**Grundlegende Begriffe der Voltigierlehre**

**Haltung**

* Ist die motorische Funktion des Zentralnervensystems, die der Schwerkraft entgegen wirkt und dadurch das Fallen des Körpers verhindert.

**Koordination**

* Ist im physiologischen Sinn das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskulatur bei einem Bewegungsablauf.
* Die Feinkoordination ist gekennzeichnet durch Bewegungsrhythmus, Bewegungsfluss und Bewegungsgenauigkeit

**Gleichgewicht**

* Ist der Zustand eines ruhenden oder sich bewegenden Körpers, bei dem alle auf den Körper einwirkenden Kräfte einander aufheben, ihre Summe also gleich null ist.

**Körperschwerpunkt**

* Der Körperschwerpunkt ist der fiktive, zentrale Punkt im Körper, an dem alle auf den Körper einwirkenden Kräfte, insbesondere die Schwerkraft, angreifen.

**Körperachsen**

* Tiefenachse / Sagittalachse: verläuft von der Vorderseite zur Rückseite des Körpers
* Längsachse: verläuft vom Kopf bis zu den Füßen
* Breitenachse / Querachse: verläuft quer durch den Körper

**Bewegungsrichtungen**

* vorwärts (vw): Die Körpervorderseite zeigt in Bewegungsrichtung des Pferdes
* rückwärts (rw): Die Körperrückseite zeigt in Bewegungsrichtung des Pferdes
* seitwärts (sw): Hüft- und Schulterachse verlaufen parallel zur Längsachse des Pferdes
* schräg (sch): Hüftachse des Voltigierers und Längsachse des Pferdes bilden einen 45° Winkel
* vorlings (vl): Körpervorderseite zeigt zum Pferd
* rücklings (rl): Körperrückseite zeigt zum Pferd

**Bewegungsebenen:**

* Als untere Ebene werden alle direkt auf dem Pferd ausgeführten Übungen bezeichnet.
* Als mittlere Ebene werden alle Übungen bezeichnet, die auf einem sitzenden oder knienden Partner ausgeführt werden.
* Als obere Ebene werden alle Übungen bezeichnet, die auf einem stehenden Partner ausgeführt werden.

**Methodische Reihen zu den Pflichtübungen der A- und L-Pflicht**

Zum „systematischen Üben“ (= Training) gehören methodische Reihen. Dies sind nach methodischen Grundsätzen erstellte Folgen von Übungen, die auf ein konkretes Ziel hin ausgerichtet sind.

**Gliederung**

🡪 Vorbereitende Übungen (konditionelle Basis)

🡪 Vorübungen (stufenförmig)

🡪 Zielübung

**Prinzipien**

🡪 Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten oder einzelne Phasen des Bewegungsablaufs

🡪 Graduelle Annäherung (an die Zielübung)

🡪 Verminderte Lernhilfe

**Methodische Grundsätze**

* Vom Bekannten zum Unbekannten
* Vom Leichten zum Schweren
* Vom Einfachen zum Komplexen
* Von der Grobform zur Feinform und weiter zur Feinstform

**… und ihre Anwendung in der Praxis**

🡪 von statischen zu dynamischen Übungen

🡪 von Einzelübungen zu Partnerübungen

🡪 von Einzelübungen zu Übungsverbindungen

🡪 vom Üben am Boden, am Übungspferd, im Schritt, Trab zum Üben im Galopp

🡪 Bewegungsrichtung: vorwärts 🡪 rückwärts, seitwärts

🡪 Position: am Gurt 🡪 Hals, Kruppe

🡪 Unterstützungsfläche: Griffe, Gesäß, Schultern (des Kürpartners) 🡪 Hals, Pferderücken, Kruppe, Bein (des Kürpartners)

🡪 Anzahl der Abstützfläche: beidhändig 🡪 einhändig, frei

beidbeinig 🡪 einbeinig, frei

🡪 Abstand zum Pferd: unterste, untere Ebene 🡪 mittlere, obere Ebene
Beachte Richtlinien: Kontakt von mind. 2 Voltigierern mit Pferd!

**A & L Pflicht**

**Aufsprung**

* Hauptkriterium (HK): Höhe/Lage des (Körper-)Schwerpunkts (KSP); Koordination
* Teileinheiten/ Bewegungsphasen:

Mitgaloppieren, Sprung-, Schwung-, Zug-, Stütz-,Landephase

* Konditionelle Basis: Sprungkraft, Stützkraft, Ganzkörperspannung
* Koordination: Kopplungs -(Timing), Orientierungs-, Rhythmisierungsfähigkeit
* Methodische Übungsreihe:
* Anlaufen und korrektes Abspringen
* Gezieltes Anlaufen an den Gurt in verschiedenen Gangarten
* Schwungübertragung des rechten Beins am Cavaletti in den Handstand
* Aufsprung in den gebückten Stütz auf dem inneren Griff / tiefe Fahne / Innensitz /Schulterstand
* Einsitzen aus der Fahne / Handstand

**Grundsit**z

* HK: Haltung, Balance in der Bewegung des Pferdes
* Koordination: (inter- intramuskuläre Koordination, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl), Beweglichkeit (Hüftbeuger), Kraft (Schultergürtel, Rumpf)
* Methodische Übungsreihe:
* Schulung der Aufrichtung mit Säckchen auf dem Kopf
* Schulung des Sitzes mit Tuch / Händen unter dem Gesäß
* Schulung der Körperwahrnehmung mit geschlossenen Augen
* Schulung der korrekten Armhaltung mit Partner auf dem Hals als Spiegel / Vor dem Spiegel am Boden / mit geschlossenen Augen
* Übungen zur Aufnahme des Bewegungsrhythmus auch im Innensitz / Außensitz / Rückwärtssitz / auf dem Hals / auf der Kruppe

**Fahne**

* HK: Gleichgewicht, Bewegungsweite im Hüft- und Schultergelenk (ab L)
* Kraft, Beweglichkeit, Koordination (Gleichgewicht, inter- und intramuskuläre Koordination)
* Methodische Übungsreihe: (immer beide Seiten trainieren um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden!!)
* Erlernen der stabilen Bankposition am Boden / Holzpferd / instabilen Untergründen
* Widerstände zur Stabilisation können von einem Partner gegeben werden
* Auf- und Abbau mit geschlossenen Augen

**Liegestütz**

* HK: Stütz, Ganzkörperspannung, Landetechnik
* Kraft (Ganzkörperstabilität, Stützkraft)
* Methodische Übungsreihe:
* Erlernen der Liegestützposition am Boden / Holzpferd / instabilen Untergründen
* Mit einem Pezziball unter den Füßen das Einbücken erlernen
* Erlernen des korrekten Einbückens mit anschließendem Einsitzen
* Zusammensetzen der Stütz- und Einsitzphase zu einer Bewegung

**Quersitz/ Mühle**

* HK: Balance, Haltung; Bewegungsweite (ab Kl. L)
* Kraft, Beweglichkeit, Koordination (Rhythmus, Gleichgewicht, …)
* Methodische Übungsreihe:
* „Scheibenwischer“ auf dem Pezziball / im Grätschsitz am Boden / im Stand
* Gegenstand unter dem Gesäß und Ruhebein festhalten lassen
* Mühle frei (ohne Festhalten am Griff)
* Gegenstände werfen und Fangen im Innen / Außensitz
* Mühle bei der der Takt laut mitgezählt wird / andere Voltigierer den Takt zählen

**Knien**

* HK: Gleichgewicht, Haltung
* Kraft: Rumpf, Hüftmuskulatur, Gesäß für Hüftstreckung, Kniestrecker fürs Mitschwingen/ Abfedern
* Koordination: Gleichgewicht, kinästhetische Differenzierbarkeit, Rhythmusgefühl
* Methodische Übungsreihe:
* Knien am Boden / Holzpferd / instabilen Untergrund / Pezziball
* Erlernen des korrekten Auf- bzw. Abbaus der Übung
* Knien mit Partnerhilfe (Partner sitzt auf dem Hals)
* Gegenstände fangen und werfen aus dem Knien bzw. um den Körper und zwischen den Beinen hindurch geben

**Stützabhocken**

* HK: Höhe/Lage des Schwerpunkts, Abdruck von den Griffen
* Bewegungsphasen: Stützphase, Flugphase, Landephase
* Kraft (Schultergürtel, Arme), Koordination
* Methodische Übungsreihe:
* Erlernen und Verstehen des Übungsablaufes am Holzpferd
* Abdruck aus der Bank mit Gewichtsverlagerung auf die Arme am Boden
* Gehockte Handstandposition am Boden / Holzpferd
* Knien 🡪 Stützhocke 🡪 Knien
* Isoliertes Erlernen des Abdrucks vom Griff / Bande / Holzpferd
* Zusammensetzen der Übungsteile

**Landung**

* HK: Achsengerechte Landung, Abfangen der Druckbelastung durch unmittelbares Hochfedern aus der Landung
* Bewegungsphasen: Landung, Weiterlaufen
* Kraft (exzentrisch), Ganzkörperspannung
* Landeschulung!
* Methodische Übungsreihe:
* Erlernen der korrekten Landetechnik aus niedrigen Höhen
* Sprung- und Landevariationen über niedrige Gegenstände
* Wichtig: konsequent bei JEDEM Abgang auf die richtige Landung achten

**Stützschwung rücklings**

* HK: Höhe des Beckens, Stütz
* Bewegungsphasen: Vorspannung, Beckenschub, Einsitzen
* Kraft: Rumpf, Stützkraft,
* Beweglichkeit: Schulter (90° Retroversion)
* Koordination der Teilimpulse
* Methodische Übungsreihe:
* Erlernen von einzelnen Bewegungsphasen am Boden / Holzpferd
* Beckenschub am Boden mit Partner oder Pezziball erlernen
* Aufschwingen in den Liegestütz rücklings
* Aufschwingen aus der Bank rl zum erlernen des weichen Einsitzens
* Aufschwingen mit Partnerhilfe

**Stehen**

* HK: Gleichgewicht, Haltung
* Kraft: Rumpf, Hüftmuskulatur (Abb-, Adduktoren), Kniestrecker f. Abfedern
* Koordination: Gleichgewicht, kinästhetische Differenzierbarkeit, Rhythmusgefühl
* Methodische Übungsreihe:
* Stehen am Boden / Holzpferd / instabilen Untergrund / Pezziball
* Erlernen des korrekten Auf- bzw. Abbaus der Übung
* Stehen mit Partnerhilfe (Partner sitzt auf dem Hals)
* Gegenstände fangen und werfen aus dem Stehen bzw. um den Körper und zwischen den Beinen hindurch geben
* In Schrittstellung stehen / breitbeinig und eng stehen / vw., rw. und sw. Stehen

**Stützschwung vorlings**

* HK: Höhe und Lage des Schwerpunkts, Koordination der Schwungübertragung
* Teileinheiten: Bewegungsphasen: Vorschwung, Rück-Hochschwung,
* Kraft: Schultergürtel (180° Extension), Armstrecker (Streckerkette), Rumpf, Bein,- Becken (Strecker (Stützschwung vw) und Beuger(Stürztschwung rw))
* Beweglichkeit: Schulter
* Koordination: Kopplungs-, Orientierungsfähigkeit
* Methodische Übungsreihe:
* Erlernen des Korrekten Vorschwungs
* Aufschwingen in den Schulterstand
* Aufschwingen mit Partnerhilfe am Holzpferd
* Aufschwingen aus der Bauchlage auf dem Pezziball in den Handstand

**Wende nach innen**

* HK: Höhe und Lage des Schwerpunktes, Koordination der Schwungübertragung, Abdruck von den Griffen, Landetechnik
* Bewegungsphasen: Vorschwung, Rück-Hochschwung, Abdruck von den Griffen, Landung
* Methodische Übungsreihe (zusätzlich zu den oben genannten Übungen):
* Abschwingen aus der Fahne / Standwaage
* Landung hinter einer optischen Markierung