

Sportmotorischer Test für Reiter

Angebot für die Kaderjugend des Bodenseerings

Reiten lernt man nur durch Reiten. Stimmt. Doch gezieltes Ausgleichstraining trägt dazu bei, die sportmotorischen Fähigkeiten – Kondition und Koordination- und damit die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit beim Reiten zu verbessern. Das DOKR hat dazu einen reitsportspezifischen Sporttest entwickelt und erprobt. Ab 2012 ist die Teilnahme daran für die Mitglieder der C- und D/C – Kader Dressur, Springen und Vielseitigkeit verpflichtend. Im Anschluss erhalten alle Teilnehmer Handlungsempfehlungen fürs gezielte Heimtraining. Der sportmotorische Test für Reiter basiert auf verschiedenen Testaufgaben aus dem Motorischen Test für Nordrhein- Westfalen, der von einer Expertengruppe unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös entwickelt wurde und bereits mit über 5000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Aus diesem Test wurden die Subtests ausgewählt, die für Pferdesportler besonders relevant sind, und durch weitere, besonders reitsportspezifische Aufgabenstellungen ergänzt. Ein ausführliches Manual erklärt den Ablauf des Sporttests und erklärt die Ausführung der einzelnen Übungen.

An den FN- Test angelehnt wollen wir für die Bodensee- Kadermitglieder einen Testdurchlauf sowie die Auswertung in Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeutenteam rund um Christel Auer anbieten. Der Test ist für die Kaderjugend verpflichtend und für Jeden frei als PDF im Internet zugänglich.

Google.de → Sportmotorischer Test FN

Lediglich Aufgabe 12 (6-min Lauf) wird durch den Beep-Test (Shuttle Run) ersetzt.

Bitte meldet euch bei Alex Feucht ob und an welchem Termin ihr teilnehmen könnt:

23.3.2019 & 6.4.2019 je ab 9.30Uhr
Hardturnhalle in der Freiburgerstr. in Singen

Bitte bringt Sportkleidung/Wechselkleidung, (Saubere!) Lafschuhe und etwas zum Trinken mit.

Sportmotorischer Test für Reiter

Testanleitung

DEUTSCHES OLYMPIADE-KOMITEE FÜR REITEREI

