Quersitz Innen und Außen

## Bewegungsbeschreibung:

Im Basisbereich bzw. in der A-Pflicht wird noch keine ganze Mühle gefordert sondern nur die statische Übung Quersitz innen und außen.

Hierbei wird zunächst das rechte Bein gestreckt zum Quersitz innen geführt. Dabei bleibt der Voltigierer aufrecht sitzen.

Im Quersitz werden die beiden Gesäßknochen gleichmäßig belastet. Der Oberkörper ist aufgerichtet und Becken- und Schulterachse sind parallel zur Längsachse des Pferdes. Die Beine sind geschlossen und liegen am Pferd an. Die Fußspitzen sind gestreckt.

Dann wird der linke Arm in die Seithalte gestreckt. Die Handfläche zeigt dabei nach unten und Fingerspitzen erreichen Augenhöhe. Die rechte Hand bleibt am Griff.

Der Quersitz muss 4 Galoppsprünge gehalten werden.

Danach wird die linke Hand wieder an den Griff genommen und das rechte Bein wieder in einem Halbkreisbogen zurück in Ausgangsposition zum Sitz vorwärts geführt. Dabei bleibt der Voltigierer aufrecht sitzen.

Anschließend wird genauso das linke Bein in den Quersitz außen geführt und der rechte Arm in die Seithalte genommen.

Auch der Quersitz außen wird für 4 Galoppsprünge gehalten.

Anschließend wird die rechte Hand wieder an den Griff genommen und das linke Bein wieder zurück in die Ausgangsposition zum Sitz vorwärts geführt.

In diesem Leistungsbereich muss der Quersitz innen und außen als statische Übung je vier Galoppsprünge gehalten werden. Die ganze Übung muss aber noch nicht im Takt ausgeführt werden.

Das wird erst ab Leistungsklasse L gefordert.

## Erkennen des Hauptfehlers und Korrektur:

Das Hauptkriterium ist ein ausbalancierter aufrechter Sitz.

Erst in den Fortgeschrittenen Leistungsklassen ist auch die Bewegungsweite ein Kriterium.

Auch beim Führen des Beines soll der Sitz aufgerichtet bleiben.

Häufig neigen die Voltigierer dazu sich beim Führen des Beines nach hinten zu lehnen oder einen Rundrücken zu machen um das Bein in einem höheren Halbkreisbogen führen zu können.

Es soll aber besser das Bein nicht so hoch geführt werden und dafür der aufgerichtete Sitz erhalten bleiben.

Außerdem bleibt oft das Ruhebein beim Führen des Beines nach hinten nicht ruhig liegen.

Im Quersitz selber sind oft die Beine nicht geschlossen. Oder der Voltigierer kann noch nicht in der Bewegung mitgehen sondern „hüpft“ auf dem Pferd.

## Spezifisches Training außerhalb des Pferdes:

Allgemein für alle Sitze ist die Rumpfmuskulatur wichtig. Sowohl die Bauch- als auch die Rückenmuskulatur um Fehler wie Hohlkreuz oder Rundrücken zu vermeiden.

Hierfür eignen sich Übungen wie Crunch (auf dem Rücken liegen, Hüfte und Knie in 90° anwinkeln, mit den Händen in Richtung Füße schieben bis Kopf und Schulter vom Boden abgehoben sind), Unterarmstütz oder auf dem Bauch liegen und die Beine und Arme anheben.

Speziell für die Mühle sind auch die Hüftbeuger zu kräftigen um das Spielbein anheben und führen zu können. Hierfür eignet sich der Schwebesitz. Dieser kann variiert werden durch Beine spreizen und wieder schließen, Beine anbeugen und wieder strecken, Beine vor dem Körper kreisen lassen…

Im Stehen, seitwärts an der Bande sich festhalten und das von der Bande abgewandte Bein möglichst hoch anheben. Dabei auf einen geraden Rücken achten. Anschließend das Bein wechseln.

Auf dem Pezziball sitzen und abwechselnd die Beine in einen Halbkreis vor dem Körper führen.

Mit geraden Rücken auf dem Boden sitzen und die Beine in einem Halbkreis vor dem Körper von einer Seite zur anderen führen. Dies kann auch über einen Gegenstand ausgeführt werden.

Um das Bein besonders hoch heben zu können ist außerdem eine gute Dehnfähigkeit der Gesäßmuskulatur notwendig.

Dehnung im Sitzen:

Sitzen im Langsitz und den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen.

Sitzen mit gespreizten Beinen und den Oberkörper gestreckt nacheinander zu beiden Beine und in die Mitte neigen.