**Praktische Unterrichtserteilung mit Schwerpunkt Aufsprung**

* Bereich L / Junior

**Bewegungsbeschreibung Aufsprung**

Beidbeiniger Absprung mit Stemmphase, Schulter- und Beckenachse sind parallel zum Pferd. Rückschwung des rechten Beines, das linke Bein bleibt an der Innenseite des Pferdes (möglichst nahe am Gurt). Durch den kraftvollen Armzug kommt es zum Höhengewinn des Beckens, rechtes Bein wird gerade und eingedreht über den Pferderücken geführt und an der Außenseite des Pferdes abgesenkt. Stütz der Arme mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers in die korrekte Sitzposition direkt hinter dem Gurt.

**Allgemeines Aufwärmen mit Sprungkrafttraining zur Vorbereitung**

Meine Voltigierer absolvieren zunächst ein circa 10-minütiges Joggen, um Körper, Muskulatur und Kreislauf in Schwung zu bringen. Hierzu nutzen die Sportler die gesamte Reithalle, laufen auf dem äußeren Hufschlag. Leichtes Armkreisen darf integriert werden. Nach circa 3 Runden beginnen wir, die kurze Seite der Reithalle für Sprungkrafttraining zu nutzen. Das Sprungkrafttraining ist somit schon beim Warmmachen eingebunden. An der langen Seite der Reithalle wird immer weiter gejoggt.

Sprungkraftübungen an der kurzen Seite der Reithalle sind:

* Füße abrollen von der Ferse bis auf die Zehenspitze, damit die Fußgelenke warm werden
* Körper seitwärts drehen, Beine überkreuzen sich (rechts herum)
* Körper seitwärts drehen, Beine überkreuzen sich (links herum)
* Kurze Sprünge mit geschlossenen Füßen, die sich „wie von einer Herdplatte abdrücken“
* Weite Sprünge nach vorne zur Kräftigung des Oberschenkels, Endposition wird kurz gehalten
* Hopserlauf mit höchstmöglichen Fußabdruck
* Partnerübung – ein Partner vorne, einer hinten, der Hintere hält den anderen an den Armen fest, zieht ihn zurück, der Partner vorne stemmt sich dagegen und zieht nach vorne
* Sprünge mit Beinen in Schrittposition mit kurzem Abdruck, jeweils im Wechsel
* Sprints (2x)

**Kurze Dehnung**

Wir machen uns von Kopf bis Fuß warm, dehnen uns heute hauptsächlich im Beinbereich, Gesäß, Oberschenkel, Waden, da wir den Aufgang trainieren. Aber auch die Schulterpartie und Arme dürfen nicht zu kurz kommen. Übungen wie z. B. Spagat in alle Richtungen, Nadel an der Bande sind wichtig. Damit das Bein eingedreht gedehnt wird und somit die richtige Technik erlernt wird, sollen meine Voltigierer wieder zu zweit agieren – ein Partner stellt sich an die Bande, der andere nimmt das Bein und dehnt es nach oben. Allerdings ist hier die Schwierigkeit die Hüfte immer eingedreht zu lassen. Der gedehnte Partner muss konzentriert sein Bein in der Hüftschale lassen, nur so lässt sich die richtige Technik erlernen. Ausdrehen oder kleineste Abweichungen sind nicht erlaubt.

**Schwerpunkt Aufsprung (30 Minuten)**

Bei bis zu 8 Voltigierern ist diese Schwerpunkteinheit so organisiert, dass während der Korrektur am Turnpferd (bezieht sich auf Übung Technik Schwungbein sowie Stütz und Einsitzen), die übrigen Kinder ihre Bodenarbeitsübungen wiederholen.

* **Bodenarbeit**

**Laufen und Stemmschritt**Sportler nutzen die kurze Seite der Reithalle das Mitgaloppieren ohne Pferd zu üben, dann Stemmschritt, ganzer Fuß belasten, Arme ausstrecken, Oberkörper hinten halten bzw. etwas zurücklehnen.

**Zugkraft**Voltigierer stellen sich auf Matte, klappen Oberkörper schnell nach unten, Hände auf den Boden, Schwungbein rechts schnellt in die Höhe. Auf eingedrehtes und gespanntes Bein achten. 10 Wiederholungen.

**Cavaletti Aufsprung**
2 Cavalettis werden übereinander gestellt. Der Voltigierer hält sich am oberen fest, geht tief in die Knie (holt daraus seinen Schwung) und springt über das Cavaletti in die Aufsprunghalteposition, d. h. Arme sind gebeugt, Kopf ist unten, Bein eingedreht oben. Statt Cavalettis ist auch Reithallenbandennutzung möglich. 10 Wiederholungen.

* **Übungen auf dem Turnpferd**

**Erlernen Korrekte Technik Schwungbein / eingedrehte Hüfte**
Da wir heute schwerpunktmäßig den Aufgang trainieren, soll unser Schwungbein parallel zum Pferderücken geführt werden. Ich gebe Aufganghilfe. Dabei achte ich auf den korrekten Stemmsprung und Haltung des Voltigierers, der die Arme gestreckt halten und den Oberkörper leicht nach hinten lehnen soll. Der Absprung soll möglichst weit vorne stattfinden. Nun soll sich der Voltigierer auf das Turnpferd legen und sein rechtes Bein parallel zum Pferderücken auflegen. Der Kopf zeigt nach unten, Arme sind angewinkelt, das linke Bein ist am Gurt. In dieser Position mit Korrektur und dem Bewusstsein, dass so die richtige Aufgangtechnik aussieht, soll der Sportler verharren. Wichtig ist die eingedrehte und gespannte Position des Beines. 5 Wiederholungen.

**Stütz und Einsitzen**Voltigierer hält sich in Stützphase, d. h. Schwungbein ist oben, das linke Bein in korrekter Position hinter dem Gurt, Arme halten das gesamte Gewicht. Auf eingedrehtes Bein achten, korrekt einsitzen. 5 Wiederholungen.

**Rausschieben**Turnpferd querstellen. Voltigierer laufen an, achten auf korrekten Absprung und springen über den Bock drüber, ähnlich wie bei der Cavalettiübung. In diesem Falle helfe ich als Trainer mit, den Voltigierer nach oben zu bringen, greife an den Schultern und stütze ihn soweit wie möglich heraus. 5 Wiederholungen.