Beispiele für abwchslungsreiche Bewegungserfahrung

Wenn Kinder heute als Anfänger zu uns kommen, haben sie häufig noch nicht viele Bewegungserfahrungen gemacht.

Hier kann es schon eine Herausforderung sein nicht nur vorwärts sondern auch mal rückwärts oder seitwärts zu laufen.

Laufen im Hopserlauf. Hüpfen auf beiden oder einem Bein.

Die Arme kreisen lassen vorwärts/rückwärts später auch gegeneinander.

Rollen: vorwärts (Purzelbaum), rückwärts oder seitwärts oder ein Rad, aufschwingen in den Handstand gegebenenfalls mit Partnerhilfe.

Als Partnerübung Schubkarrenlaufen.

Anlaufen ans Pferd in den verschiedenen Gangarten und sich dabei an den Rhythmus und Takt des Pferdes anpassen.

Auf dem Pferd sollen sie erst mal fühlen wie es sich anfühlt vorwärts, seitwärts oder auch rückwärts zu sitzen, auch in den verschiedenen Gangarten. Das kann natürlich auch für alle anderen Übungen ausprobiert werden.

Übung direkt am Gurt oder weiter hinten z.B. auf der Kruppe. Übung auf dem Hals.

Für die Pflichtübungen werde die Arme meist seitwärts ausgestreckt. Hier können die Kinder auch mal ausprobieren sie anders zu halten: z.B. übern Kopf gestreckt, nach vorne gestreckt oder gar nicht statisch sondern dynamisch z.B. Kreisen.

Übungen bei denen die Kinder nicht mehr aufrecht über dem Pferd sind, wie Lieger in allen Variationen oder Übungen wo der Kopf unter dem Schwerpunkt ist wie bei Schulterstand oder Hängen.

Dynamische Übungen wie Schwünge, Rollen auf dem Pferd oder vom Pferd runter.

Die Kinder können sich auch selber Übungen ausdenken und dafür nur eine Aufgabe beschrieben bekommen: z.B. rückwärts sitzen auf dem Hals und jedes Kind soll sich selber überlegen, wie es dorthin kommt.

Oder: ein Unterschenkel soll auf dem Pferderücken aufliegen. Das könnte die Fahne oder der Prinzensitz in allen Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) oder auch selbst ausgedachte Übungen sein.

Partnerübungen: Einer hält oder stützt den anderen z.B. einer sitzt rückwärts auf dem Hals und stützt den anderen Voltigierer, der hinter dem Gurt steht und sich umdreht. Oder aber auch beide machen etwas vollkommen unabhängiges von einander z.B. einer einen Stütz auf der Kruppe und der andere eine Übung direkt am Gurt.