

Lerne Reiten – profitiere fürs Leben!

Der Umgang mit Ponys und die Erfahrungen im Sattel haben einen positiven Einfluss auf die Entwicklung von Kindern. Reiten heisst nämlich nicht einfach, gut oder weniger gut auf dem Pony zu sitzen. Auch die jüngsten Reiterinnen und Reiter müssen einen tiergerechten, verantwortungsvollen Umgang mit «ihrem» Pony erlernen. Die Basis dafür bilden die Freude am Reiten, die Liebe zum Tier sowie Vertrauen und Respekt auf beiden Seiten.



Wie jede Sportart fördert auch Reiten die Gesundheit. Reiten ist eine vielseitige körperliche Herausforderung, die nicht nur die Koordination trainiert, sondern auch die Muskulatur stärkt, die Kondition verbessert und das Herz kräftigt. Es gibt aber noch eine ganze Reihe anderer Gründe, warum Reiten für Kinder eine wertvolle Freizeitbeschäftigung ist.

Reiten fördert mentale Kompetenzen

Studien haben gezeigt, dass Reiten die mentalen Kompetenzen von Kindern fördert: Sie sind fitter, wenn es darum geht, Probleme zu lösen, sich Ziele zu setzen oder Entscheidungen zu treffen. Ausserdem sind sie schneller im Denken und können besser kommunizieren.

Reiten fördert soziale Kompetenzen

Reiten ist nichts für Einzelkämpfer. Kind und Pony bilden sozusagen das Kernteam, das gut aufeinander eingespielt sein sollte. Zum erweiterten Team gehören die anderen Reiterinnen und Reiter sowie der Reitlehrer bzw. die Reitlehrerin. Zum einen müssen Kinder also lernen, welche Bedürfnisse das Pony hat und diese auch berücksichtigen. Zum anderen müssen sie in einer Gruppe funktionieren: kommunizieren, helfen, ermutigen, trösten – oder einfach mal zusammen Spass haben.

Reiten fördert das Selbstvertrauen

Das Pony wird sein Verhalten an das Kind anpassen. Kümmert sich das Kind liebe- und respektvoll um das Pony, entwickelt sich ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis. Stimmt dazu auch die verbale und nonverbale Kommunikation, dann kommt vom Pony sehr viel positives Feedback zurück. Kinder lernen dadurch, sich in das Pony einzufühlen und gleichzeitig das eigene Wirken besser zu verstehen. Damit verstärkt sich nicht nur die Selbstwahrnehmung, positive Erlebnisse fördern auch die Selbstachtung und das Selbstvertrauen.





Situationen richtig einschätzen

Ponys haben ihren eigenen Kopf und wollen nicht immer so wie die Kinder – das geht Erwachsenen mit den Pferden nicht anders. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie man sich verhalten muss, ohne Risiken einzugehen. Wenn ein Kind die Möglichkeit hat, sein Pony mit allen Eigenheiten kennenzulernen, wird es auch lernen, Situationen richtig einzuschätzen und entsprechend zu handeln.

Durchhaltewillen stärken

Im Umgang mit Ponys kommt es hin und wieder zu Konfliktsituationen. Mal verläuft eine Reitstunde nicht so, wie sich das Kind das wünscht. Mal schmerzt eine Blase am Finger oder der Sattel am Knie. Deshalb einfach alles stehen und liegen zu lassen, das geht nicht, denn da ist ja noch das Pony. Dank den Ponys lernen die Kinder mit Frustrationen umzugehen oder auch mal eine unangenehme oder schwierige Situation auszuhalten, was wiederum die Widerstandskraft und die mentale Stärke verbessert.

Emotionale Bindung

Kinder können sich emotional unglaublich an «ihr» Pony hängen. Diese starke Bindung, das gegenseitige Vertrauen und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit haben einen positiven Einfluss auf die Entwicklung, Gesundheit und Lebensqualität des Kindes.

Rund ums Pony

Zum Reiten gehört auch die Arbeit im Stall. Viele Kinder lieben es, beim Misten, Füttern und Putzen zu helfen. Durch die Stallarbeit lernen Kinder nicht nur, welche Grundbedürfnisse ein Pony hat, sondern auch, die ihnen aufgetragenen Arbeiten selbstständig und verantwortungsvoll auszuführen, die Zeit richtig einzuteilen und sich gut zu organisieren. Im Umgang mit Ponys ist es grundsätzlich wichtig, sich immer genügend Zeit zu nehmen, Stress und Hektik machen das Tier unruhig und nervös.



Wann können Kinder mit dem Reiten anfangen?

Wann ein Kind alt genug ist, um Reitunterricht zu nehmen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Nötig sind ein gewisses Mass an Konzentration, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Bei einigen Kindern ist das mit 4 bis 5 Jahren schon der Fall, bei anderen erst später. Je früher ein Kind mit dem Reiten anfängt, desto schneller fühlt es sich im Sattel zu Hause. Dagegen machen ältere Kinder in der Regel schneller Fortschritte, weil sie mehr Kraft und ein besseres Gleichgewicht haben und den Anweisungen des Reitlehrers/der Reitlerin besser folgen können.

Einzelstunden oder Gruppenunterricht?

Einzelstunden haben den Vorteil, dass der Reitlehrer bzw. die Reitlerin sich ganz auf ein Kind konzentrieren kann. Reiten in der Gruppe bietet dafür die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen und Reiterlebnisse mit Gleichaltrigen zu teilen. Entscheidend ist in jedem Fall, dass sich das Kind im Umgang mit dem Pony wohl und sicher fühlt.