



# Sektorentrainings OKV Newcomers 2011/ 2012

Lektionen	Inhalt	Lernziele	Unterlagen
1 & 2	Niveau erfassen für definitive Gruppeneinteilung Ethische Grundsätze i.d. Reiterei Dressur mit lösenden Uebungen, Einstieg in Springgymnastikübungen	Gegens. kennenlernen u. erfassen des Niveau für def. Gruppeneinteilung, der Experte vermittelt die wichtigsten ethischen Grundsätze im Umgang mit Pony/Pferden sowie d. respektvollen Umgang m. Eltern u. Pferdebesitzern, die J. erkennen u. verbessern ihren Dressursitz mit u. o. Bügel, dabei erkennen sie den grossen Wert des korrekten "lösen", Taktschulung und Gymnastikarbeit zur Verbesserung der Losgelassenheit	Dressursitz lösende Uebungen
1 & 2	leichter Sitz & Hilfegebung sitzen im Gleichgewicht korrektes Reiten von Wendungen korrektes Landen / Uebersicht Cavalettiarbeit und Springgymnastik	die J. lernen einen Wochenplan für das Arbeiten mit ihrem Pony/Pferd zu erstellen und bekommen einen Einblick ins Trainingshandbuch zählen die unterschiedlichen Hilfen und Hilfsmittel auf und wissen diese anzuwenden gehen losgelassen in die Bewegung der Cavalettiarbeit ein und reiten im Gleichgewicht erste Gymnastiklinien, dabei erlernen sie die Hilfegebung zum Laden	leichter Sitz und Hilfegebung mit Cavalettiarbeit Hindernissmaterial für Gymnastik
2 & 3	Sitzschulung mit Gleichgewichtsübungen Gymnastik mit und ohne Bügel Losgelassenheit & Uebersicht im Sattel Gehorsam & Kontrolle des Pferdes	die J. verbessern ihren leichten Sitz und festigen diesen springen Gymnastiklinien im Gleichgewicht mit und ohne Bügel die J. festigen ihre Losgelassenheit beim Springen aus dem Trab und ev. Galopp die J. überprüfen mit verschiedenen Dressuraufgaben und Springübungen den Gehorsam des Pferdes und kontrollieren dabei ihr Pferd mit korrekter Hilfegebung	Warum ist Gymnastik für Pferd & Reiter so wertvoll?
2 & 3	Rhythmusschulung Uebersicht beim Springen aus Galopp Führung / Führungsprobleme Kontrolle im Galopp Distanzeinteilung vor dem Sprung	die J. differenzieren die Grundgangarten mit den verschiedenen Takten und Tempi die J. führen ihre Pony/Pferde korrekt im Trab und Galopp an einen Sprung heran und lernen dabei die Merkmale kennen über eine feine und dennoch effiziente Führung die J. spüren den Rhythmus im Galopp und lernen beim Springen aus dem Galopp die Distanz vor dem Absprung einzuteilen/einzuschätzen (Uebersicht und Kontrolle)	Distanzen Panoramablick Phasen vor/über/nach dem Sprung
4	Merkmale zur Turniervorbereitung Linien - Kombinationen - Distanzen Parcourstraining / Rhythmusschule losgelassener leichter Sitz und harmonisches Mitgehen in Bewegung	die J. wissen mit welchen Abmessungen wieviele Galoppsprünge in einem Parcours geritten werden müssen, erkennen dabei die optimale Linienwahl für ihr eigenes Pony o. Pferd die J. beschreiben verschiedenartige Hindernisse und deren Bedeutung die J. zählen wichtige Merkmale für eine optimale Turniervorbereitung auf	Abmessungen von Linien und Kombinationen Wie reite ich welche Distanz?
	<b>Inhalte der Theorielektionen:</b> Grundsätze von Newcomers, Takt & Anlehnung beim Pferd verbessern, Vorhandwendungen, Schenkelweichen, Turniervorbereitungen, Reglemente, <b>Hausaufgaben: Trainingshandbuch, Sitzlonge, Private Dressurstunde zum Thema: Losgelassenheit, Anlehnung verbessern und Schenkelweichen</b>	die J. erkennen die Unterschiede von Dressur- und leichtem Sitz und verbessern diesen mit ihren <b>Heimtrainer in 1 Sitzlonge und buchen zusätzlich eine private Dressurstunde zum Thema "Anlehnung verbessern und Einblick / Verbesserung Schenkelweichen"</b> bis zum Sportwochen im März, die J. lernen Pferde/Ponys richtig zu lösen und erkennen dabei dies als Grundvoraussetzung für die Gesunderhaltung ihrer "Sportkameraden", die J. leben ethische Grundsätze, die J. lösen einen Lückentext in Bezug auf "Turniervorbereitungen" und erkennen dessen Bedeutung, die J. erlernen /verbessern das Führen eines Trainingshandbuches und erkennen die Notwendigkeit für eine Leistungssteigerung	Theorieunterlagen per Mail zugestellt! 2 Lektionen à 60 Min.