

INHALT

Die Sportart Voltigieren stellt sich vor 9

Ein Blick in die Geschichte 9

Voltigieren – eine eigenständige Sportart 11

Was bedeutet voltigieren? 12

Ein festes Team: Pferd, Voltigierer und Ausbilder 14

Die Voltigierer 14

Wer kann voltigieren? · Wo kann man voltigieren? · Voltigieren in der Gruppe · Vom Anfänger zum Könnler · Die Ausrüstung der Voltigierer

Der Voltigierausbilder: Trainer und Longenführer in einer Person 18

Helfer beim Voltigieren

Der wichtigste Partner: das Voltigierpferd 20

Das geeignete Pferd · Ratschläge zum Kauf eines Voltigierpferdes · Eigenschaften eines Voltigierpferdes · Zum Verhalten des Pferdes · Die Ausrüstung

Das Voltigierpferd ausbilden und longieren 26

Richtig Longieren 26

Ziele beim Longieren · Hilfengebung

Das Longieren in der Voltigierstunde 31

Das Pferd lösen und ablongieren · Übungsphasen sinnvoll einteilen

Einsatz und Training eines Voltigierpferdes 32

Der Voltigierunterricht 34

Der geeignete Übungsplatz 34

Das Übungspferd 34

Organisation ist alles 35

Effektiver Unterrichtsablauf · Zusatzaufgaben

Die Voltigierstunde 37

Stundenplanung · Aufbau einer Voltigierstunde

Lernen und üben 40

Bewegungskorrektur · Methodische Hinweise

Sicherheit geht vor 44

Sichern und helfen

Fit auf dem Pferd 46

Voltigieren beginnt auf dem Boden 46

Mit dem Aufwärmen beginnen · Spezielle Gymnastik

Weiter geht es auf dem Pferd 50

Lockerungs- und Gleichgewichtsübungen 51

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 · Stütزشwung rücklings	
Gleichgewicht · Körperhaltung · Körperspannung · Weitere Ausführungsmerkmale		Schere	89
Richtig greifen	65	Das ist für die Schere wichtig · Typische Fehler · Lernschritte	
Grifftechniken für Einzelübungen · Grundgriffe · Griffe für den Aufsprung in den Grundsitz		Drehung im Sitz: die Mühle	93
Einzelübungen: dynamisch und statisch	68	Ganze Drehung (Ganze Mühle) · Der Takt bei der Mühle · Grifftechnik · Das ist bei der Mühle wichtig · Typische Fehler · Lernschritte	
		Übergänge und Verbindungsteile	97

DYNAMISCHE EINZELÜBUNGEN

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	
Abgänge	75
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	
Die richtige Landetechnik	81
Die einzelnen Schritte · Lande- und Sturztechnik	
Schwungübungen	82
Die richtige Schwungtechnik vorlings · Stütزشwung vorlings · Die richtige Landetechnik auf dem Pferd · Wende nach innen oder außen · Typische Fehler bei allen Schwüngen vorlings · Lernschritte	

STATISCHE EINZELÜBUNGEN

Sitze	99
Grundsitz · Typische Sitzfehler · Freier Grundsitz · Freier Rückwärtssitz · Quersitz · Seitsitz · Die richtige Armhaltung bei der Seithalte · Typische Fehler bei der Seithalte · Lernschritte	
Knien	103
Freies Knien · Kniestand (Prinzensitz) · Das ist für das Knien/den Kniestand wichtig · Typische Fehler · Lernschritte	
Stand	105
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

Grundlagen und Voraussetzungen 116

Funktionen und Aufgaben der
Voltigierer · Auswahl und Einsatz
der Voltigierer

Partnerübungen richtig ausführen 121

Untere Positionen der Voltigierer ·
Gestützte oder gehaltene Oberposition
(Obermann) · Helfen, sichern und
unterstützen

Partnerübungen – Schritt für Schritt .. 126

Aufspringen, auf- und abbauen 127

Aufsprünge und Griffe für Partner-
übungen

Sicher abbauen und landen 131

Eine Kür aufbauen und gestalten 132

Überlegungen zur Kürzusammen- stellung 132

Die wichtigsten Regeln für eine Wettkampfkür 133

Entwicklung und Gestaltung einer Kür 134

1. Stufe: Kürübungen planen,
ausprobieren und einüben · 2. Stufe:
Übungen auswählen und festlegen ·
3. Stufe: Die Kür zusammenstellen ·
4. Stufe: Gestalten und verfeinern

Eine passende Musik auswählen 140

Voltigieren im Breitensport: Voltigierspiele und Voltigiertage 141

Voltigierspiele machen Spaß 141

Einige Spielideen

Der Voltigiertag: ein Spielfest

für alle 146

Ideen für Voltigiertage und

Voltitreffen 147

Voltigierwettbewerbe einmal anders ·
Wettbewerbe im Umgang mit dem
Pferd · Vergleichswettbewerbe ohne
Pferd

Die Voltigierabzeichen:

eine besondere Auszeichnung 151

Abwechslung übers ganze Jahr 152

Voltigierturniere und Wettbewerbe 153

Die wichtigsten Wettkampf- bestimmungen 154

Allgemeines · Wettbewerbe für das
Einzelvoltigieren · Wettbewerbe für das
Doppelvoltigieren · Wettbewerbe für
Gruppen

Was bei einem Wettbewerb

verlangt wird 156

Wettbewerbsanforderungen · Bewertung
der Pflicht · Bewertung der Kür · Bewer-
tung des Gesamteindrucks

An einem Turnier teilnehmen 157

Die richtige Kleidung für den Wettkampf