



## **FN-Sportabzeichen Reiten**

Guten Tag,

Sie interessieren sich für ein Abzeichen, das rund ums Pferd erworben werden kann? Unser Ausbildungssystem bietet eine Reihe von Möglichkeiten, um Ihr Wissen und Können zu verbessern und auch zu demonstrieren.

Das neue FN-Sportabzeichen Reiten bietet ein ausgewogenes und vielfältiges Ausbildungsangebot, das sich der Fitness und der Gesundheit des Pferdesportlers im besonderem Maße annimmt. Es kann zudem eine sinnvolle Ergänzung zu Ihrem DOSB-Sportabzeichen und/oder einem Deutschen Reit-, Fahr- oder Voltigierabzeichen sein. Aufgabe des FN Sportabzeichens ist es, Ihre Fitness durch Pferdesport und durch Ergänzungssport präventiv zu fördern, Ihnen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Pferd zu vermitteln und eine sinnvolle und vielseitige, an den Richtlinien für Reiten und Fahren orientierte Ausbildung im Pferdesport zu bieten.

Voraussetzung zum „FN-Sportabzeichen Reiten“ ist die Teilnahme an einem Vorbereitungslehrgang. An dem Lehrgang können Teilnehmer aller Altersklassen teilnehmen.

Die Prüfung für die Abzeichen kann von Pferdesportvereinen und Ausbildungsstätten angeboten werden, die über eine Genehmigung des Landesverbandes bzw. der Landeskommision verfügen.

Die Durchführung des Lehrgangs muss durch einen Trainer C, B, A Reiten mit gültiger DOSB-Lizenz bzw. Pferdewirt – Schwerpunkt Reiten mit gültiger DOSB-Lizenz oder gültigem Fortbildungsnachweis der BBR bzw. Pferdewirtschaftsmeister – Teilbereich Reitausbildung oder durch einen Übungsleiter B Prävention Reiten erfolgen.

### **Was wird verlangt?**

Die Anforderungen bestehen aus 4 Teilen, die abschließend an einem bzw. an zwei aufeinander folgenden Tagen abzuleisten sind.

#### **1. Reiten in einer Gruppe (2-4)**

Sie werden gemeinsam mit Ihrem Ausbilder und den anderen Gruppenmitgliedern (2-4) eine Aufgabe zusammenstellen, die Sie zusammen mit der Gruppe vorreiten. Die Aufgabe muss nach den Grundsätzen der Grundausbildung der jeweiligen Reitweise gestaltet sein und die drei Grundgangarten beinhalten (Hilfszügel gem. § 70 LPO sind zugelassen).

## 2. Reiten eines Geschicklichkeitsparcours

Sie werden einen Geschicklichkeitsparcours (z.B. Stangenlabyrinth, Slalom, etc.), den Sie gemeinsam mit Ihrem Ausbilder zusammengestellt und erarbeitet haben, absolvieren. Weiterhin sind drei bis fünf kleine Hindernisse (Cavaletti, Kreuz, Geländeaufgaben etc.) mit verkürzten Bügeln im leichten Sitz zu überwinden. Spezielle Ansprüche der verschiedenen Reitweisen können berücksichtigt werden.

## 3. Fitness/Koordinationstest

Sie absolvieren zu Anfang und zu Ende Ihres Lehrganges einen Fitness/Koordinationstest, der Ihnen wichtige Aspekte über die eigene allgemeine Leistungsfähigkeit vermittelt und Rückmeldungen über die beim Reiten im Mittelpunkt stehenden Bewegungsleistungen gibt. Vor- und Nachtest sollen Ihnen nach Möglichkeit die positive Entwicklung im Laufe des Lehrgangs aufzeigen und zum anderen Hinweise für eigene weitere reitsportliche Betätigung geben. Grundsätzlich geht es im Fitness/Koordinationstest darum:

- Einzuschätzen, ob die Bewegung sicher, ökonomisch und genau durchgeführt werden
- im Laufe des Kurses Bewegungsabläufe mit angemessener Kraftdosierung qualitativ verbessern zu können,
- die Reaktions-, Rhythmus-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit werden geschult. (Beispiele für Fitness/Koordinationstest siehe Anlage)

## 4. Ergänzungssport

Sie verbessern durch die Ausübung von Ergänzungssportarten, die Sie gemeinsam mit Ihrem Ausbilder entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit auswählen, Ihre Fitness- und Koordinationsfähigkeiten und erhalten Informationen für das sinnvolle ergänzende Sporttreiben für Ihre weitere reiterliche Zukunft. Mögliche Ergänzungssportarten:

- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren/Mountainbiking
- Ski-Langlauf
- Nordic walking/Walking
- Funktionsgymnastik
- Ballsport (z.B. Fußball, Handball, Dreierball, Völkerball)

Der Einsatz ergänzender Alternativsportarten liegt im Ermessen des Lehrgangsliters.

Nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang „FN-Sportabzeichen Reiten“ wird Ihnen eine Urkunde und das Abzeichen ausgehändigt.

## Fitnessstest/Koordinationstest für das FN Sportabzeichen

### Empfehlungen/Beispiele

Im Rahmen des FN Sportabzeichens Reiten sollte zu Beginn und am Ende des Abzeichenkurses ein Fitness-/Koordinationstest angeboten werden.

Ziel ist es, den Teilnehmern an dem FN Sportabzeichen wichtige Aspekte über die eigene allgemeine Leistungsfähigkeit zu vermitteln und Rückmeldungen über die beim Reiten im Mittelpunkt stehenden Bewegungsleistungen zu geben. Vor – und Nachtest sollen den Teilnehmern nach Möglichkeit positive Entwicklung aufzeigen und zum anderen Hinweise für die eigene weitere reitsportliche Betätigung geben.

Grundsätzlich geht es darum:

- einzuschätzen, ob die Bewegungen sicher, ökonomisch und genau durchgeführt werden
- im Laufe des Kurses sollen Bewegungsabläufe mit angemessener Kraftdosierung qualitativ verbessert werden und
- die Reaktions-, Rhythmus-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit sowie die Auge – Hand – Koordination sollen geschult werden.

#### Zielgruppe:

Jugendliche, Erwachsene, Freizeitsportler, gesundheitsorientierte Sporttreibende, Sparteinsteiger und Wiedereinsteiger.

#### Materialien:

Linien, leichter Plastikball, Markierung für einen Zielbereich (z.B. zwei Eierpaletten), kleiner Ball (z.B. Noppenball), Stuhl, Zollstock, kurzer Stab (z.B. eine zusammengerollte Zeitung), Stoppuhr, zwei Kegel, Gymnastikmatte/ Handtuch.

Eine ausreichende Erwärmungsphase vor Durchführung des Fitness / Koordinationstests ist einzuplanen.

#### Aufgabe 1:

- Der Sportler steht an einer Linie 3m von einer glatten Wand entfernt. Er hat nun 15sek. Zeit. Seine Aufgabe besteht darin, einen leichten Plastikball gegen die Wand zu werfen, sich schnell um die eigene Achse zu drehen und den Ball direkt wieder zu fangen. Der Ball darf dabei nicht auf dem Boden auftippen.
- Verliert der Sportler den Ball, wird die Zeit gestoppt, bis er wieder vor der Linie steht.
- Es wird gezählt, wie oft er den Ball fängt, ohne dabei die Linie zu übertreten und ohne dass der Ball zwischen werfen und fangen den Boden berührt.

Eine Aufgabe des „Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstests“; Klaus Bös, Alexander Woll, Susanne Tittlbach; Universität Karlsruhe.

Sportwissenschaftliches Ziel: Abprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben, sensorische Regulation bei Ganzkörperbewegungen.

## Aufgabe 2

- Der Sportler steht auf einem Bein und schließt auf Kommando beide Augen.
- Es wird nun 15sek. lang die Zeit gestoppt und geschaut, ob der Sportler so lange mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen kann, ohne das Bein aus der Luft absetzen zu müssen.

Eine Aufgabe des „Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstests“; Klaus Bös, Alexander Woll, Susanne Tittlbach; Universität Karlsruhe.

Sportwissenschaftliches Ziel: Abprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben: Statisches Gleichgewicht

## Aufgabe 3

- Der Sportler steht seitlich neben zwei Kegeln.
- Seine Aufgabe besteht darin, mit einem gestreckten Bein fünf Achterkreise um die Kegel zu ziehen. Die Kegel dürfen nicht berührt werden und das Bein das die Achterkreise zieht, darf zwischendurch nicht auf dem Boden abgesetzt werden.
- Diese Übung wird mit jedem Bein einmal durchgeführt.
- Es wird überprüft, ob der Sportler diese Übung mit beiden Beinen ohne Fehler durchführen kann.

Eine Aufgabe des „Karlsruher gesundheitsorientierter Koordinationstests“; Klaus Bös, Alexander Woll, Susanne Tittlbach; Universität Karlsruhe.

Sportwissenschaftliches Ziel: Abprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben: sensorische Regulation: visuell geführt

## Aufgabe 4

- Der Sportler sitzt auf einem Stuhl und stellt die Beine auf den Boden, so dass sich ein 90° Winkel zwischen den Ober- und Unterschenkeln bildet.
- Er nimmt nun ein Bein vom Boden auf und hält es in der Luft, während er mit dem anderen Bein von dem Stuhl aufsteht, ohne sich mit den Armen abzudrücken.
- Der Versuch wird mit beiden Beinen durchgeführt. Dabei wird darauf geachtet, ob der Sportler in der Lage ist, mit nur einem Bein auf dem Boden vom Stuhl aufzustehen.

Diese Aufgabe ist Bestandteil des „dkv Aktiv-Profil“ von Klaus Bös und Georg Wydra (Universität Karlsruhe) Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Kraft der Beinmuskulatur; die Aufgabe stellt einen Funktionstest dar, der in die Rubrik „Konditions- und Fitnesstest“ gehört.

## Aufgabe 5

- Der Sportler steht aufrecht, die Füße werden hüftbreit auseinandergestellt.
- Der Sportler beugt sich nun vor und versucht bei durchgestreckten Beinen den Boden mindestens mit den Fingerspitzen zu berühren.
- Schafft der Sportler es nicht, wird der Abstand zwischen Fingerspitzen und Fußboden gemessen.

Diese Aufgabe ist Bestandteil des „dkv Aktiv-Profil“ von Klaus Bös und Georg Wydra (Universität Karlsruhe) Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Beweglichkeit der Wirbelsäule; die Aufgabe stellt einen Funktionstest dar, der in die Rubrik „Konditions- und Fitnesstest“ gehört.

#### Aufgabe 6

- Der Sportler steht an einer Linie und hat einen kleinen Ball in der Hand (z.B. Noppenball). Er hat nun zehn Versuche den Ball in einen Zielbereich (ca. 20x40cm) zu werfen, der ca. 4m von der Linie entfernt ist. Der Ball muss dabei direkt in den Zielbereich treffen.
- Es wird gezählt, wie bei vielen der zehn Versuche er direkt in den Zielbereich trifft.

Die Aufgabe ist Teil eines komplexen Tests von G. Hecker (Dt. Sporthochschule Köln). Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Auge-Hand-Koordination.

#### Aufgabe 7

- Der Sportler steht aufrecht und hat in einer Hand einen kurzen Stab (z.B. eine zusammengerollte Zeitung).
- Seine Aufgabe besteht darin, den Stab bei gestrecktem Arm vor dem Körper zu halten. Der Arm darf dabei nicht tiefer als Hüfthoch gehalten werden. Es wird nun 30sek. lang die Zeit gestoppt und der Sportler soll mit beiden Füßen abwechselnd so oft wie möglich gegen den Stab treten. Die Beine müssen dabei nicht gestreckt sein.
- Es wird gezählt, wie oft er in den 30sek. gegen die Zeitung tritt.

Die Aufgabe ist Teil des „Praxis-Fitness-Tests“ von Hans Mohl für das ZDF- Gesundheitsmagazin-Praxis. Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Krafterhaltung der Hüftbeuge- und Beinmuskulatur sowie Aktionsschnelligkeit und Spreizbeweglichkeit.

#### Aufgabe 8

- Der Sportler liegt in Rückenlage auf einer Gymnastikmatte, in der Hand hat er einen kleinen Ball (es kann der Ball von Übung 2 genutzt werden). Die Beine sind angestellt.
- Der Sportler versucht nun 30sek. lang so oft wie möglich den Ball um die Hüfte kreisen zu lassen, indem er ihn auf dem Bauch und hinter dem Rücken übergibt. Dabei wird das Becken angehoben, wenn der Ball unter dem Rücken übergeben wird und es muss wieder abgesetzt werden, wenn der Ball auf dem Bauch übergeben wird (das Gesäß muss den Boden dabei jedes Mal berühren).
- Es wird gezählt, wie oft der Sportler den Ball in den 30sek. um die Hüfte kreisen lassen kann.

Die Aufgabe ist Teil des „Praxis-Fitness-Tests“ von Hans Mohl für das ZDF- Gesundheitsmagazin-Praxis. Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Krafterhaltung der Rumpfmuskulatur und Aktionsschnelligkeit.

#### Aufgabe 9

- Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Gymnastikmatte.
- Er versucht nun drei Mal im Wechsel, mit dem rechten Fuß die linke Hand und mit dem linken Fuß die rechte Hand zu berühren.

Es wird überprüft, ob der Sportler von seiner Dehnbarkeit her zu dieser Übung in der Lage ist. Sportwissenschaftliches Ziel: Dehnungsübung zugehörig zur Funktionsgymnastik.

#### Aufgabe 10

- Der Sportler geht so schnell wie möglich eine 6 Meter lange Strecke rückwärts und setzt dabei jeweils die Fußspitze des einen Fußes an die Ferse des anderen Fußes.

Eine Aufgabe ist Bestandteil des „dkv Aktiv-Profil“ von Klaus Bös und Georg Wydra (Universität Karlsruhe) Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben und unter Zeitdruck sensorische Regulation bei Ganzkörperbewegungen.

#### Aufgabe 11

- Der Sportler liegt in Bauchlage auf einer Gymnastikmatte, in der Hand hat er einen kleinen Ball (es kann der Ball aus den Übungen 2 und 8 genutzt werden).
- Es werden 30sek. gestoppt, in denen der Sportler den Ball immer abwechselnd vor dem Kopf und auf dem Rücken übergibt. Es gilt so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen.
- Die Füße dürfen dabei auf dem Boden aufgesetzt werden. Es wird gezählt, wie oft der Sportler den Ball in den 30sek. vor dem Kopf übergeben kann.

Die Aufgabe ist Teil des „Praxis-Fitness-Tests“ von Hans Mohl für das ZDF- Gesundheitsmagazin-Praxis. Sportwissenschaftliches Ziel: Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur und Aktionsschnelligkeit.

Die Übung könnte auch als „freiwillige Zusatzaufgabe“ genommen werden.

Aufgaben 4 und 5 sind als Funktionstest zu sehen, so dass etwaige Defizite zu Tage treten können, die beim Sporttreiben ein Risiko darstellen können. Teilnehmer die bei diesen Testaufgaben Schwierigkeiten haben, sollten aufgefordert werden, ihren Arzt aufzusuchen.