



<b>Einleitung</b>	<b>4</b>	<b>4. Die Kür</b>	<b>65</b>
<b>1. Das Team</b>	<b>6</b>	Kür, was ist das?	66
Das Pferd	7	Allgemeine Kriterien für die Kürzusammenstellung	66
Der Voltigierausbilder	10	Bewegungsmöglichkeiten auf dem Pferd	67
Die Voltigierer	14	Strukturgruppen	69
<b>2. Erwärmung und Gymnastik</b>	<b>17</b>	Zur Ausführung von Kürübungen	74
Gründe und Prinzipien der Muskelerwärmung	18	Kriterien für die Einordnung von Harmonie mit dem Pferd	77
Praktische Aufwärmarbeit: Spielerisches Aufwärmen mit Kindern	20	Pflichtkürelemente für Nachwuchsgruppen (E-Gruppe)	77
<b>3. Die Pflicht</b>	<b>28</b>	Beispiele für eine Kürzusammenstellung für Nachwuchsgruppen (A-Gruppe)	79
Was versteht man unter Pflichtübungen?	29	Beispiele für eine Kürzusammenstellung für Fortgeschrittene (L-Gruppe)	81
Aufsprung (Nachwuchs- und Leistungsgruppen)	29	<b>5. Voltigierspiele</b>	<b>83</b>
Freier Grundsitz	33	Warum Voltigierspiele im Unterricht?	84
Bank und Fahne (mit oder ohne Arm)	36	Spielen ist für Kinder mehr als nur ein Zeitvertreib	84
Liegestütz	39	Lernhemmer und Vorteile bei Voltigierspielen	85
Vom Quersitz zur Mühle	43	Hinweise zur praktischen Durchführung von Voltigierspielen	85
Vom Knien zum Stehen	47	Hilfen zur Spielauswahl	87
Abgang (nach innen oder außen)	50	<b>6. Material und Literatur</b>	<b>91</b>
Landung	53	Materialliste	92
Stüttschwung vorlings zur Flanke und Wende (nach innen oder außen)	55	Literaturliste Voltigieren	93
Stüttschwung rücklings zur Schere	60	<b>Autorenportrait</b>	<b>94</b>



Zur Vorbereitung des Aufgangs muss der Voltigierer das Mitlaufen am Pferd in jeder Gangart erlernen. Er muss schon beim Anlaufen möglichst früh den Rhythmus des Pferdes aufnehmen und ohne sich am Pferd festzuhalten, mit Blickrichtung zur Longe, neben dem Pferd gehen, traben oder galoppieren können. Dieses Anlaufen kann auf der rechten oder linken Hand erfolgen.

In der Kür gibt es dann zahlreiche Variationen des Aufsprungs, während in der Pflicht immer zum Vorwärtssitz aufgesprungen wird.

### Bewegungsbeschreibung Aufsprung Nachwuchsgruppen

Der Voltigierer läuft im Rhythmus des Pferdes in Höhe der Pferdschulter mit. Der Bauch und die Schultern des Voltigierers zeigen dabei zur Longe, er schaut geradeaus. Je nach Größe des Voltigierers und nach Größe des Pferdes fasst er einen oder beide Griffe mit beiden Händen an. Dabei ist die Grifftechnik freigestellt.

Aus dem Mitgaloppieren springt der Voltigierer mit beiden Beinen energisch ab. Seine Schulter- und Hüftachse sollen dabei möglichst parallel zur Schulterachse des Pferdes bleiben, der Bauch soll also nicht zum Pferd gedreht werden. Nun beugt er die Hüfte und schwingt das äußere Bein nach oben, das innere Bein bleibt gestreckt am Pferd. Gleichzeitig zieht er mit den Armen sein Becken möglichst hoch über den Pferderücken. Das Becken soll dabei höher als die Schulter sein. Er senkt das gestreckte rechte Bein außen am Pferd ab und sitzt weich und geschmeidig dicht am Gurt ein. Der Oberkörper richtet sich auf in die korrekte Sitzposition. Beide Beine liegen jetzt am Pferdebauch.

### Bewegungsbeschreibung Aufsprung Leistungsgruppen

Voraussetzung für eine fortgeschrittene Aufsprungstechnik ist, dass die Körpergröße des Voltigierers und die Pferdegröße zueinander passen. Weiterhin muss der Voltigierer über ausreichende Sprung- und

*Verschiedene Grifftechniken, die je nach Gurt und Größe des Voltigierers variieren.*





*Die Hüfte über Schulterhöhe, Beine gestreckt, gute Bewegungsweite in der Hüfte – danach folgt das weiche Einsitzen direkt am Gurt.*



*Hier sollten die Beine gestreckt und der Oberkörper nicht Richtung Pferd gedreht werden.*

Armkraft verfügen. Auch die Bewegungsweite in der Hüfte muss gegeben sein.

Bei Leistungsgruppen soll nun nach dem Absprung das Becken deutlich höher, nahezu senkrecht über die Schultern gezogen werden. Die Arme stützen in der Stemmphase am höchsten Punkt senkrecht über den Griffen. Das äußere Bein schwingt nadelartig möglichst hoch, das innere Bein bleibt am Pferd am Gurt. Erst am höchsten Punkt erfolgen das Absenken des Beines und das weiche und geschmeidige Einsitzen wie bei den Nachwuchsgruppen beschrieben.

## Hauptkriterien für den Aufsprung (siehe auch LPO und Richtlinien Voltigieren)

■ **Höhe und Lage des Schwerpunktes:** Der Körperschwerpunkt ist ein gedachter zentraler Punkt im Körper. Er befindet sich im aufrechten Stand mit

herabhängenden Armen etwa in Hüfthöhe im Körperinneren. Beim Voltigieren ist er wichtig, weil dort bei jeder Bewegung die Schwerkraft ansetzt. Jede Veränderung des Körperschwerpunktes mit sich. Deshalb gibt es im Gegensatz zu starren Körpern beim Menschen keinen festen Körperschwerpunkt. Beim Voltigieren ist er abhängig von der Körperposition und der Masseverteilung im Körper des Voltigierers, aber auch von der Bewegung des Pferdes. Für den Aufsprung heißt das, das Becken muss möglichst hoch über dem Pferderücken sein, ebenso das äußere Bein.

■ **Koordination:** Neben der Höhe von Becken und Bein muss der Voltigierer dicht am Gurt einsitzen. Dabei ist die Koordination und Harmonie mit dem Pferd und seiner Bewegung wichtig.



die Arme gestreckt zu den Griffen zurück. Mit dem flüchtigen Stütz auf den Armen und gestreckten Beinen bis in die Fußspitzen gleitet der Voltigierer weich am Pferd entlang nahe am Gurt zum Vorwärtssitz zurück.

### Bewegungsbeschreibung Stehen

Wie beim Freien Knien weich direkt am Gurt aufknien. Beide Unterschenkel liegen rechts und links der Wirbelsäule flach auf. Nun gleichzeitig mit beiden Füßen weich in die Hocke dicht an den Gurt springen. Die Füße stehen hüftbreit und parallel rechts und links an der Wirbelsäule. Der Voltigierer löst die Hände von den Griffen, richtet sich bis in die Senkrechte auf und führt die Arme wie beim Grundsitz (Armhaltung siehe Grundsitz) direkt in die Seithalte. Das Gewicht ist dabei auf dem ganzen Fuß und die Bewegung des Pferdes wird in den Fuß- und Kniegelenken sowie in der Hüfte abgefangen. Die Schultern sind tief und der Blick geradeaus. Der Aufbau soll dabei aus dem Sitz über das Knien zum Stehen flüssig und im Pferderhythmus erfolgen. Das aufrechte Stehen muss bis vier (sicherheitshalber bis fünf) ausgehalten werden. Zum Abbau werden die gestreckten Arme direkt zu den Griffen geführt und das Gewicht wird auf die Arme verlagert. Mit bis in die Fußspitzen gestreckten Beinen gleitet der Voltigierer nun weich, nahe am Gurt und am Pferd in den aufgerichteten Vorwärtssitz zurück.

### Hauptkriterien für das Knien und Stehen

*(siehe auch LPO und Richtlinien Voltigieren)*

■ **Gleichgewicht:** Knien und Stehen im Gleichgewicht erfordern eine stetige Anpassung an die Bewegung des Pferdes und die Fähigkeit, auch Tempounterschiede und den Taktverlust des Pferdes auszugleichen. Die Übung soll in Harmonie mit dem Pferd ausgeführt werden.



*Sicheres Stehen in guter Haltung.*

■ **Haltung:** Die unverkrampfte und ausbalancierte Haltung von Oberkörper und Kopf im Einklang mit der Bewegung des Pferdes und möglichst ohne auffällige Nachkorrekturen ist das Hauptziel.

### Zusatzübungen am Pferd oder Turnpferd

Viele Übungen vom Grundsitz sind auch auf das Knien und das Stehen übertragbar, wie beispielsweise Rhythmusschulungen, Übungen zum Angstabbau etc., siehe Kapitel Grundsitz.

■ Knien oder Stehen ohne die Hände an den Griffen, also frei aufbauen. Oder auch mit den Händen an den Griffen oder frei und mit geschlossenen Augen aufbauen. Fördert unter anderem das Gleichgewicht, das Bewegungsgefühl, das Rhythmusgefühl, die Orientierungsfähigkeit und den Angstabbau.





## Häufige Ausführungsfehler beim Knien und Stehen

- Hartes, unkontrolliertes Aufknien
- Hohlkreuz, gebeugte Hüfte
- Fersensitz beim Knien
- Keine Gewichtsverlagerung, bohrende Knie oder Zehenspitzen
- Fehlende Aufrichtung, Rundrücken
- Oberkörper zu weit vorne oder hinten
- Hochgezogene Schultern
- Spannungsprobleme im Bauch, den Armen oder den Beinen
- Stehen: Knie steif oder gestreckt, Federn der Fuß- und Kniegelenke fehlt
- Nicht auf dem ganzen Unterschenkel knien
- Nicht auf dem ganzen Fuß stehen
- Stehen in Schrittstellung
- Arme nicht in Augenhöhe, zu hoch, zu tief, zu weit vorne bzw. hinten
- Lösen der Hände von den Griffen nacheinander
- Gleichgewichtskorrektur mit den Armen oder dem Oberkörper oder durch Beugen der Hüfte
- Fehlerhafte Kopf-, Arm- oder Handhaltung
- Hartes Einsitzen beim Abbau
- Abbau nicht direkt in den Sitz (über ein- oder beidbeiniges Knien)

■ Knien oder Stehen mit Bewegungsaufgabe oder Rätself. Fördert vor allem Sicherheit und den Angstabbau, Voltigierer lösen im Spiel oft unbewusst die Hände von den Griffen, um Bewegungsaufgabe umzusetzen.

■ Knien/Stehen im Rhythmus auf- und abbauen (z. B. bei eins-zwei Knien, bei drei-vier wieder sitzen,



Hier ist das Gleichgewicht verloren gegangen.

bei eins-zwei wieder knien usw., ebenso mit Stehen).

■ Knien/Stehen in verschiedenen Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts, ggf. auf dem Hals).

■ Knien/Stehen mit einer Viertel-, halben oder ganzen Drehung mit einem kleinen Sprung, laufen, oder über den Prinzensitz wechseln. Es ändert sich jeweils die Bewegungsrichtung.

■ Knien/Stehen mit Seil oder Stab ausführen. Der Stab kann vorne oder oben, ggf. auch hinter dem Körper gehalten werden.

■ Seilspringen im Knien oder Stehen. Achtung! Übung eignet sich nur fürs Turnpferd! Zu hart für den Pferderücken!

■ Knien und Fahne oder Knien und Stehen im rhythmischen Wechsel, ggf. mit unterschiedlichen Armbewegungen.



## Häufige Ausführungsfehler beim Abgang



- Bein wird flach und nicht im Halbkreis geführt
- Bein und Zehe nicht gestreckt
- Rücken rund, Schultern hochgezogen
- Kopf im Nacken, Kopf eingerollt
- Abhebendes Ruhebein
- Abgang in einem Fluss, kein Stopp im Innen- bzw. Außensitz
- Nicht ausreichende Ganzkörperspannung beim Abdruck oder Hüfte gebeugt
- Verdrehte Längsachse, Körper nicht in der Vorwärtsbewegung
- Landung nicht auf beiden Füßen
- Beine/Knie zu weit geöffnet oder zu schmal
- Kein Abrollen der Füße
- Winkel zwischen Knie und Wade kleiner als 90°
- Kein Nachfedern der Landung

■ Bein mehrfach über den Hals oder die Kruppe führen. Unter den Fuß des Ruhebeines ein Schläppchen einklemmen, das nicht herunterfallen darf. Verbessert den Beinschluss des Ruhebeines.

■ Bein mit der Hand am Fußgelenk zur Nase ziehen. Der Oberkörper richtet sich gegen das Bein auf. Die Übung mehrfach wiederholen. Die Beinhöhe und die Aufrichtung des Oberkörpers werden verbessert.

### Gymnastische Zusatzübungen

- Die Beine aktiv und passiv dehnen
- Seilspringen alleine oder mit Partnern
- Auf- und Niedersprünge von der Bank oder dem Cavaletti



Hier fehlen noch die Ganzkörperspannung und der Abdruck vom Griff.

■ Springen über Hindernisse, wie Stangen, Kartons, Eimer etc.

■ Baumstamm anheben: Voltigierer liegt auf dem Boden, ein oder mehrere Voltigierer heben den »Baumstamm« an. Dabei kann dieser nur an den Schultern, an den Füßen oder ganz angehoben werden. Er bleibt dabei unbeweglich steif. Verbessert die Ganzkörperspannung.

## Landung

Gerade für Nachwuchsgruppen ist es wichtig, die Landung zu trainieren. Die Voltigierer müssen lernen, sich vom Pferd abzudrücken und dabei gut zu



*Regelmäßiges Sprungkrafttraining verbessert die Landetechnik und verringert so die Verletzungsgefahr.*



*Eine gute Landung, Knie und Fußgelenke sollten noch geöffnet werden.*

landen. Eine gute Landetechnik hilft, Verletzungen zu vermeiden.

### **Bewegungsbeschreibung Landung**

Beide Beine landen gleichzeitig und hüftbreit. Die Füße sind dabei parallel. Die Knie sind maximal 90 Grad gebeugt und schieben sich nach vorne. Sofort nach der Landung federt der Voltigierer die Landung nach oben nach und läuft in Bewegungsrichtung aus.

Landetechnik: Dem Landetraining kommt eine große Bedeutung zu. Viele Verletzungen passieren bei den Landungen, deshalb steht die Gesunderhaltung der Voltigierer an erster Stelle. Die Schulung der Landetechnik erfolgt nicht nur am Pferd,

### **Beanspruchte Muskelgruppen beim Landen**



- Rumpfmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Muskulatur der Arme
- Hüftbeuger
- Wadenmuskulatur
- Knie und Fußgelenke

sondern auch durch Übungen in der Turn- oder Reithalle





Der Stützsprung rücklings: Die Arme sind gestreckt, der Oberkörper waagrecht, Beine und Becken bilden einen rechten Winkel.

### Hauptkriterien für den Stützsprung rücklings

(siehe auch LPO und Richtlinien Voltigieren)

■ **Höhe des Beckens:** Das Becken erreicht die optimale Höhe, wenn Körper und Beine im rechten Winkel stehen. Der Oberkörper ist dann parallel zum Pferderücken.

■ **Stütz:** Das heißt, der Voltigierer braucht genügend Halte- und Stützkraft, um das eigene Körpergewicht in der Vorwärtsbewegung des Pferdes zu stabilisieren. Arm- und Schultergürtelmuskulatur sind dabei besonders gefordert.



Der erste Teil der Schere: Kurz vor Erreichen des Umkehrpunkts wird das Becken nach innen gedreht.

### Hauptkriterien für die Schere (siehe auch LPO und Richtlinien Voltigieren)

■ **Koordination der Scherbewegung:** Das heißt, mit korrekter Sprungtechnik und richtiger Koordination von Sprung- und Scherbewegung gelingt sowohl der 1. Teil als auch der 2. Teil der Schere. Das richtige Timing und Bewegungsgefühl bestimmen die Qualität der Schere.

■ **Höhe und Lage des Schwerpunktes:** Die durch die korrekte Sprungtechnik erreichte Höhe bestimmt die Lage des Körperschwerpunktes. Ganzkörperspannung und Körperstabilität sind dabei Voraussetzung.





Der zweite Teil der Schere: Die Drehung wird durch das Becken eingeleitet.

## Zusatzübungen am Turnpferd, Pferd oder Boden

Unerfahrene Voltigierer sollten alle Übungen zuerst am Turnpferd üben. Werden die Übungen weich und sicher geturnt, können sie auch am Pferd probiert werden.

Für den ersten Teil der Schere können dieselben Zusatzübungen wie für den Stüttschwung durchgeführt werden, siehe Kapitel Stüttschwung. Weitere spezielle Übungen für die Schere und den Stüttschwung rücklings:

- Bogenspannung isoliert üben
- Aufschwingen in die Bank rücklings, den Liegestütz rücklings

## Häufige Ausführungsfehler bei Stüttschwung und Schere

- Rückenlage/Rundrücken: ungünstige/falsche Sitzposition, diese durch Sitzschulung verbessern, siehe auch Grundsitz
- Schwungholen gegen den Rhythmus des Pferdes
- Keine Körperkontrolle
- Schultern zu weit vor bzw. zu weit hinter dem Gurt
- Schultern hochgezogen
- Ellbogen nicht gestreckt oder zeigen nach außen
- Die Arme stützen nicht gleich viel, ein Arm stützt mehr
- Keine Armstreckung
- Kopf zu weit im Nacken, Kopf eingerollt
- Mangelnder Stütz: keine oder falsche Bogenspannung, zu wenig Arm-/Schulterkraft. Bogenspannung isoliert trainieren, Krafttraining für Schultergürtel, Armkraft trainieren
- Zusammenbrechen oder nach hinten überkippen
- Mangelndes Abtauchen des Oberkörpers beim ersten Teil der Schere
- Nicht ausreichende Ganzkörperspannung
- Beine/Knie nicht gestreckt
- Beine zu weit geöffnet
- Fehlende Beckenhöhe: durch falsche Bogenspannung, Tempo in den Beinen nicht ausreichend, Kopf auf der Brust
- Beckenhöhe kommt zu spät, erst in der Abwärtsbewegung
- Keine aktive Beckendrehung, Becken dreht erst nach dem Beinwechsel
- Einsitzen hart und unangenehm fürs Pferd, ggf. hörbar
- Ein Bein touchiert das Pferd beim Einsitzen
- Einsitzen nicht direkt am Gurt