

# Inhalt

**Zu diesem Buch** \_\_\_\_\_ 8

**Einleitung** \_\_\_\_\_ 9

**Geschichtlicher Rückblick** 9

**Was bedeutet Voltigieren?** 10

**Vom Anfänger zum Köhner** 11

**Voltigieren – eine  
selbständige Sportart** 12

**Was gehört zum  
Voltigieren?** \_\_\_\_\_ 14

**Das geeignete  
Voltigierpferd** 14

Ausrüstung des Voltigierpferdes 17

Auftrensen 19

Aufgurten 19

**Wer kann voltigieren?** 19

Ausrüstung der Voltigierer 20

**Der Voltigierausbilder** 21

Helfer beim Voltigieren 22

**Der geeignete Übungsplatz** 22

**Das Übungspferd** 23

**Wo kann man voltigieren?** 23

**Sicherheit muß sein** \_\_\_\_\_ 24

**Unfallverhütung** 24

Richtiges Abspringen und Landen 25

Sturzschiilung 25

Sichern und Helfen 26

**Der Umgang  
mit dem Pferd** \_\_\_\_\_ 26

**Vom Verhalten des Pferdes** 26

**Die Pflege des Pferdes  
gehört auch dazu** 27

**Die Eignung eines Pferdes  
als Voltigierpferd** 28

**Voltigierbezogenes**

**Longieren** 30

Ziele beim Longieren 31

Ablongieren 33

Hilfengebung beim Longieren 33

Fehler und

Korrekturmaßnahmen 35

**Zur Ausbildung  
eines Voltigierpferdes** 36

**Einsatz und Training**

**eines Voltigierpferdes** 37

**Wichtige Ratschläge  
vom Tierarzt** 38

**Die Pflicht** \_\_\_\_\_ 40

**Grundgriffe** 42

Griffe für den Aufsprung 43

**Grundübungen**

**für die Pflicht** 43

Anlaufen und Mitgaloppieren 43

Aufsprung zum Sitz 45

Abgang nach innen 48

Bodensprung 50

Abgang nach außen 50

Abgang aus dem Rückwärtssitz 50

Die richtige Landetechnik 51

Der Wechsel zwischen den

Voltigierern beim Aufsprung

und Abgang 51

Die richtige Schwungtechnik 51

Wende nach innen 52

Wende nach außen 53

Stützschwung vorlings 53

Die richtige Landetechnik

auf dem Pferd 53

Die korrekte Grundhaltung

im Sitz 55

Die richtige Armhaltung 56

## Die Pflichtübungen 57

Grundsitz 57

D-Sitz 58

Fahne 59

Mühle 61

D-Mühle 63

Schere 65

Stehen 69

D-Knien 71

Flanke 73

C-Flanke 75

## Die Kür \_\_\_\_\_ 78

### Die Bewegungsformen des Voltigierens 78

Einteilung der Übungsformen 78

Strukturgruppen 80

### Methodische Hinweise 81

Griffe für Kürübungen 84

### Die Kürübungen 86

Dynamische Übungsformen 86

Griffe für Gruppenaufgänge 90

Statische Übungsformen 99

### Kürausführung 118

Kriterien der Bewegungsqualität 118

Auf die richtige Technik  
kommt es an 120

Häufige Ausführungs- und  
Technikfehler 121

Hinweise zu Stütz- und  
Hebeübungen 122

### Küraufbau 124

Die wichtigsten Regeln  
für eine Wettkampfkür 125

Entwicklung einer Kür 126

Überlegungen zur

Kürzusammenstellung 128

Kürgestaltung 131

## Der Voltigierunterricht 134

### Lernziele 135

### Lehrmethoden 135

Wie werden Bewegungsfehler  
korrigiert? 136

### Unterrichtsplanung 137

Unterrichtsorganisation 137

### Aufbau einer

### Übungsstunde 138

### Vielseitige Voltigierpraxis 141

Grund- und Vorübungen –  
teilweise spielerisch verpackt 141

Übungsfolgen üben

und variieren 145

Einvoltigieren im Galopp 146

Vorschläge für leichte und  
mittelschwere Kürübungen 148

## Voltigieren spielerisch \_\_\_\_\_ 149

### Voltigierspiele machen Spaß 149

Wofür Voltigierspiele? 149

Hinweise zur praktischen

Durchführung 149

Bewegungsaufgaben  
und Spielformen 151

Spielformen zu zweit 153

Lauf- und Bewegungsspiele  
rund ums Pferd 153

Voltigierspiele auf dem Pferd 157

## Der Voltigiertag – ein Spielfest für alle \_\_\_\_\_ 160

### Ideen für Voltigiertage 161

Voltigierwettbewerbe einmal  
anders 161

Themenvoltigieren  
mit Rollenspielen 161

Wettbewerbe im Umgang mit dem Pferd 163	
Vergleichswettbewerbe ohne Pferd 164	
Beim Voltigieren geht es rund – fröhliche Kombinations- wettbewerbe 165	
Was man sonst noch machen kann 165	
<b>Lernen, Üben, Trainieren</b> _____	166
<b>Gymnastische Vorbereitung</b> 167	
Aufwärmen in der Reithalle 168	
Übungen mit Cavaletti 169	
Spezielle Gymnastik 170	
<b>Ausbildungsstufen im Training</b> 173	
Anfängerstufe –	
Grundlagentraining 173	
Fortgeschrittenenstufe –	
Aufbautraining 174	
Leistungsstufe –	
Leistungstraining 174	
<b>Jahresplanung für das Training</b> 176	
Trainingsperioden 176	
<b>Voltigieren als Wettkampfsport</b> _____	178
<b>Wettbewerbs- anforderungen</b> 178	
<b>Gruppenwettbewerbe</b> 180	
<b>Wettbewerbe im Einzelvoltigieren</b> 182	
<b>Wettbewerbe im Doppelvoltigieren</b> 184	
<b>Die wichtigsten Wettkampfbestimmungen</b> 184	
Allgemeines 185	
Bewertung der Pflicht 185	
Bewertung der Kür 187	
Bewertung des	
Gesamteindrucks 187	
<b>Die Teilnahme an einem Turnier</b> 189	
Die richtige Kleidung für den Wettkampf 189	
<b>Das Kleine Hufeisen und die Voltigierabzeichen</b> _____	194
<b>Fragen und Antworten für die Theorie</b> 195	
<b>Anschriften</b> 207	