

Lektionenplan Sitzlonge

Thema: Stuhlsitz		Datum:	Ort: Reithalle 20 x 40 m	
Leiter(in): Lernende(r) Pferdefachperson EFZ		Dauer: 50 Min.	Zeit: 16.30 – 17.20 Uhr	
Ausrüstung Pferd: Zaum ohne Zügel, Ausbindezügel, Dressursattel, Beinschutz vorne und hinten		Ausrüstung Reiter: Korrekt Reitanzug	Material / Hilfsmittel: Longe, Longierpeitsche Haltermaschen am Sattel, Plakat, Hallenspiegel	
Voraussetzungen Pferd: 14-jähriges, braves, routiniertes Longenpferd, schon aufgewärmt an der Führmaschine		Voraussetzung Reiter: 13-jähriges Mädchen, hat keine Angst, ritt ca. 2 Jahre oft mit Pony im Gelände, sitzt im Stuhlsitz und klemmt mit den Knien		
Ziele / Absicht: Die Schülerin korrigiert den Stuhlsitz mit Übungen mit und ohne Bügel in allen Gangarten und mit einfachen Übergängen.				
Lernkontrolle: Ohne Zügel mit Bügel je eine Runde im Schritt, Trab, Galopp, Trab, Schritt reiten				
Zeit	Phasen / Lektionen / Gangarten	Übungen wie / wo?	Kontrollen / Schwerpunkte / Medien	Auswertung
	Lösungsphase			
5'	Lektionsanfang	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Bekanntgabe der Lernziele Zusammen mit Schülerin Steigbügellänge einstellen Aufwärme-Übungen am Boden erklären 	<ul style="list-style-type: none"> Gute Atmosphäre schaffen Aufmerksamkeit auf Lektion / Arbeit herstellen Ca. Armlänge Übungen auf dem Plakat 	
5'	Aufwärmen Im Schritt / Trab	<ul style="list-style-type: none"> Schülerin macht die vorgegebenen Übungen (joggen, gehen, Seil springen, Rumpfbeugen) Pferd an der Longe am lang verschnallten Ausbindezügel lösen 	<ul style="list-style-type: none"> Ausserhalb der Volte Springseil Gehorsam überprüfen 	

Lektionenplan Sitzlonge

10'	<p>Aufsitzen, Lockerungsübungen</p> <p>Im Schritt</p> <p>Im Trab / Galopp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufsitzen • Bügellänge überprüfen • Nachgurten • Ausbindezügel einschnallen <p>mit Bügel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Körperteile kreisen - Schulter hochziehen, fallen lassen - Mit rechter Hand linke Fuss-Spitze berühren und umgekehrt - Mit den Händen über Mähnenkamm bis zu den Ohren greifen und langsam zurück <p>mit Bügel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trab leichtreiten und klatschen im Takt - Im Trab leichtreiten zweimal sitzenbleiben, zweimal stehenbleiben - Boxen - Linke Hand an rechte Pferdeschulter halten und umgekehrt - Galopp mit und ohne Festhalten am Sattel - Übergänge <p>Handwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Ausbindezügel • Schülerin selber im Schritt • Nicht zu kurz verschnallt • Alle Übungen langsam ausführen • Übungen nicht zu lange, max. 2 Runden • Rhythmus • Gleichgewicht überprüfen, evtl. Mähne fassen • ca. 5 Tritte, dann wechseln • evtl. Mähne fassen, tiefer Absatz • evtl. Hilfszügel kürzer schnallen 	
	Arbeitsphase			
5'	Theorie Korrektur Stuhlsitz im Halt	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Pause • Sitzschulung im Halt ohne Bügel - Gesäss im tiefsten Punkt des Sattels platzieren - Schülerin muss sich strecken und gross machen - Becken nach vorne und nach hinten schieben - Mitte erfühlen, so dass gerade Linie Ohr-Schulter-Hufte-Absatz entsteht - Schülerin „fällt in sich zusammen“ und sitzt wieder richtig hin 	<ul style="list-style-type: none"> • Erholung • Vor dem Spiegel • Schülerin kontrolliert sich selber und erklärt, wie sie sich dabei fühlt 	

Lektionenplan Sitzlonge

15'	Korrektur Stuhlsitz im Schritt / Trab / Galopp	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzschulung ohne Bügel - Schülerin zieht sich in den Sattel und macht sich gross - Beine nach vorne und langsam zurück schieben - Beine auseinander (Hampelmann) strecken und langsam wieder an Pferdeleib legen - Knie hochziehen und wieder fallen lassen - Arme nach oben strecken und wieder fallen lassen - Ein Arm hängen lassen oder hinter den Rücken legen - Übergänge <p>Handwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Zügel mit Bügel je eine Runde im Schritt, Trab, Galopp, Trab, Schritt reiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Halteriemchen benützen und wenn möglich immer wieder loslassen • Mitte suchen • Übungen nicht zu lange, max. 2 Runden • Bein in richtige Position zurück stossen • Während dem Übergang in der Senkrechten bleiben • Linie Ohr-Schulter-Hüfte-Absatz in allen Gangarten und Übergängen • Mitschwingen in der Mittelpositur • Gleichgewicht 	
	Auslaufphase			
10'	Schritt Dehnungsübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnungsübungen - Bein am Fuss hochziehen - Knie hochziehen und vorne zusammendrücken - Ellbogen mit anderer Hand aus Schulterhöhe halten, Blick in Gegenrichtung - Hände fassen, mit gestreckten Armen hinter dem Rücken nach oben dehnen - Kopf seitlich dehnen • Hilfszügel wegnehmen • Absitzen • Feedback • Hausaufgabe: jeden Tag dreimal 1 Minute gerade auf dem Stuhl sitzen • Schülerin führt Pferd 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf 10 zählen und so lange halten • Auf Atmung achten <p>Bügel hochschieben, losgurten, Nasenband lösen Positives / Negatives Motivation auf die nächste Lektion</p> <p>Mit Longe führen</p>	
	Lektionsschluss			