

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

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

● Auf einen Blick

62

Schritt für Schritt zur eigenen Kür	62
--	-----------