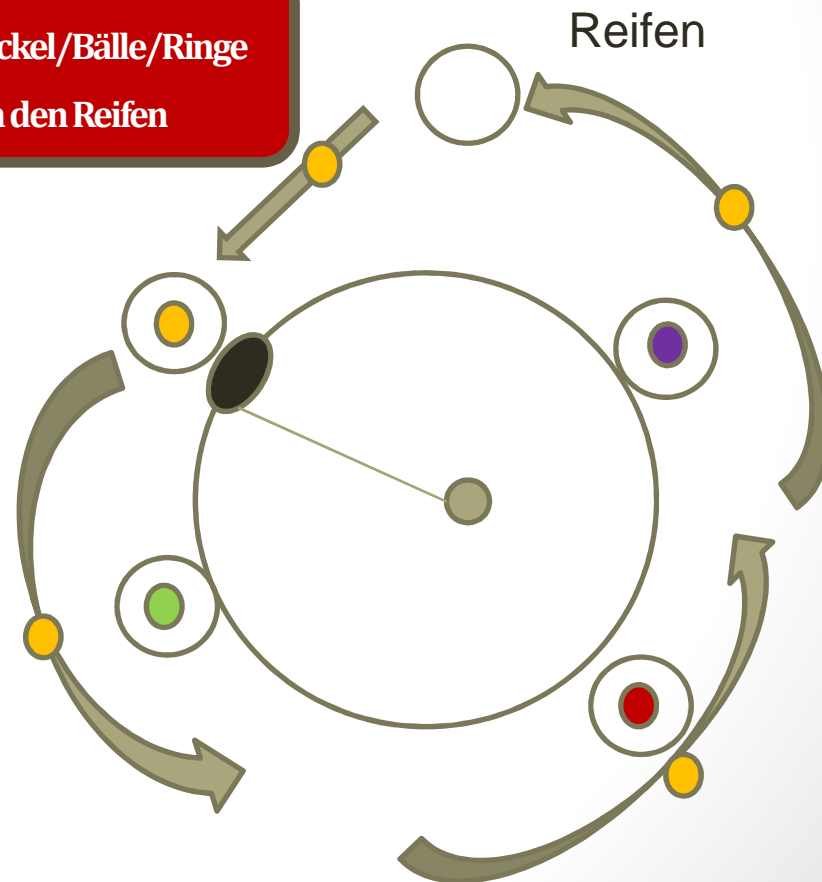
Station 4

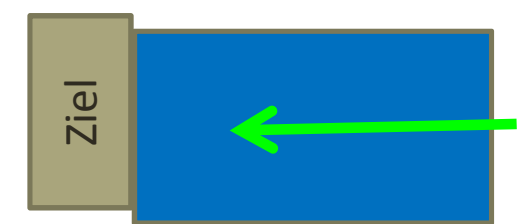
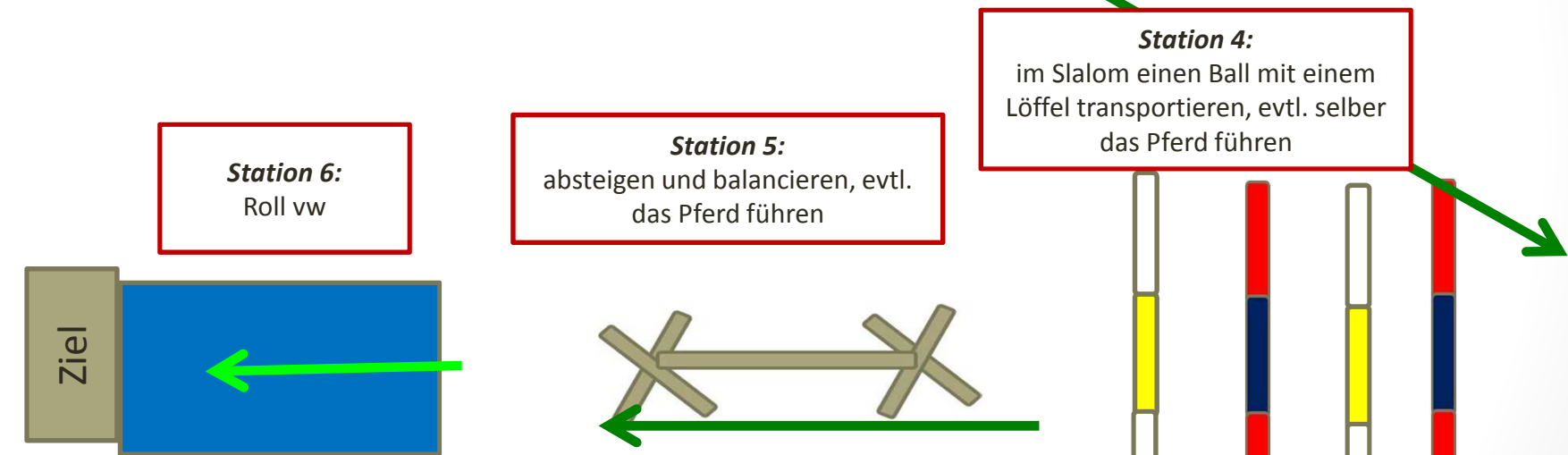
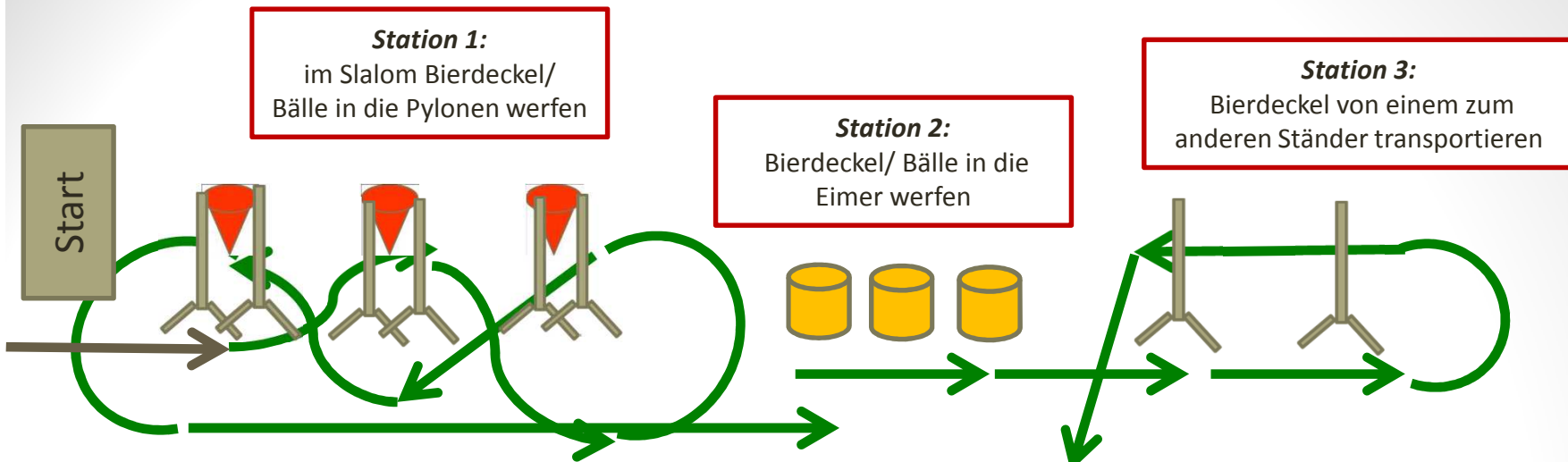
Von einer Markierungslinie Pylonen abschießen.

Becher Wasser



Bierdeckel/Bälle/Ringe
in den Reifen



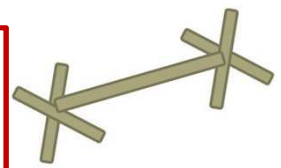


geführter Parcours

Bewegungslandschaft

(ohne Pferde)

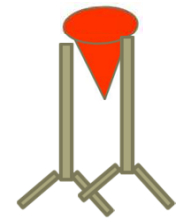
Station 1:
Balancieren



Station 2:
Rolle vw



Station 3:
unterschiedliche Bälle in
die Pylone werfen

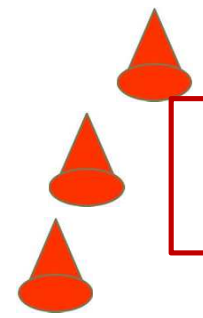


Station 4:
Hockwende

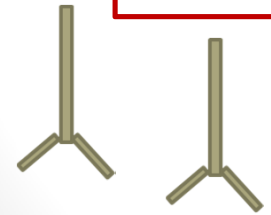


Variation:
nach jeder Station eine
Runde laufen (vw, rw,
traben, galoppieren etc.)

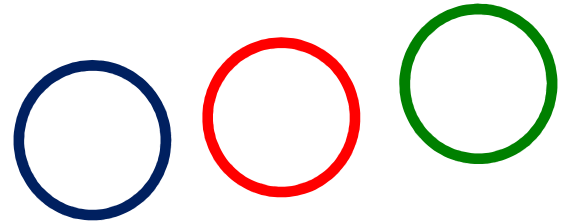
Station 8:
Fußball Slalom



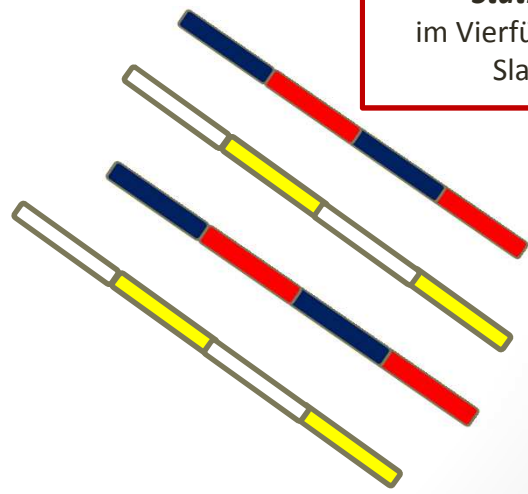
Station 7:
Krebslauf



Station 6:
variationsreich hüpfen



Station 5:
im Vierfüßlerstand
Slalom

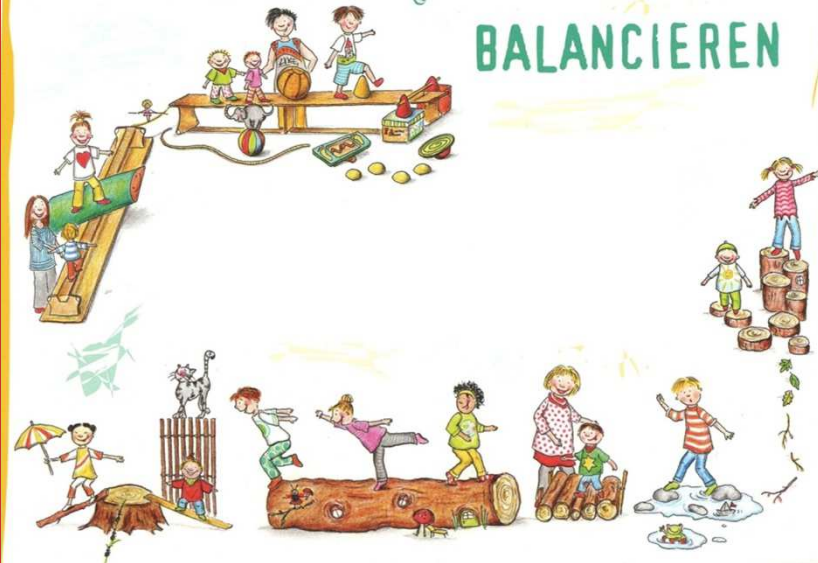


Die wichtigsten Bewegungsformen

HÜPFEN & SPRINGEN



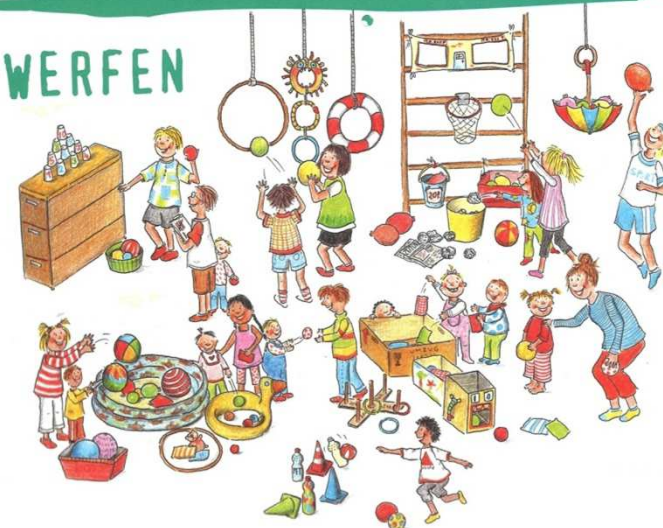
BALANCIEREN



FANGEN



WERFEN



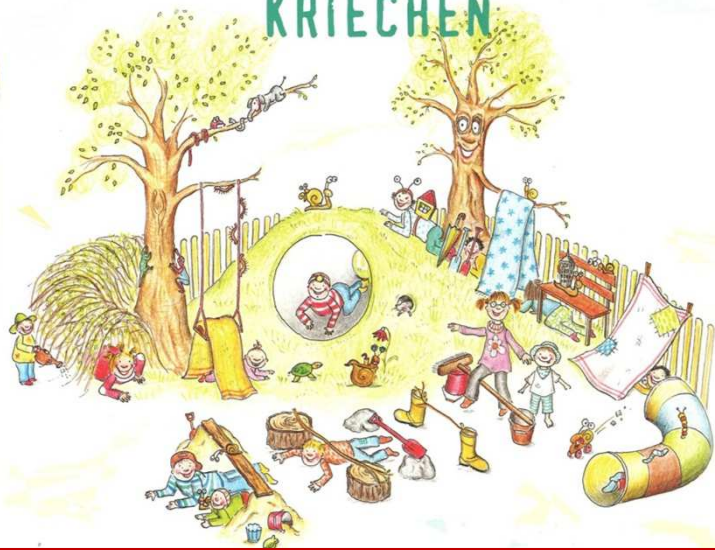
ROLLEN & WÄLZEN



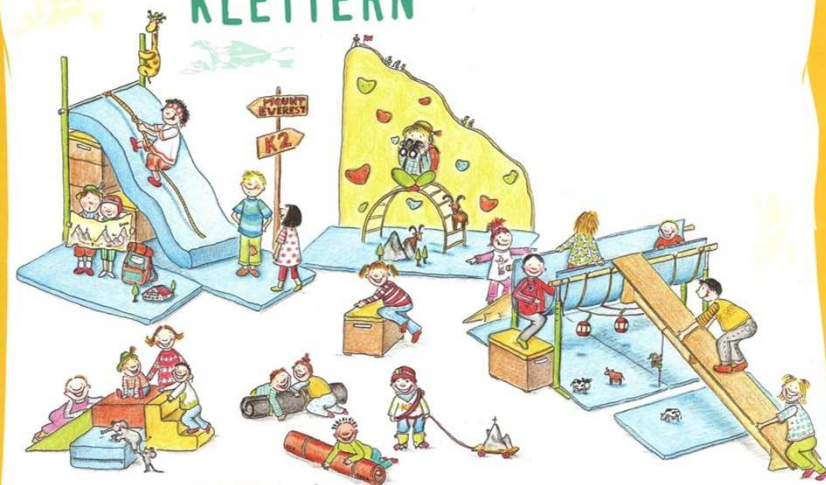
STÜTZEN



KRIECHEN



KLETTERN



Die Entwicklung einer möglichst breiten **motorischen Vielseitigkeit** im Reitsport hat einen unschätzbaren Wert sowohl für die sportliche als auch für gesamte persönliche Entwicklung von Kindern.

Bewegungsvielfalt im Reitsport ist nicht nur die richtige Antwort auf die sich rasch veränderten Lebensbedingungen, sondern entspricht der Erlebniswelt von Kindern und fördert ihre Stärken.