
Inhaltsverzeichnis

1. Pädagogische Grundgedanken zum Pferdesport.....	11
C. Hess	
1.1 Bedeutung des Pferdesports in der heutigen Zeit	12
1.2 Besonderheiten des Pferdesports	12
1.3 Reiten (Voltigieren, Fahren) als Breitensport	12
1.4 Reiten (Voltigieren, Fahren) als Leistungssport	14
Zusammenfassung	16
 2. Unterrichtslehre für Ausbilder im Reitsport.....	 17
Dr. W. Hölzel (2.1 - 2.3), E. Meyners (2.4 - 2.6)	
2.1 Allgemeine Unterrichtslehre	18
2.2 Unterrichtsplanung	19
2.3 Sechs Kriterien der Unterrichtserteilung	21
2.3.1 Aufbau	21
2.3.2 Inhalt der Information	23
2.3.3 Form der Information	24
2.3.4 Rückinformation	26
2.3.5 Standort und Haltung	27
2.3.6 Übersicht und Unfallvermeidung	27
Zusammenfassung	28
2.4 Methoden im Reitunterricht	29
2.4.1 Sechs Methoden-Grundsätze	29
2.4.2 Anweisungsorientierte und erfahrungsorientierte Lehrmethode	30
2.4.3 Lehr- und Unterrichtsstile in der Reitbahn	33
2.5 Medien im Reitunterricht	34
2.5.1 Auditive Medien	35
2.5.2 Visuelle Medien	35
2.5.3 Audio-visuelle Medien	36
2.5.4 Sonstige Medien	37
2.6 Bewegungslernen in der Reiterei	37
2.6.1 Zum Lernbegriff beim Reiter	37
2.6.2 Lernen nach dem Regelkreis-Modell	38
2.6.3 Bewegungssteuerung und Bewegungskoordination	38
2.6.4 Phasen des Bewegungslernens (des motorischen Lernprozesses)	40
Zusammenfassung	42

3. Unterricht für Anfänger: Kinder, Jugendliche, Seiteneinsteiger	43
C. Elsner, E. Meyners (3.7)	
3.1 Einleitung und Zielsetzung	44
3.2 Bedingungen und Voraussetzungen	44
3.2.1 Schulpferde/-ponys	44
3.2.2 Das räumliche Umfeld; Medien	45
3.3 Begegnung mit dem Pferd	45
3.4 Pädagogische Aspekte	46
3.5 Die Anfangsphase des Reitens	47
3.6 Bemerkungen zum Unterrichtsinhalt	48
3.7 Altersstrukturen	49
3.7.1 Unterricht für Kinder/Jugendliche	49
3.7.2 Unterricht für Erwachsene	52
Zusammenfassung	54
4. Heranführung an den Voltigiersport	55
A. Müller-Kaler	
4.1 Voltigieren im Verein – Aufgaben, Ziele, Organisation	56
4.1.1 Mögliche Stellung und Aufgabe des Voltigiersports im Verein	56
4.1.2 Was kann das Voltigieren bezüglich der Heranführung an das Pferd leisten?	57
4.1.3 Das Voltigierpferd	58
4.1.4 Wann kann mit dem Voltigieren begonnen werden?	58
4.1.5 Organisation und Integration des Voltigiersports in den Verein	58
4.1.6 Hilfsmittel im Voltigiersport	60
4.2 Anmerkungen zur Didaktik und Methodik des Voltigierunterrichts	60
4.2.1 Die Problematik des Voltigierunterrichts	60
4.2.2 Planung und Aufbau der Voltigierstunde	61
4.3 Zur Unterrichtsorganisation im Voltigieren	62
4.3.1 Ordnungsrahmen während der Einleitung	62
4.3.2 Ordnungsrahmen beim Üben am sich bewegenden Pferd	63
4.3.3 Ordnungsrahmen beim Üben am stehenden Pferd	65
4.3.4 Möglichkeiten zur Intensivierung des Unterrichts	65
4.4 Anregungen für einen möglichen Lehrplan Voltigieren	66
Zusammenfassung	70
5. Fachpraktische Hinweise für den Ausbilder	71
E. Meyners, M. Putz	
5.1 Einstimmung des Schülers auf den Umgang mit dem Pferd	72
5.1.1 Im Stall	72

5.1.2 In der Reitbahn.....	73
5.1.3 Im Gelände	74
5.2 Hinweise für die Unterrichtung in den Grundlagen des Sitzes	75
5.2.1 Sitzschulung	75
5.2.2 Sitzfehler und deren Korrektur	76
5.3 Die Bedeutung der Muskulatur für den korrekten (Dressur-) Sitz	76
5.3.1 Die Beweglichkeit im Beckenbereich.....	78
5.3.2 Die Oberschenkelmuskulatur	78
5.3.3 Unterschenkel (Waden- und Schienbeinmuskeln)	79
5.3.4 Klemmer/Gesäßmuskulatur.....	80
5.3.5 Fußhaltung.....	80
5.3.6 Bauch- und Rückenmuskulatur	80
5.3.7 Brust- und Schultermuskulatur.....	81
5.3.8 Oberarm- und Unterarmmuskulatur.....	81
5.3.9 Die Nackenmuskulatur/Haltung des Kopfes	82
5.4 Weitere Haltungsprobleme beim Reiten	82
5.4.1 Stuhlsitz.....	82
5.4.2 Spaltsitz.....	83
5.5 Haltungsschäden und Folgen für den Sitz	83
5.6 Sitzfehler und deren Korrektur im leichten Sitz.....	85
5.7 Grundlagen in der Hilfengebung und Fehler.....	86
5.7.1 Die Gewichtshilfen.....	87
5.7.2 Die Schenkelhilfen	89
5.7.3 Die Zügelhilfen	90
5.7.4 Hilfsmittel	93
5.7.5 Strafen.....	94
5.8 Gymnastikübungen	95
Zusammenfassung	102

6. Grundlagen der Trainingslehre 103

B. Ahsbals (6.1 - 6.8), C. Chmiel (6.9 - 6.10)

6.1 Das sportliche Training	104
6.2 Die sportliche Leistung beeinflussende Faktoren.....	105
6.2.1 Die motorischen (körperlichen) Fähigkeiten.....	105
6.2.2 Die psychischen Faktoren und Fähigkeiten	106
6.2.3 Die taktischen Fähigkeiten.....	106
6.2.4 Die Umweltfaktoren	106
6.2.5 Weitere grundlegende Faktoren	107
6.3 Sportbiologische Grundlagen zur Trainingswirkung.....	108
6.3.1 Die Energiebereitstellung	108
6.3.2 Zur Steuerung der Bewegung	110
6.3.3 Die Trainingswirkung.....	112
6.4 Die wichtigsten Trainingsprinzipien.....	114

6.5	Trainingsmethoden	117
6.5.1	Methoden im Ausdauertraining	118
6.5.2	Methoden im Krafttraining	118
6.5.3	Methoden im Schnelligkeitstraining	120
6.5.4	Methoden im Beweglichkeitstraining	120
6.5.5	Methoden im Techniktraining	122
6.6	Trainingsplanung	123
6.7	Anforderungsprofil des Voltigiersports	125
6.8	Anforderungsprofil des Reitsports	127
6.9	Besonderheiten des Trainings von Pferden	128
6.9.1	Trainingsaufbau	128
6.9.2	Grundsätzliches zur Trainingsbelastung	130
6.9.3	Kondition	132
6.9.4	Trainingsmethodik	132
6.9.5	Spezielle Trainingsplanung	133
6.10	Praktische Anleitungen zum Ausgleichssport und Konditionstraining für Reiter	134
6.10.1	Ausdauertraining für Reiter	134
6.10.2	Krafttraining für Reiter	137
6.10.3	Konditionsgymnastik mit Musik	143
6.10.4	Flexibilität/Beweglichkeitstraining	143
6.10.5	Reaktionsgymnastik	146
6.10.6	Das Spiel im Rahmen des Ausgleichssports und des Konditionstrainings	146
	Zusammenfassung	148

7. Bedeutung der Sportpsychologie für den Pferdesport 149

R.-M. Rash (7.3), A. Tack (7.1 - 7.2)

7.1	Psychologische Faktoren, die die Leistung von Reitern, Voltigierern und Fahrern beeinflussen	150
7.1.1	Anspannung/Nervosität	150
7.1.2	Aggressionen/Ärger	151
7.1.3	Selbstsicherheit	155
7.1.4	Persönlichkeitstypen	156
7.2	Maßnahmen zur Leistungsbeeinflussung	158
7.2.1	Körperbewußtsein	159
7.2.2	Optimale Ausnutzung von Energiequellen	162
7.2.3	Mentale Trainingsmethoden	163
7.3	Angst im Reitsport	165
7.3.1	Auswirkungen und Ursachen der Angst	165
7.3.2	Konsequenzen für den Ausbilder	167
7.3.3	Angst vor Wettkämpfen	169
	Zusammenfassung	172

8. Schadensverhütung und Erste Hilfe	173
Dr. H. v. Brauchitsch	
8.1 Vorsorge	174
8.2 Wer soll reiten?	176
8.3 Verletzungen und Unfälle	179
8.3.1 Wundversorgung	180
8.3.2 Blutungen	180
8.3.3 Schock	182
8.3.4 Bewußtlosigkeit	182
8.3.5 Verletzungen des Brustkorbes	183
8.3.6 Knochenbruch	183
8.3.7 Atemstillstand	184
8.3.8 Transport des Verletzten	185
8.3.9 Sonstige Verletzungen	187
Zusammenfassung	188
9. Literaturnachweis und Literaturhinweise	189