

Einleitung	4	4. Die Kür	65
		Kür, was ist das?	66
		Allgemeine Kriterien für die Kürzusammenstellung	66
		Bewegungsmöglichkeiten auf dem Pferd	67
		Strukturgruppen	69
		Zur Ausführung von Kürübungen	74
		Kriterien für die Einordnung von Harmonie mit dem Pferd	77
		Pflichtkürelemente für Nachwuchsgruppen	77
		Beispiele für eine Kürzusammenstellung für Nachwuchsgruppen	79
		Beispiele für eine Kürzusammenstellung für Fortgeschrittene (L-Gruppe)	81
1. Das Team	6		
Das Pferd	7		
Der Voltigierausbilder	10		
Die Voltigierer	14		
2. Erwärmung und Gymnastik	17		
Gründe und Prinzipien der Muskelerwärmung	18		
Praktische Aufwärmarbeit: Spielerisches Aufwärmen mit Kindern	20		
3. Die Pflicht	28		
Was versteht man unter Pflichtübungen?	29		
Aufsprung (Nachwuchs- und Leistungsgruppen)	29		
Freier Grundsitz	33		
Fahne (mit oder ohne Arm)	36		
Liegestütz	39		
Vom Quersitz zur Mühle	43		
Vom Knie zum Stehen	47		
Stütz-Abhocken nach innen und Landung	50		
Abgang (nach innen oder außen)	53		
Stützschwung vorlings zur Flanke und Wende (nach innen oder außen)	55		
Stützschwung rücklings zur Schere	60		
4. Die Kür	65		
Kür, was ist das?	66		
Allgemeine Kriterien für die Kürzusammenstellung	66		
Bewegungsmöglichkeiten auf dem Pferd	67		
Strukturgruppen	69		
Zur Ausführung von Kürübungen	74		
Kriterien für die Einordnung von Harmonie mit dem Pferd	77		
Pflichtkürelemente für Nachwuchsgruppen	77		
Beispiele für eine Kürzusammenstellung für Nachwuchsgruppen	79		
Beispiele für eine Kürzusammenstellung für Fortgeschrittene (L-Gruppe)	81		
5. Voltigierspiele	83		
Warum Voltigierspiele im Unterricht?	84		
Spielen ist für Kinder mehr als nur ein Zeitvertreib	84		
Lernhemmer und Vorteile bei Voltigierspielen	85		
Hinweise zur praktischen Durchführung von Voltigierspielen	85		
Hilfen zur Spielauswahl	87		
6. Material und Literatur	91		
Materialliste	92		
Literaturliste Voltigieren	93		
Autorenportrait	94		