M / S Fahne

Hauptkriterien

Gleichgewicht

Bewegungsweite in Schulter- und Hüftgelenk

Bewegungsbeschreibung

Aus dem korrekten Grundsitz erfolgt ein flüssiges, gespanntes Aufknien mit der Bewegung des Pferdes. Hierbei wird als erster der Fußrist, dann erst das Knie aufgesetzt. Die richtige Bankposition ist erreicht, wenn die Schultern senkrecht über den Händen und parallel zur Schulterachse des Pferdes stehen. Es ergeben sich zwischen Oberschenkel und Hüfte, sowie zwischen Ober- und Unterschenkel je ein 90° Winkel. Der Blick ist bei freier Kopfhaltung nach vorn gerichtet.

Nun werden Arm und Bein gleichzeitig herausgestreckt, wobei das Gewicht gleichmäßig auf die verbleibenden Haltepunkte verteilt wird. Es ist darauf zu achten, dass Hand, Kopf und Fuß auf einer Höhe gehalten werden. Ebenfalls soll sich die zuvor eingenommene Bank nicht verändern.

Zum Abbau wird das ausgestreckte Bein nach vorn an den Gurt geführt während zeitgleich der gestreckte Arm wieder an den Griff fasst. Hiernach wird über den flüchtigen Armstütz in den Vorwärtssitz geglitten.

Hauptfehler

Der Voltigierer kann die korrekte Bankposition mir Arm und Bein nicht halten.

* Hohlkreuz
* Unterer Fuß hebt ab
* Winkel zwischen Oberkörper, Ober- und Unterschenkel werden nicht gehalten
* Schulter kann nicht über den Händen gehalten werden
* Wirbelsäule „sackt“ zwischen den Schulterblättern ab
* Verdrehen in der Längsachse

Korrektur

Kurze Intervalle, da die Fahne kaum lange gehalten werden kann.

1. Das richtige Aufknien mit korrekter Bankposition als Ziel
2. Das Herausnehmen des Beins ohne von der Bank abzuweichen
3. Das Dazunehmen des Armes ohne von der Bank abzuweichen
4. Arm und Bein gleichzeitig in die Endposition führen, kurz halten und abbauen

Am Bock

Vom Sitz in den Stütz

 Der Voltigierer soll aus dem Vorwärtssitz in den Stütz aufschwingen.

* Stützkraft in den Armen

Aufknien auf die Füße

Der Voltigierer kniet aus dem Sitz in die Bankposition, setzt die Knie aber nicht auf. Hierbei kommt der Rücken von allein nach oben und es entsteht kein Hohlkreuz. Ebenfalls nimmt er wiederholt die richtige Position von Schultern und Füßen ein.

* Rumpfmuskulatur

Fahne mit Gewichten

Mit je einem kleinen Gewicht an Arm und Bein, turnt der Voltigierer die Fahne. Nach ein paar Durchläufen werden die Gewichte abgenommen und die Übung wiederholt.

* Kraft in Arm, Gesäß und Rumpf

Am Boden

Fahne auf einem großen Ball

Zunächst wird auf dem Ball die Bankposition eingenommen, kann der Voltigierer das gut halten können nacheinander oder abwechselnd Arm und Bein dazu genommen werden.

* Gleichgewichtsschulung

Fahne auf kleinen Bällen

Hierbei wird unter die Hände und Knie des Voltigierers je ein kleiner Ball gelegt. Nun wird wieder Schritt für Schritt die Fahne erarbeitet.

* Gleichgewichtsschulung, Haltekraft in Rumpf, Gesäß und Arme

Fahne mit „schubsen“

Die Voltigierer gehen paarweise zusammen. Ein Partner nimmt die korrekte Fahne Position auf dem Boden ein, der andere versucht durch schubsen an verschiedenen Stellen die Fahne aus dem Gleichgewicht zu bringen. Aufgabe des turnenden Partners ist es, die richtige Position so lang wie möglich zu erhalten.

* Schulung von Kraft und Gleichgewicht

Kraftübungen

Diagonale Bank

Ein Theraband wird um einen Fuß gelegt und in die diagonal gegenüberliegende Hand. Nun werden Arm und Bein immer wieder in die Endposition der Fahne und zurück unter den Bauch geführt.

Nach einigen Wiederholungen soll die Übung auch auf der anderen Seite durchgeführt werden.

* Hüftstrecker, Armstrecker, Rumpf

Bauchlieger mit Armen / Beinen

Der Voltigierer legt sich bäuchlings auf den Boden. Nun wird eine Ganzkörperspannung aufgebaut und

-beide Arme den fünf Zentimeter über dem Boden gehalten.

-beide Beine fünf Zentimeter über dem Boden gehalten.

- Arme und Beine fünf Zentimeter über dem Boden gehalten.

Dehnübungen

Hüftbeuger

Der Turner geht in den Prinzensitz und schiebt seine Hüfte zum Boden. Hierbei ist darauf zu achten, dass das Knie nicht über die Fußspitze hinausgedrückt wird und eine aufrechte Haltung gewahrt wird.

Schulter

Der Turner setzt sich auf seine Fersen und legt die Brust nach vorn zum Boden und streckt die Arme nach vorne aus. Ein Partner dehnt den Arm in die Richtung der Endposition. Es ist darauf zu achten, dass der Arm dicht am Kopf vorbei gehalten wird.

Brust

Die Grundposition ist gleich der eben genannten. Hierbei legt der Voltigierer beide Arme auf eine Erhöhung direkt vor sich. Jetzt taucht er mit geradem Rücken zwischen den Armen ab und drückt sachte gegen den Widerstand.