

Inhalt

● Zum Thema

6

● Praxis-Wissen

8

Voltigieren ist ein ganz besonderer Sport	8
Voltigieren in der Gruppe	9
Das Pferd kennen lernen	11
Das Voltigierpferd – euer Partner ...	11
Regeln für den Umgang mit dem Pferd	13
Was brauchst du zum Voltigieren? ...	13
Der Voltigierausbilder	15
Eine Voltigierstunde: So läuft sie ab	16
Vor der Voltigierstunde	16
Aufwärmen muss sein!	18
Nun geht es los	19
Ihr helft euch gegenseitig	22
Am Ende der Stunde	22
Nach der Stunde: Das Pferd wird versorgt	23

Allein auf dem Pferd	24	
Jetzt geht es aufs Pferd	24	
So kommt ihr wieder runter	28	
Richtig und sicher landen	30	
Mit dem Sitzen fängst du an	31	
Die Mühle dreht sich im Takt	33	
Knien auf dem Pferderücken	35	
Stehen wie eine eins	36	
Richtungswechsel	37	
● Auf einen Blick		
		62
Wir machen Übungen		
zusammen	39	
Sitzen, Knien und Stehen	40	
Wie eine Fahne im Wind	43	
Balancieren auf einem Bein	44	
So liegst du richtig	48	
Auf den Schultern getragen	50	
Eine sichere Bank	51	
Die Spannung halten	54	
Du schwebst ganz oben	56	
Mit dem Kopf nach unten	58	
Schritt für Schritt zur eigenen Kür	62	