

INHALT

Die Sportart Voltigieren stellt sich vor	9	Der Voltigierunterricht	34
Ein Blick in die Geschichte	9	Der geeignete Übungsplatz	34
Voltigieren – eine eigenständige Sportart	11	Das Übungspferd	34
Was bedeutet voltigieren?	12	Organisation ist alles	35
 		Effektiver Unterrichtsablauf · Zusatzaufgaben	
Ein festes Team: Pferd, Voltigierer und Ausbilder	14	Die Voltigierstunde	37
Die Voltigierer	14	Stundenplanung · Aufbau einer Voltigierstunde	
Wer kann voltigieren? · Wo kann man voltigieren? · Voltigieren in der Gruppe · Vom Anfänger zum Könner · Die Ausrüstung der Voltigierer		Lernen und üben	40
Der Voltigierausbilder: Trainer und Longenführer in einer Person	18	Bewegungskorrektur · Methodische Hinweise	
Helfer beim Voltigieren		Sicherheit geht vor	44
Der wichtigste Partner: das Voltigierpferd	20	Sichern und helfen	
Das geeignete Pferd · Ratschläge zum Kauf eines Voltigierpferdes · Eigenschaften eines Voltigierpferdes · Zum Verhalten des Pferdes · Die Ausrüstung		 	
 		Fit auf dem Pferd	46
Das Voltigierpferd ausbilden und longieren	26	 	
Richtig Longieren	26	Voltigieren beginnt auf dem Boden	46
Ziele beim Longieren · Hilfengebung		Mit dem Aufwärmen beginnen · Spezielle Gymnastik	
Das Longieren in der Voltigierstunde	31	Weiter geht es auf dem Pferd	50
Das Pferd lösen und ablongieren · Übungsphasen sinnvoll einteilen		Lockerungs- und Gleichgewichtsübungen	51
Einsatz und Training eines Voltigierpferdes	32	Sitz- und Gewöhnungsübungen · Koordinationsübungen · Übungen im Liegen · Spielerische Bewegungsaufgaben	
 		Übungen verbinden und erweitern ...	54
		Einfache Spielformen zu zweit und zu dritt	
Theorie: praktisch betrachtet	57	 	
So werden Voltigierübungen eingeteilt	57		
Strukturgruppen · Einzel- und Partnerübungen · Dynamische und statische Übungen			

Pflicht- und Kürübungen	60	Flanke	86
Auf die Ausführung kommt es an	61	Das ist für die Flanke wichtig · Typische Fehler · Lernschritte · Schwungtechnik rücklings · Stützschwung rücklings	
Gleichgewicht · Körperhaltung · Körperspannung · Weitere Ausführungsmerkmale			
Richtig greifen	65	Schere	89
Grifftechniken für Einzelübungen · Grundgriffe · Griffe für den Aufsprung in den Grundsitz		Das ist für die Schere wichtig · Typische Fehler · Lernschritte	
Einzelübungen: dynamisch und statisch	68	Drehung im Sitz: die Mühle	93
		Ganze Drehung (Ganze Mühle) · Der Takt bei der Mühle · Grifftechnik · Das ist bei der Mühle wichtig · Typische Fehler · Lernschritte	
DYNAMISCHE EINZELÜBUNGEN		Übergänge und Verbindungsteile	97
Aufsprünge	68		
Aufsprung in den Grundsitz (Vorwärtssitz) · Fortgeschrittene Aufsprungtechnik · Das ist für den Aufsprung wichtig · Typische Fehler · Lernschritte für das Anlaufen und Mitgaloppieren · Übungsbeispiele für Einzelaufsprünge		STATISCHE EINZELÜBUNGEN	
Abgänge	75	Sitze	99
Abgang nach innen · Richtiger Wechsel beim Aufsprung und Abgang · Bodensprung · Abgang nach außen · Abgang aus dem Rückwärtssitz nach innen · Das ist für alle Abgänge wichtig · Typische Fehler · Lernschritte · Übungsbeispiele für Einzelabgänge		Grundsitz · Typische Sitzfehler · Freier Grundsitz · Freier Rückwärtssitz · Quersitz · Seitssitz · Die richtige Armhaltung bei der Seithalte · Typische Fehler bei der Seithalte · Lernschritte	
Die richtige Landetechnik	81	Knien	103
Die einzelnen Schritte · Lande- und Sturztechnik		Freies Knien · Kniestand (Prinzensitz) · Das ist für das Knien/den Kniestand wichtig · Typische Fehler · Lernschritte	
Schwungübungen	82	Stand	105
Die richtige Schwungtechnik vorlings · Stützschwung vorlings · Die richtige Landetechnik auf dem Pferd · Wende nach innen oder außen · Typische Fehler bei allen Schwüngen vorlings · Lernschritte		Freies Stehen · Das ist für das Stehen wichtig · Typische Fehler · Lernschritte · Gleichgewichtsübungen · Koordinationsübungen · Stände mit dem Kopf nach unten	
		Lieger/Liegestütz	110
		Lieger · Liegestütz vorlings · Grifftechnik für Bank, Fahne und Liegestütz · Typische Fehler · Lernschritte · Bank vorlings · Bank rücklings	
		Waagen	112
		Fahne (Kniewaage) · Das ist bei der Fahne wichtig · Typische Fehler · Lernschritte · Standwaage	

Partnerübungen: zu zweit und zu dritt	116	Voltigieren im Breitensport: Voltigierspiele und Voltigiertage	141
Grundlagen und Voraussetzungen	116	Voltigierspiele machen Spaß	141
Funktionen und Aufgaben der Voltigierer · Auswahl und Einsatz der Voltigierer		Einige Spielideen	
Partnerübungen richtig ausführen	121	Der Voltigiertag: ein Spielfest für alle	146
Untere Positionen der Voltigierer · Gestützte oder gehaltene Oberposition (Obermann) · Helfen, sichern und unterstützen		Ideen für Voltigiertage und Voltitreffen	147
Partnerübungen – Schritt für Schritt ..	126	Voltigierwettbewerbe einmal anders · Wettbewerbe im Umgang mit dem Pferd · Vergleichswettbewerbe ohne Pferd	
Aufspringen, auf- und abbauen	127	Die Voltigierabzeichen: eine besondere Auszeichnung	151
Aufsprünge und Griffe für Partnerübungen		Abwechslung übers ganze Jahr	152
Sicher abbauen und landen	131		
Eine Kür aufbauen und gestalten	132	Voltigierturniere und Wettbewerbe	153
Überlegungen zur Kürzusammenstellung	132	Die wichtigsten Wettkampfbestimmungen	154
Die wichtigsten Regeln für eine Wettkampfkür	133	Allgemeines · Wettbewerbe für das Einzelvoltigieren · Wettbewerbe für das Doppelvoltigieren · Wettbewerbe für Gruppen	
Entwicklung und Gestaltung einer Kür	134	Was bei einem Wettbewerb verlangt wird	156
1. Stufe: Kürübungen planen, ausprobieren und einüben · 2. Stufe: Übungen auswählen und festlegen · 3. Stufe: Die Kür zusammenstellen · 4. Stufe: Gestalten und verfeinern		Wettbewerbsanforderungen · Bewertung der Pflicht · Bewertung der Kür · Bewertung des Gesamteindrucks	
Eine passende Musik auswählen	140	An einem Turnier teilnehmen	157
		Die richtige Kleidung für den Wettkampf	