



Steckenpferd basteln mit Hoppel und Bürste – Wir galoppieren los!

Bewegungs-Ideen für Dich und Dein treues Steckenpferd

Ort: Garten, Wiese, Wald, Natur oder dort wo es passt

Inhalt:

1. Rauf aufs Pferd und Gangarten kennenlernen.
2. Eure eigene Reitbahn: Mit Spaß und Köpfchen knifflige Aufgaben meistern.
3. Hürdensprung und Wassergräben: Lass Deiner Fantasie freien Lauf. Extra für Dich: Eine Parcours-Idee.
4. Wettrennen zu Pferd – Entweder mit Freunden oder gegen die Zeit, na wie schnell seid Ihr?
5. Ausritt in die Natur – Slalom, Stöcker-Springen, oder an den Strand und die Füße ins Wasser.



Liebe Eltern: Bitte helft Euren Kindern bei der Umsetzung.

Liebe Kinder: Bitte fragt vorher, ob Ihr z.B. Handtücher und Besenstiele benutzen dürft und sagt Euren Eltern wohin der Reitausflug geht 😊

Steckenpferd basteln mit Hoppel und Bürste – Wir galoppieren los!

1. Rauf aufs Pferd und Gangarten kennenlernen - Reite los und probiere folgende Schritte:

Schritt

ist der langsamste
Gang des Pferdes.



Trab

ist etwas schneller
als der Schritt.



Galopp

im Galopp geht es
am schnellsten voran.



Beim Trab sieht es so aus, als würden
Pferd und Reiter/in „schweben“.

Steigerung für Fortgeschrittene:

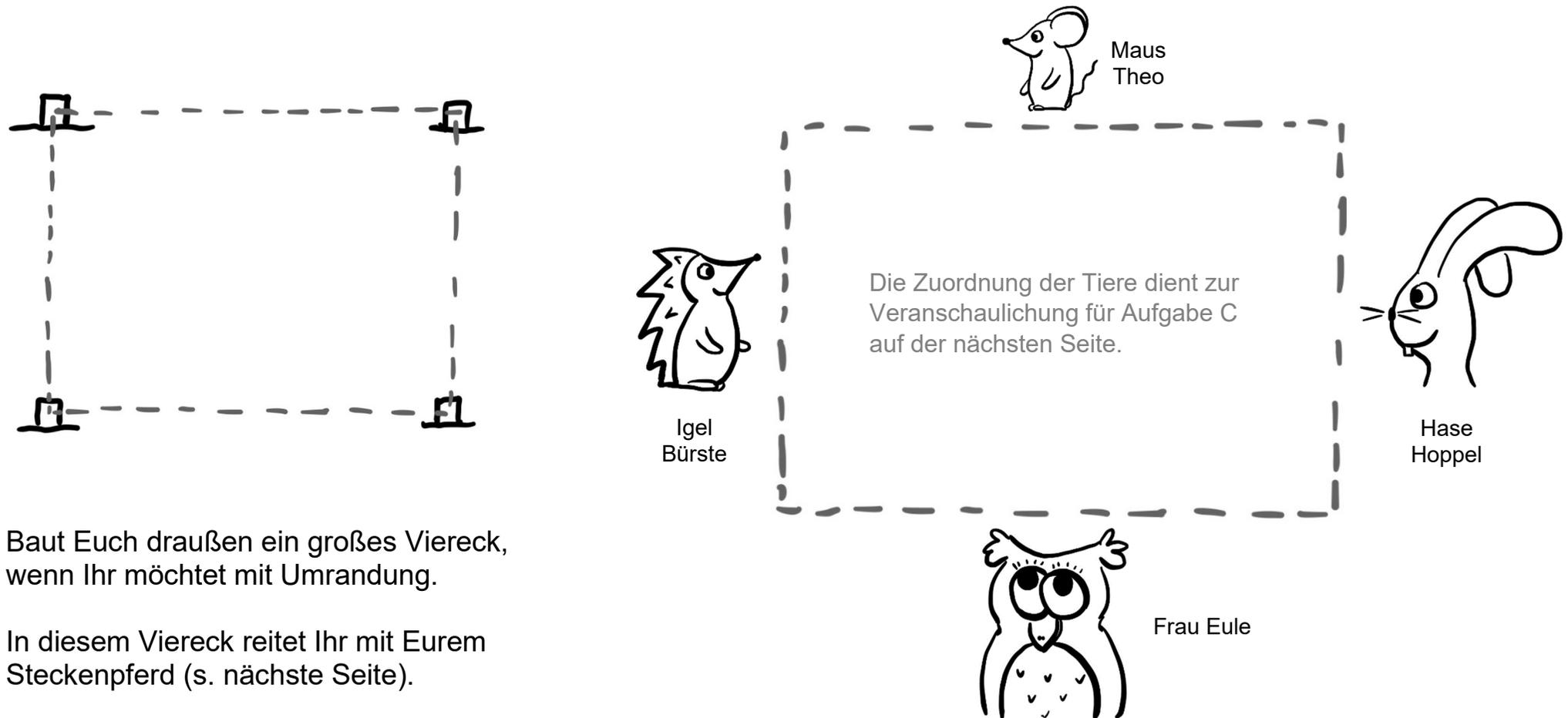
- Versuche beim Gehen/Laufen die Zehenspitzen zu strecken und zuerst (also vor Deiner Hacke) auf dem Boden aufzusetzen.
- Steigerung A beibehalten und nun den Körper aufrichten. Stelle Dir vor, ein Faden wird an Deinem Hinterkopf befestigt und zieht Deinen Körper lang und aufrecht nach oben, strecke Deine Brust raus. Super, jetzt bist Du schon ein richtiger Dressurreiter!
- Reite nun die verschiedenen Gangarten nacheinander: Vom Schritt in den Trab, dann vom Trab in den Galopp und vom Galopp in den Trab – komme dann zum Stehen. Lasse Dir nun eine eigene Reihenfolge einfallen und reite diese nach.

Steckenpferd basteln mit Hoppel und Bürste – Wir galoppieren los!

2. Eure eigene Reitbahn - Vorbereitung:

Material: 4 Eckpunkte (z.B. Blumentöpfe, Steine, kleine Stöcker, oder etwas anderes zur Markierung)

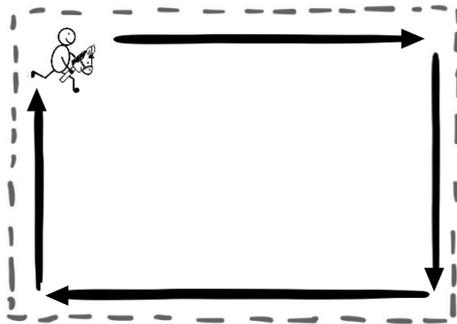
Optional: Etwas Wolle/Band um diese von Punkt zu Punkt zu spannen (sodass ein Rechteck entsteht).



Baut Euch draußen ein großes Viereck, wenn Ihr möchtet mit Umrandung.

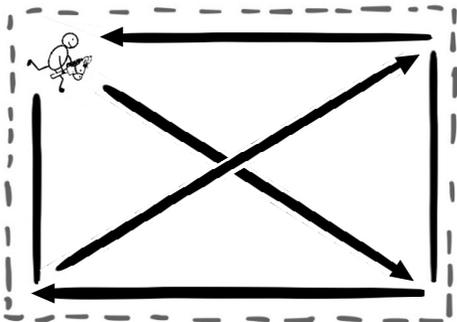
In diesem Viereck reitet Ihr mit Eurem Steckenpferd (s. nächste Seite).

2. Eure eigene Reitbahn – Los geht's: Mit Spaß und Köpfchen knifflige Aufgaben meistern.



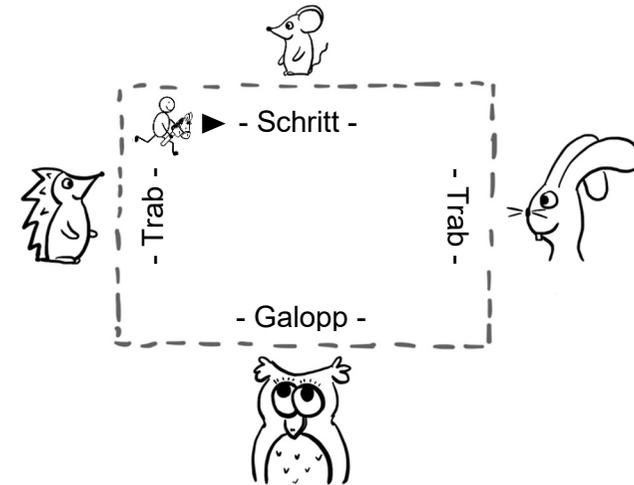
Aufgabe A: Reitet das Rechteck entlang.

Probiert dabei die verschiedenen Gangarten aus, so wie Ihr mögt (Schritt, Trab, Galopp).



Aufgabe B: Reitet im Trab das Rechteck entlang.

Immer wenn Ihr eine Ecke erreicht, reitet schräg (diagonal) zur anderen Ecke Eurer Reitbahn hinüber.



Aufgabe C: Auf der Zeichnung seht Ihr, dass jede Seite einem Tier zugeordnet ist.

- Reitet entlang von Theo (Maus) im Schritt
- Ab der Ecke von Hase Hoppel im Trab
- Ab der Ecke von Frau Eule im Galopp
- Ab der Ecke von Igel Bürste im Trab
- Wiederholt das Ganze, wenn Ihr mögt.

Variante 1 Richtung wechseln. Variante 2:

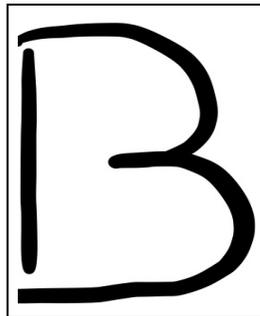
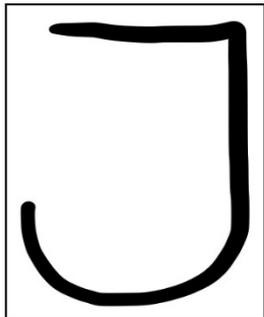
- Theo Maus im Trab, Hase Hoppel im Galopp, Frau Eule im Trab und Igel Bürste im Schritt.



Steckenpferd basteln mit Hoppel und Bürste – Wir galoppieren los!

Aufgabe D: Reit den Anfangsbuchstaben Eures Vornamens in der Reitbahn nach. Zur Hilfestellung könnt Ihr den Buchstaben vorher hier aufzeichnen. ->

Beispiele:



3. Hürdensprung und Wassergräben: Lass Deiner Fantasie freien Lauf. Extra für Dich: Eine Parcours-Idee.

Folgendes könnt Ihr benutzen:

Für eine Hürde:

- (altes) Handtuch (drehen oder rollen und hinlegen)
- Stock/Ast
- Besenstiel
- Kartons
- Seile spannen (Vorsicht Verletzungsgefahr, daher Seile nur beschweren und nicht befestigen)
- Kreide (auf hartem Boden) nutzen, Hürde aufzeichnen

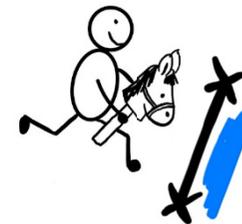


Tipp: Der Ast/Besenstil kann auf zwei alte Blumentöpfe oder deren Kunststoffeinsätze gelegt werden.



Für einen Wassergraben:

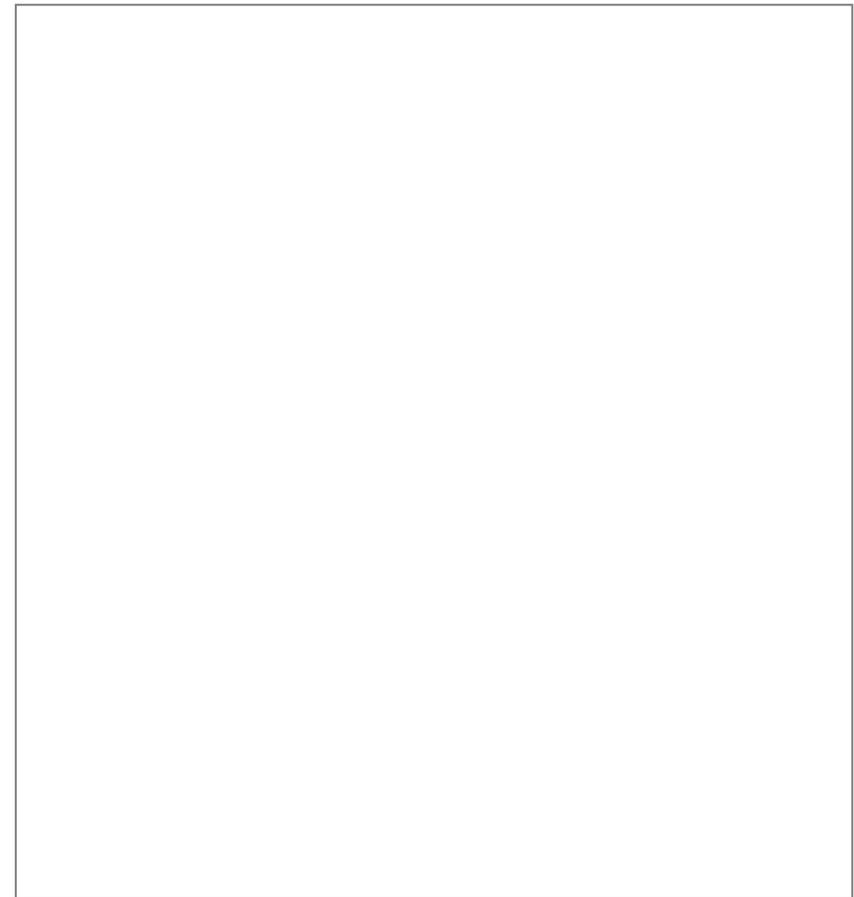
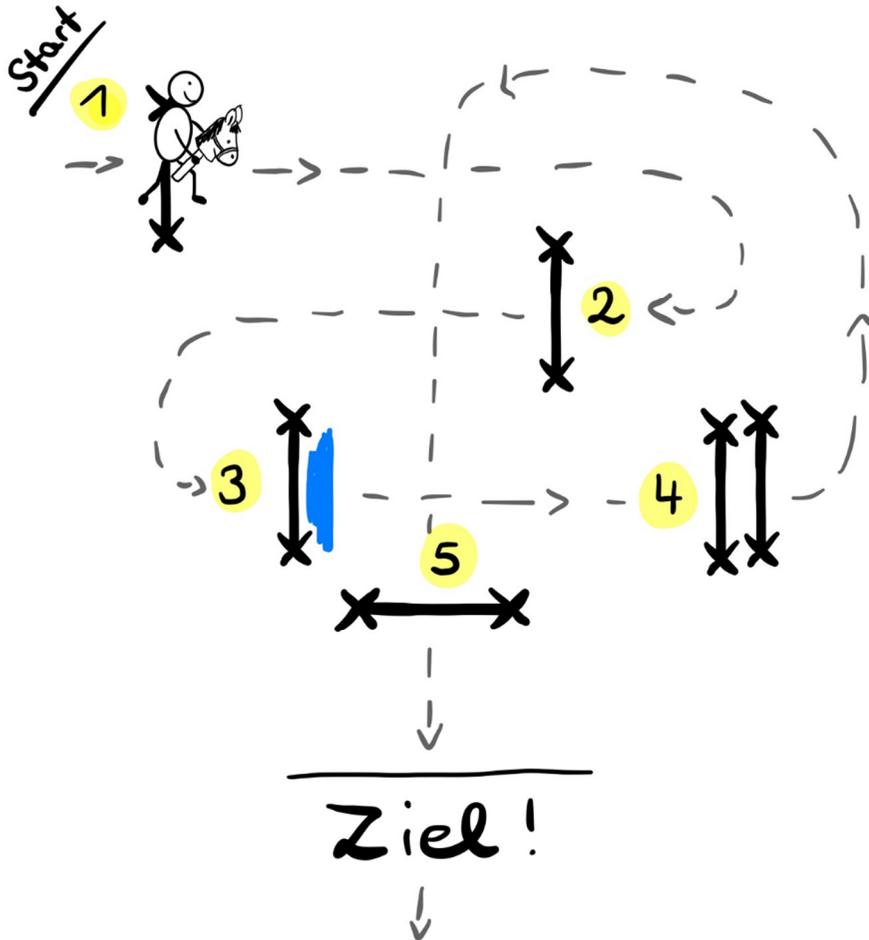
- (altes) Handtuch (wenn vorhanden in blau)
- Tüte/Folie (Achtung Rutschgefahr, gut am Boden befestigen, z.B. mit schweren Steinen)
- Kreide (auf hartem Boden) nutzen, Graben aufzeichnen



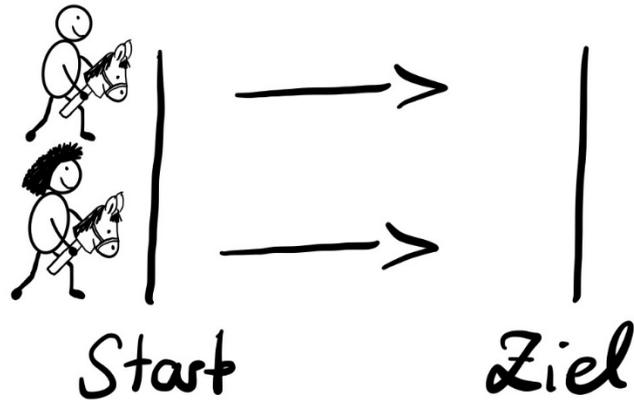
Steckenpferd basteln mit Hoppel und Bürste – Wir galoppieren los!

3. Hürdensprung und Wassergräben: Eine Parcours-Idee.

Hier kannst Du Deinen eigenen Parcours zeichnen:



4. Wettrennen zu Pferd – Entweder mit Freunden oder gegen die Zeit, na wie schnell seid Ihr?



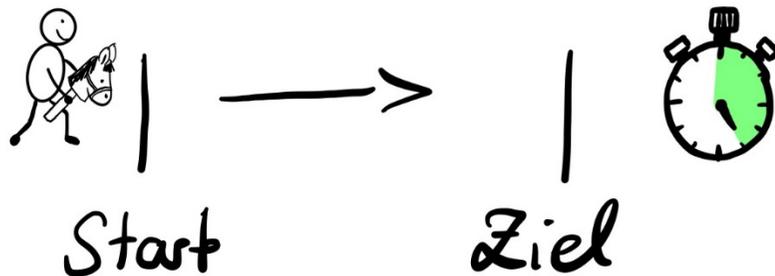
Wettrennen

mit zwei oder mehr Personen:

Legt eine Strecke, sowie Start und Endpunkt fest.

Ihr könnt auch in Team reiten oder Hürden aufbauen.

Einigt Euch auf ein Startsignal. Wer als erste/r im Ziel ist gewinnt.



Der schnellste Lauf

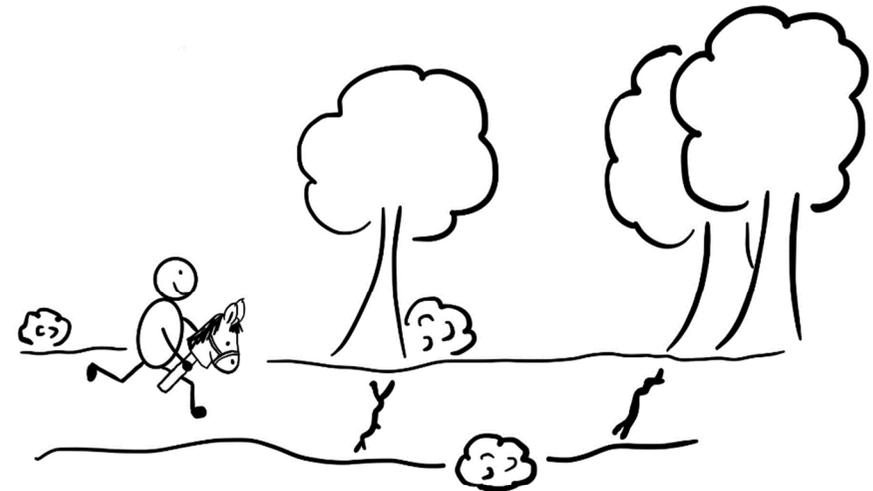
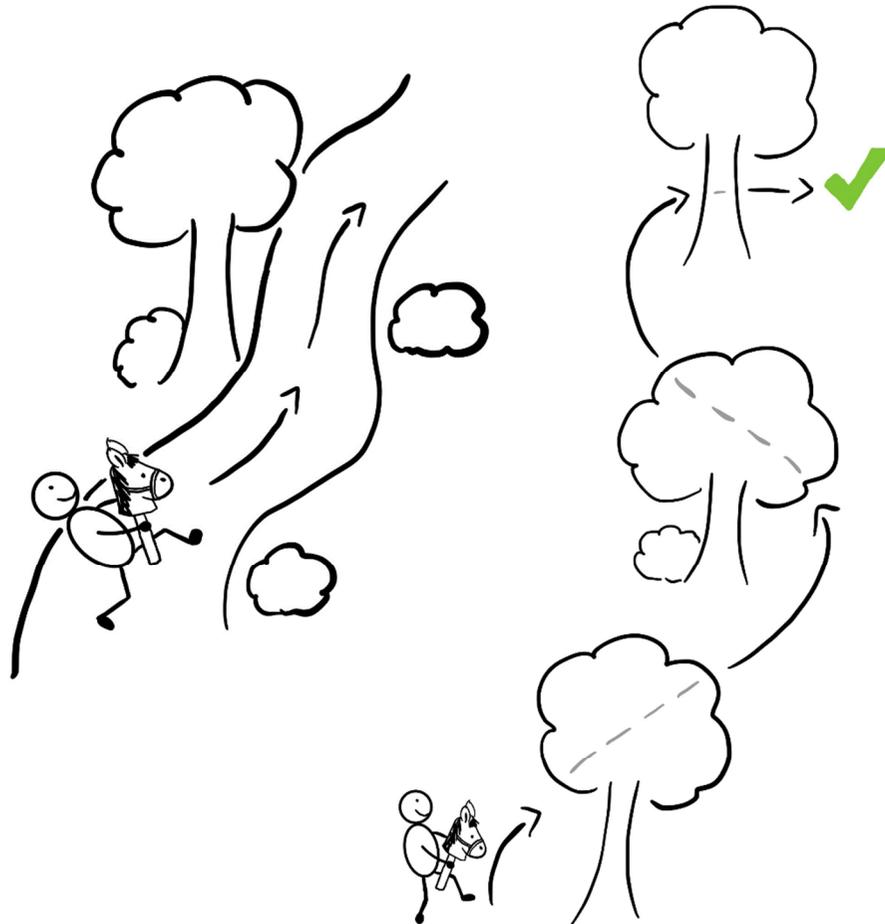
Bitte eine Person die Zeit zu stoppen z.B. mit einer Uhr oder dem Smartphone. Du hast drei Versuche, um die beste Zeit herauszuholen.

Wie sieht es am nächsten Tag aus? Kannst Du Dich noch steigern?

Steckenpferd basteln mit Hoppel und Bürste – Wir galoppieren los!

5. Ausritt in die Natur:

Slalom reiten & Stöcker-Springen im Wald, oder an den Strand und barfuß im Sand.



Wichtig: Bitte räumt aufgebaute Hürden wieder weg wenn Ihr fertig seid, damit andere nicht stolpern.

Wir wünschen Euch viel Spaß 😊