



Stützpunkttraining OKV Newcomers Winter 2016/2017

Lektionen	Inhalt	Lernziele für den Reitunterricht	Theorieteil in Halle
Einstieg 1. Lektion	Niveau erfassen	Gegenseitiges kennenlernen u. erfassen des Niveau für def. Gruppeneinteilung, die J. erkennen Probleme ihres Sitzes, verbessern ihren Sitz mit und auch ohne Bügel, wenden die Hilfen auf der Flachen richtig an,	Ethische Grundsätze, eigene Stärken / Schwächen erkennen Ziele setzen Hilfen aufgeben
2	leichter Sitz & Hilfen aufgeben sitzen im Gleichgewicht korrektes Reiten von Wendungen korrektes Landen / Uebersicht Cavalettiarbeit und Springgymnastik	Repetieren die unterschiedlichen Hilfen und Hilfsmittel und können diese anwenden, gehen losgelassen in die Bewegung der Cavalettiarbeit ein und reiten im Gleichgewicht verschiedene Gymnastiklinien , dabei verbessern und festigen sie die Hilfen aufgeben zum Landen / Aufgabenstellung angepasst an Ausbildungsniveau (für Kader deutlich anspruchsvoller) .	Hilfen aufgeben zum Wenden / Landen, Cavalettiarbeit Bewegungsschulung
(2) & 3	Sitzschulung, Gleichgewichtsübungen, Springgymnastik, Verbesserung der Losgelassenheit, Uebersicht bei Führungsaufgaben, 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 Hilfen aufgeben / Aufgabenstellung angepasst an Ausbildungsniveau (für Kader deutlich anspruchsvoller) .	Warum ist Gymnastik für Pferd & Reiter so wertvoll?
(3) & 4	Rhythmusschulung Uebersicht beim Springen aus Galopp Führung / Führungsprobleme Kontrolle im Galopp Distanzeinteilung vor dem Sprung	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) / Aufgabenstellung angepasst an Ausbildungsniveau (für Kader deutlich anspruchsvoller, Lernziele werden durch Trainer erweitert) .	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. beschreiben mit welchen Abmessungen wie viele 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. reiten einen Parcours im losgelassenen Gleichgewichtssitz mit guter Übersicht und Kontrolle, die J. galoppieren während dem ganzen Parcours rhythmisch vorwärts, wenden mit effizienter Hilfen aufgeben mit tiefer Hand , die J. finden gute Absprungdistanzen und reiten vorgegebene Linien mit den geforderten Anzahl Galoppsprünge dazwischen, Aufgabenstellung angepasst an Ausbildungsniveau (für Kader deutlich anspruchsvoller, Lernziele werden durch Trainer erweitert) .	Abmessungen von Linien und Kombinationen Wie reite ich welche Distanz?



Stützpunkttraining OKV Newcomers Winter 2016/2017
