

# INHALT

<b>Grußwort</b>	6
<b>Vorwort</b>	7
<b>1 Ausbilden – aus Freude an Menschen und Pferden</b>	13
1.1 Die Rolle des Ausbilders	15
1.2 Kompetenzen des Ausbilders	17
1.2.1 Fachkompetenz	18
1.2.2 Sozial-kommunikative Kompetenz	19
1.2.3 Methoden- und Vermittlungskompetenz	20
1.2.4 Verknüpfung der Kompetenzen	21
1.2.5 Handlungsorientiertes Unterrichten	22
Gastbeitrag von Markus Lämmle	24
Gastbeitrag von Ulrike Lautemann	24
Gastbeitrag von Hannes Müller	27
<b>2 Was zeichnet guten (Reit-)Unterricht aus?</b>	29
2.1 Wo stehen wir, wo wollen wir hin? – Die Analyse	29
Gastbeitrag von Anette Reichelt	31
2.2 Gut geplant ist halb vermittelt – Die Planung	32
2.3 Viele Wege führen ans Ziel – Die Methodik	39
2.3.1 Unterrichtsmethoden	40
2.3.2 Unterrichtsstile	42
2.3.3 Formen der Vermittlung	43
2.3.4 Organisationsformen	47
2.3.5 Methodische Übungsreihen	49
2.4 Wie Vermittlung gelingt	50
Gastbeitrag von Hermann Grams	51

<b>3</b>	<b>Grundverständnis für richtiges Ausbilden</b>	53
3.1	Grundverständnis für das Pferd	54
3.2	Ausbildungsweg des Reiters	56
3.2.1	Gleichgewicht und Losgelassenheit	58
3.2.2	Losgelassenheit	60
3.2.3	Eingehen in die Bewegung	61
3.3	Entwicklung der Einwirkung und des Gefühls	62
	<b>Gastbeitrag</b> von Thies Kaspareit	66
3.4	Grundverständnis für richtiges Reiten	67
3.4.1	Schritt für Schritt zu Harmonie – Die Skala der Ausbildung	67
	<b>Gastbeitrag</b> von Michael Putz	73
3.5	Grundverständnis von vielseitiger Grundausbildung	74
	<b>Gastbeitrag</b> von Martin Plewa	77
<b>4</b>	<b>Sportwissenschaftliche Grundlagen</b>	79
4.1	Sportliche Leistung des Reiters	79
4.1.1	Konditionelle Fähigkeiten	81
4.1.2	Koordinative Fähigkeiten	84
4.1.3	Konstitution und Psyche	86
4.2	Grundlagen der Trainingslehre	86
4.2.1	Trainingsplanung	87
4.2.2	Trainingswirkung	89
4.2.3	Trainingsprinzipien	90
4.2.4	Trainingsmethoden	94
4.2.5	Energiestoffwechsel	96
4.3	Grundlagen der Bewegungslehre	102
4.3.1	Bewegungslernen im Pferdesport	102
4.3.2	Wie funktioniert motorisches Lernen?	103
4.3.3	Stufen des Lernprozesses	104
4.3.4	Überforderungsaspekte und Vereinfachungsstrategien	105
4.3.5	Methodische Übungsreihen	107
4.3.6	Unterstützende Maßnahmen zum Bewegungslernen	108
4.4	Anatomische und physiologische Grundlagen des Reiters	109
4.4.1	Das Skelett	109
4.4.2	Die Gelenke	112

4.4.3 Die Muskulatur	113
4.4.4 Übersicht über die Funktionsweise einzelner Muskeln und ihre Bedeutung für den Sitz des Reiters	115
4.4.5 Reittypische Sitzprobleme unter anatomisch-physiologischen Aspekten	119
<b>4.5 Fitness des Reiters</b>	<b>126</b>
4.5.1 Auf- und Abwärmen	126
4.5.2 Ernährung	128
	<b>Gastbeitrag von Lena Marie Heinze</b>
	129
<b>4.6 Sportpsychologie</b>	<b>130</b>
4.6.1 Motivation	130
4.6.2 Mentales Training	132
4.6.3 Umgang mit Emotionen	136
	<b>Gastbeitrag von Dr. Gaby Bußmann</b>
	142
<b>4.7 Coaching im Leistungssport – Erfolg beginnt im Kopf</b>	<b>144</b>
4.7.1 Methoden im Coaching	147
4.7.2 Coaching in der Praxis	148

<b>5 Zielgruppenspezifische Konzepte</b>	<b>153</b>
<b>5.1 Heranführen von Kindern an den Pferdesport</b>	<b>153</b>
5.1.1 Entwicklungsphasen und Besonderheiten	155
5.1.2 Veränderte Kindheit – veränderte Bewegungswelt	161
<b>5.2 Pferdesport in stürmischen Zeiten – Angebote für Jugendliche</b>	<b>164</b>
<b>5.3 Unterricht für Spät- und Wiedereinsteiger</b>	<b>169</b>
<b>5.4 Konzepte für die Praxis</b>	<b>176</b>
► Kooperation zwischen Kita und Pferdesportverein	176
► Jungs aufs Pferd – so werden Reiterferien für Jungs ein Erfolg	180
► Pferdesport in der Schule	183
► Nachwuchsförderung bei Jugendlichen	187
► Unterricht für Spät- und Wiedereinsteiger	190
► Reitabzeichen-Lehrgang	193
► Inklusion im Pferdesport – Umgang mit Vielfalt	197
► Training im Nachwuchsleistungssport	209
► Fahrunterricht am Dressurviereck	214
► Voltigieren	218

<b>6</b>	<b>Sportartübergreifendes und sportartbezogenes Basiswissen</b>	225
6.1	Selbstverständnis der Ausbilder	225
6.2	Allgemeine Jugendarbeit	226
6.3	Sicherheit	228
6.4	Haftung und Versicherung	233
	<b>Gastbeitrag</b> von Constanze Winter	235
6.5	Prävention sexualisierter Gewalt	236
6.6	Organisation des Pferdesports	239
<b>7</b>	<b>Organisation und Rahmenbedingungen</b>	243
7.1	Vermittlung von theoretischen Grundlagen	243
7.2	Sinnvolle Einsätze von Medien	245
7.3	Blended Learning	248
7.4	Kommunikation	250
	<b>Gastbeitrag</b> von Susanne Flesch	255
7.5	Management von Lehrpferden	256
	<b>Gastbeitrag</b> von Jörg Jacobs	259
<b>8</b>	<b>Weiterbildung für Trainer</b>	261
8.1	DOSB-Trainerlizenz	261
8.2	Ergänzungsqualifikationen	263
8.3	Mentoring	264
	<b>Gastbeitrag</b> von Daniel Weinrauch	265
<b>Anhang</b>		266
	Die schriftliche Unterrichtsvorbereitung	266
	Unterrichtsplan für eine gezielte Unterrichtseinheit in der Springausbildung	267
	Literaturverzeichnis	270
	Internetquellen/Nützliche Links	271