

Inhalt

Zu diesem Buch	8
Einleitung	9
Geschichtlicher Rückblick	9
Was bedeutet Voltigieren?	10
Vom Anfänger zum Könner	11
Voltigieren – eine selbständige Sportart	12
Was gehört zum Voltigieren?	14
Das geeignete Voltigierpferd	14
Ausrüstung des Voltigierpferdes	17
Auf trensen	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
Sturzschulung	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

Inhalt

Die Pflichtübungen	57	Der Voltigierunterricht	134
Grundsitz	57	Lernziele	135
D-Sitz	58	Lehrmethoden	135
Fahne	59	Wie werden Bewegungsfehler korrigiert?	136
Mühle	61	Unterrichtsplanung	137
D-Mühle	63	Unterrichtsorganisation	137
Schere	65	Aufbau einer Übungsstunde	138
Stehen	69	Vielseitige Voltigierpraxis	141
D-Knien	71	Grund- und Vorübungen – teilweise spielerisch verpackt	141
Flanke	73	Übungsfolgen üben und variieren	145
C-Flanke	75	Einvoltigieren im Galopp	146
Die Kür	78	Vorschläge für leichte und mittelschwere Kürübungen	148
Die Bewegungsformen des Voltigierens	78	Voltigieren spielerisch	149
Einteilung der Übungsformen	78	Voltigierspiele machen Spaß	149
Strukturgruppen	80	Wofür Voltigierspiele?	149
Methodische Hinweise	81	Hinweise zur praktischen Durchführung	149
Griffe für Kürübungen	84	Bewegungsaufgaben und Spielformen	151
Die Kürübungen	86	Spielformen zu zweit	153
Dynamische Übungsformen	86	Lauf- und Bewegungsspiele rund ums Pferd	153
Griffe für Gruppenaufgabe	90	Voltigierspiele auf dem Pferd	157
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		
Ideen für Voltigiertage	161		
Voltigierwettbewerbe einmal anders	161		
Themenvoltigieren mit Rollenspielen	161		

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