

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