Mühle

Hauptkriterien: 1. Ausbalancierter, aufgerichteter Sitz

 2. Bewegungsweite

Bewegungsbeschreibung:

Die Mühle wird in vier Phasen eingeteilt (Grundsitz-Quersitz innen, Quersitz innen-Rückwärtssitz, Rückwärtssitz-Quersitz außen, Quersitz außen-Grundsitz), die alle im Vierer-Takt geturnt werden. Hierbei entspricht ein Galoppsprung einem Takt. In jeder Phase erfolgt ein Lösen und Wiederfassen der Griffe (Griffwechsel).

Während der kompletten Übung bleibt der korrekte, aufrechte Sitz erhalten. Die Blickrichtung des Voltigierers bleibt im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus. Ebenso liegt das untere Bein/Ruhebein in der korrekten Stellung am Pferd an, wie sich auch in jeder Sitzphase die Schulterachse über der Hüftachse befinden soll. In der ersten Phase wird das rechte Bein gestreckt und höchstmöglich in einem gleichmäßigen Halbkreisbogen über die Griffe in den Quersitz innen mit geschlossenen Beinen geführt. Im Quersitz innen (und außen) sind die Schulter- und Hüftachse parallel zur Längsachse des Pferdes. In der zweiten Phase wird das linke, gestreckte Bein aus dem Quersitz innen in einem gleichmäßigen, hohen Halbkreisbogen über das Pferd in den Sitz rückwärts geführt. In der dritten Phase wird das rechte, gestreckte Bein, wie in den vorherigen Phasen, in einem gleichmäßigen, hohen Halbkreisbogen in den Quersitz außen mit geschlossenen Beinen geführt. In der letzten Phase beschreibt das linke, gestreckte Bein einen gleichmäßigen, hohen Halbkreisbogen über die Griffe in den Ausgangssitz (Sitz vorwärts). In jeder Phase der Mühle befindet sich der höchste Punkt des Spielbeines mittig über dem Pferd.

Nach dieser 360-Grad-Drehung im Sitzen ist die Mühle im Sitz vorwärts beendet.



1. Phase der Mühle

Erkennen des Fehlers, Ursache und Korrektur

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fehler** | **Ursache** | **Korrektur** |
| Rücklage des Oberkörpers beim Anheben des Beines | Mangelnde Dehnung im Hüftbeuger; schlechte Bauchmuskulatur; mangelnde Rückenmuskulatur; fehlende Harmonie mit dem Pferd | Dehnung des Hüftbeugers; Kräftigung der Rückenmuskulatur und Bauchmuskulatur (besonders unterer Bereich); Langsitz; Sitzschulung  |
| Rundrücken | Mangelnde Rückenmuskulatur; verkürzter Hüftbeuger und Brustmuskel | Kräftigung Rückenmuskulatur; Langsitz; Dehnen von Hüftbeuger und Brustmuskel |
| Stuhlsitz | Verkürzter Hüftbeuger | Dehnung Hüftbeuger; Kräftigung Gegenspieler (Hüftstrecker) |
| Mangelnde Beinstreckung | Fehlende muskuläre Kraft in den unteren Extremitäten u. Hüftbeuger; schlechter Sitz  | Krafttraining; Sitzschulung  |
| Ruhebein unruhig/ nicht am Pferd | Keine korrekte Sitzposition; einseitig belastete Gesäßknochen; Oberkörper nicht aufrecht | Sitztraining auf labilen Untergründen; „freie“ Mühle in verschiedenen Gangarten; Festhalten eines Gegenstandes (Schläppchen) |
| Abheben des Gesäßes ( bei Drehung) | Keine beidseitige Belastung der Gesäßknochen; hintere Oberschenkelmuskulatur schlecht gedehnt; fehlende aktive Beweglichkeit in den Hüftbeugern | Mehr Belastung des Gesäßknochens des anzuhebenden Beines; Hüftbeuger kräftigen; Muskel „Ischias“ dehnen |
| Einseitige Belastung des Gesäßknochens | Fehlendes Bewegungsgefühl; keine Parallelität von Schulter- und Beckenachse | Sitzschulung; Hinzunahme von Hilfsmitteln (Bierdeckel unter Gesäß) |
| Schulterachse verdreht/versetzt | Gesäßknochen nicht gleichmäßig belastet | Gleichgewichtsschulung; Sitzschulung |

Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

Zu beachten:

* Der korrekte Sitz ist eine Voraussetzung für eine gute Mühle
* Die Beinhöhe darf nicht auf Kosten des korrekten Sitzes gehen – Der optimale Sitz hat immer Vorrang

Benötigte Muskulatur:

* Kraft:
* Schultergürtelmuskulatur (Mm. Rhomboidei, unteren Teile d. Trapezmuskels, vordere Halsmuskulatur -> Schultern nach unten, „Kinn in“)
* Rumpfmuskulatur (komplette Bauch- und Rückenmuskulatur -> Oberkörperaufrichtung gegen Hohlkreuz und Rundrücken)
* Hüftbeuger, -adduktoren, -rotatoren, -abduktoren ( auch untere Bauchmuskulatur -> zum Anheben des Spielbeines)
* Dehnung:
* Hüftbeuger -> guter Sitz
* Adduktoren der Hüfte -> Bewegungsweite der Hüfte
* Ischiocrurale Muskelgruppe -> Anheben des Spielbeins
* Koordination ( besonders von Gleichgewicht-Rhythmusgefühl)

Boden (Kraft):

1. Diagonalzüge in Rückenlage: Der Voltigierer liegt in Rückenlage. Die Beine sind mit einem Theraband umringt. Der Voltigierer bewegt das Bein zur diagonalen Schulter ( 1. Kombination) ; Der Voltigierer bewegt das Bein zur gleichseitigen Schulter (2. Kombination)
2. Diagonalzüge im Sitz/Langsitz: verschiedene Variationen möglich -> Bsp: Bein hoch/runter bewegen, halten, nach innen/außen bewegen, „kicken“, ausdrehen, mit leicht geöffneten Beinen
3. Diagonalzüge im Stehen: Variation s.o.
4. Schwebesitz: mögliche Variation: Halten, hoch/runter, kreisen, anbeugen/strecken, spreizen/schließen (auch Partnerweise), übergeben eines Gegenstandes/Ball
5. Langhang an der Sprossenwand: Variation s.o.

Für Könner: Langhang am Reck

1. Hüftbeugertraining am Barren: Variation s.o.

Boden (Dehnung):

1. Dehnung des Hüftstreckers im Kniestand
2. Dehnung des Hüftstreckers im Langsitz
3. Dehnung des Hüftbeugers in Rückenlage (auch auf Kasten/Turnpferd möglich)
4. Dehnung des Hüftbeugers im Ausfallschritt/Prinzensitz
5. Dehnung der Hüftadduktoren in Rückenlage ( Männerspagat in Rückenlage)
6. Dehnung der Hüftadduktoren aus dem Stand/Querspagat

Übungen auf dem Turnpferd/Boden:

1. Mühle mit Vorgabe unterschiedlicher Takte ( 6er-Takt, 8er-Takt, 10er- Takt)
2. Mühle mit Stopp: Das Bein wird auf halber Strecke für wenige Sekunden gehalten
3. Mühle mit Augen zu
4. Mühle mit Stock/Gerte am Rücken
5. Mühle mit Sandsack auf dem Kopf
6. Mühle mit Schlappen am Ruhebein/unter Gesäßknochen
7. Mühle mit Gewichten (für Könner)
8. Mühle mit Hochhalten eines Beines: Variation: Namen schreiben, Auffangen von Gegenständen (Tücher,Ball)
9. Schwebesitz vw,sw,rw: Variation: s.o.
10. Mühle auf vorgegebene Taktschläge ( Taktschulung; Vorgabe durch Klatsche oder elektronisches Gerät)
11. Mühle auf Pezziball
12. Mühle in der Reihe: Voltigierer sitzen hintereinander und schulen das Mühlebein
13. Takt-/Rhythmusschulung im Laufen: Auf Musik, Auf Klatschen

Quellen

* Aufgabenheft –Voltigieren- Anforderungen und Kriterien im Deutschen Turniersport gem. LPO (Nationale Ausgabe) der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e.V. (FN)
* FN-Pferdetafel: Voltigieren M-Pflicht
* Optimales Voltigiertraining: So geht´s vom Breiten - bis zum Spitzensport; Dr. Christian Peiler, Dr. Dennis Peiler