

Vorwort .....	10
Danksagung .....	11
<b>1. Die Sportart Voltigieren .....</b>	<b>12</b>
1.1 Definition .....	12
1.2 Voltigieren als Freizeit- und Breitensport .....	13
1.3 Sportliche und soziale Aspekte .....	14
1.4 Voltigieren als Turniersport .....	14
1.5 Organisation des Voltigiersports .....	15
1.6 Internationale Erfolge .....	17
<b>2. Die Geschichte des Voltigierens bis zur Gegenwart .....</b>	<b>18</b>
2.1 Die Ursprünge .....	18
2.2 Die Zeit der Renaissance .....	18
2.3 Voltigieren im 17. und 18. Jahrhundert .....	19
2.4 Die gemeinsamen Ursprünge des Turnens und Voltigierens .....	20
2.5 Voltigieren in der Kavallerieausbildung .....	20
2.6 Die ersten Kindergruppen im 20. Jahrhundert .....	21
2.7 Die Entwicklung des Wettkampfsports .....	21
2.8 Das moderne Voltigieren .....	22
2.9 Große Fortschritte für den Voltigiersport .....	22
2.10 Internationale Entwicklung .....	23
<b>3. Voltigieren im Verein .....</b>	<b>24</b>
3.1 Die Aufgaben des Vereins .....	24
3.2 Die Voltigierabteilung im Verein .....	25
3.3 Kosten .....	26
3.4 Finanzierung .....	27
3.5 Zusammenarbeit im Verein .....	28
<b>4. Das Voltigierpferd und seine Ausrüstung .....</b>	<b>30</b>
4.1 Auswahlkriterien für ein Voltigierpferd .....	30
4.2 Das Exterieur des Pferdes .....	31
4.3 Das Interieur des Pferdes .....	33
4.4 Gesundheitliche Verfassung des Voltigierpferdes .....	33
4.5 Mustern und Ausprobieren des Pferdes .....	34
4.5.1 Testen des Pferdes an der Longe .....	34
4.5.2 Ausprobieren unter dem Reiter .....	36
4.6 Die Ausrüstung des Voltigierpferdes .....	36
4.7 Hilfszügel für das Voltigieren .....	42
<b>5. Die Ausbildung des Voltigierpferdes .....</b>	<b>44</b>
5.1 Die dressurmäßige Ausbildung .....	45
5.2 Die Ausbildung an der Longe .....	46
5.3 Die voltigierbezogene Ausbildung .....	46
5.4 Der Einsatz des Voltigierpferdes .....	51
5.5 Das Training des Voltigierpferdes .....	52
5.6 Der Trainingsplan .....	54
5.7 Der Voltigierpferdewettbewerb .....	55
<b>6. Longieren von Voltigierpferden .....</b>	<b>56</b>
6.1 Allgemeine Ziele .....	56
6.2 Grundsätze des Longierens von Voltigierpferden .....	56
6.2.1 Hilfengebung beim Voltigieren .....	56
6.3 Longenarbeit mit Voltigierpferden .....	58

6.3.1	Ablongieren für eine Voltigierstunde .....	58
6.3.2	Longieren während des Voltigierunterrichts .....	59
6.4	Longieren zur Korrektur des Pferdes .....	60
6.5	Schwierigkeiten beim Longieren mit Voltigierern .....	61
6.6	Longierabzeichen .....	61
<b>7.</b>	<b>Der Voltigierausbilder</b> .....	<b>62</b>
7.1	Aufgaben des Ausbilders .....	62
7.2	Voraussetzungen .....	63
7.3	Ausbilderpersönlichkeit .....	65
7.4	Stellung im Verein und Honorierung .....	65
7.5	Ausbildungsmöglichkeiten im Voltigiersport .....	66
7.5.1	Vorbereitungsseminar .....	66
7.5.2	Trainerassistent im Voltigiersport .....	66
7.5.3	Trainer C – Voltigieren Basissport / Leistungssport / Zusatzmodul .....	66
7.5.4	Trainer B – Voltigieren Basissport / Leistungssport .....	67
7.5.5	Trainer A – Voltigieren Leistungssport .....	67
7.5.6	Ergänzungsstufe für Trainer A – Voltigieren .....	67
<b>8.</b>	<b>Voltigierer, Voltigiergruppen und Ausbildung</b> .....	<b>68</b>
8.1	Die Ausrüstung der Voltigierer .....	68
8.2	Voltigiergruppen .....	68
8.2.1	Anfänger- und Spielgruppen .....	69
8.2.2	Nachwuchs-, Freizeit- und Breitensportgruppen .....	69
8.2.3	Fortgeschrittenen- und Turniergruppen der Klassen A und L .....	69
8.2.4	Turniergruppen und Leistungsgruppen der Klassen M und S und Juniorteams .....	69
8.2.5	Heilpädagogische und integrative Gruppen .....	70
8.2.6	Schulsportgruppen .....	70
8.3	Einzelvoltigieren der Klasse L, M und S und Doppelvoltigieren .....	71
8.4	Alter der Voltigierer .....	71
8.4.1	Anfangsalter .....	71
8.4.2	Altersspanne in den Gruppen .....	72
8.4.3	Voltigieren für Ältere .....	72
8.5	Alters- und Entwicklungsstufen .....	72
8.6	Ausbildungsstufen .....	74
8.6.1	Anfängerstufe – Grundlagentraining .....	74
8.6.2	Fortgeschrittenenstufe – Aufbautraining .....	75
8.6.3	Leistungsstufe – Leistungstraining .....	75
8.7	Hinweise zum Kinder- und Jugendtraining im Leistungsbereich .....	76
8.8	Mannschaftsleistung .....	77
<b>9.</b>	<b>Ort der Ausbildung</b> .....	<b>78</b>
9.1	Der Übungsplatz für das Voltigieren .....	78
9.2	Der Bodenbelag für das Voltigieren .....	78
9.3	Die Bodenpflege .....	79
9.4	Hallenordnung .....	80
9.5	Gymnastikraum .....	80
<b>10.</b>	<b>Der Voltigierunterricht</b> .....	<b>82</b>
10.1	Unterrichtsplanung .....	82
10.2	Lernziele .....	83
10.3	Aufbau einer Übungsstunde .....	84
10.4	Unterrichtsorganisation .....	86
10.4.1	Reihenfolge der Voltigierer .....	86
10.4.2	Möglichkeiten der Intensivierung .....	86

10.5	Lehrmethoden .....	87
10.6	Unterrichtssprache .....	89
10.7	Bewegungskorrektur .....	90
10.8	Hilfsmittel im Voltigierunterricht .....	91
10.8.1	Unterrichtsmedien .....	91
10.8.2	Hilfsmittel und Geräte .....	91
<b>11.</b>	<b>Sicherheit im Voltigiersport .....</b>	<b>94</b>
11.1	Sicherheitsmaßnahmen im Voltigiersport .....	95
11.1.1	Die Rahmenbedingungen .....	95
11.1.2	Das Pferd .....	95
11.1.3	Der Ausbilder/Longenführer .....	96
11.1.4	Die Voltigierer .....	96
11.2	Hinweise zum Verhalten bei Stürzen .....	96
11.3	Sind Helme beim Voltigieren erforderlich? .....	97
<b>12.</b>	<b>Begriffserklärungen des Voltigierens .....</b>	<b>98</b>
12.1	Erklärung der wichtigsten Begriffe .....	98
12.2	Phasenstruktur von Bewegungen .....	102
12.3	Einteilung der Voltigierübungen .....	102
12.3.1	Strukturgruppen im Voltigieren .....	102
<b>13.</b>	<b>Die Voltigierübungen .....</b>	<b>108</b>
a)	<b>Dynamische Übungen .....</b>	<b>109</b>
13.1	Aufsprünge .....	109
13.1.1	Aufsprung in den Grundsitz vorwärts .....	109
13.1.2	Fortgeschrittene Aufsprungtechnik .....	110
13.1.3	Felgaufsprung von innen (oder außen) zum Rückwärtssitz auf dem Pferdehals .....	112
13.1.4	Variationen des Aufsprungs .....	113
13.2	Abgänge .....	113
13.2.1	Abgang nach innen .....	113
13.2.2	Abgang nach außen .....	114
13.2.3	Abgang vom Pferdehals vorwärts .....	115
13.2.4	Abgang aus dem Rückwärtssitz .....	115
13.2.5	Abgang vom Pferdehals rückwärts .....	115
13.2.6	Stützabhocken nach innen oder außen .....	115
13.2.7	Variationen von Abgängen .....	116
13.2.8	Bodensprung .....	116
13.2.9	Die richtige Landetechnik bei der Landung auf dem Boden .....	116
13.2.10	Wichtiger Hinweis zum Wechsel zwischen den Voltigierern .....	117
13.3	Schwungübungen .....	118
13.3.1	Schwungtechnik vorlings .....	118
13.3.2	Stützschwung vorlings .....	118
13.3.3	Wende nach innen (oder außen) .....	119
13.3.4	Flanke 1. Teil .....	119
13.3.5	Flanke 2. Teil .....	120
13.3.6	Schere 1. Teil: Vorwärtsschere .....	121
13.3.7	Schwungtechnik rücklings .....	123
13.3.8	Stützschwung rücklings .....	123
13.3.9	Schere 2. Teil: Rückwärtsschere .....	124
13.4	Drehungen .....	126
13.4.1	Ganze Drehung: Mühle .....	126
13.4.2	Halbe Drehung: Halbe Mühle .....	126
13.4.3	Variationen der Mühle .....	128

13.4.4 Radbewegung vom Pferdehals auf den Pferderücken.....	128
13.4.5 Rolle vorwärts von der Kruppe zum Sitz vorwärts auf dem Hals.....	129
<b>b) Statische Übungen .....</b>	<b>130</b>
13.5 Sitz .....	130
13.5.1 Grundsitz vorwärts (Vorwärtssitz) .....	130
13.5.2 Freier Grundsitz .....	131
13.5.3 Freier Rückwärtssitz .....	131
13.5.4 Quersitz .....	131
13.5.5 Seitsitz .....	132
13.5.6 Weitere Sitz-Variationen .....	133
13.5.7 Armhaltung .....	133
13.6 Knie .....	134
13.6.1 Freies Knie .....	134
13.6.2 Variationen des Kniens .....	135
13.6.3 Kniestand (Prinzensitz) .....	135
13.7 Stand/Stehen .....	136
13.7.1 Freies Stehen vorwärts .....	136
13.7.2 Freies Stehen rückwärts .....	137
13.7.3 Freies Stehen seitwärts mit Blickrichtung nach außen .....	138
13.7.4 Stand-Variationen (Kopf oben) .....	138
13.7.5 Schulterstand rückwärts auf dem Pferderücken .....	139
13.7.6 Standspagat gestützt nach innen oder außen – seitwärts auf dem Pferderücken .....	139
13.7.7 Stand-Variationen (Kopf unten) .....	139
13.8 Stützübungen .....	140
13.8.1 Liegestütz vorlings-vorwärts .....	140
13.8.2 Liegestütz rücklings, rückwärts, einbeinig .....	141
13.8.3 Liegestütz-Variationen .....	141
13.9 Bank .....	142
13.9.1 Bank vorlings .....	142
13.9.2 Bank rücklings .....	142
13.10 Waage .....	143
13.10.1 Fahne (Kniewaage) .....	143
13.10.2 Standwaage .....	145
13.10.3 Standwaage-Variationen .....	145
<b>14. Die körperlichen Fähigkeiten im Voltigiersport .....</b>	<b>146</b>
14.1 Konditionelle Fähigkeiten .....	146
14.1.1 Kraft .....	146
14.1.2 Schnelligkeit .....	147
14.1.3 Ausdauer .....	147
14.2 Beweglichkeit .....	147
14.3 Die koordinativen Fähigkeiten .....	148
14.3.1 Gleichgewichtsfähigkeit .....	148
14.3.2 Rhythmisierungsfähigkeit .....	149
14.3.3 Orientierungsfähigkeit .....	149
14.3.4 Reaktionsfähigkeit .....	149
14.3.5 Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit .....	149
14.3.6 Differenzierungsfähigkeit .....	150
14.3.7 Kopplungs- und Kombinationsfähigkeit .....	150
<b>15. Die Ausführung von Voltigierübungen .....</b>	<b>152</b>
15.1 Zu Technik und Ausführung .....	152
15.2 Qualitative Bewegungsmerkmale .....	153

15.2.1 <i>Haltung</i> .....	153
15.2.2 <i>Körperspannung</i> .....	153
15.2.3 <i>Bewegungsgenauigkeit</i> .....	154
15.2.4 <i>Bewegungselastizität</i> .....	154
15.2.5 <i>Bewegungsfluss</i> .....	154
15.2.6 <i>Bewegungsumfang</i> .....	154
15.2.7 <i>Ästhetische Merkmale</i> .....	155
<b>16. Die Kür</b> .....	<b>156</b>
16.1 Kriterien für die Kürzusammenstellung .....	156
16.2 Allgemeine Regeln für eine Kür bei Turnieren .....	157
16.3 Der Aufbau einer Kür .....	158
16.4 Der Schwierigkeitsgrad von Kürübungen .....	159
16.5 Die Gestaltung einer Kür .....	160
16.6 Musikauswahl und -interpretation .....	161
<b>17. Voltigieren als Wettkampfsport</b> .....	<b>162</b>
17.1 Breitensportliche Wettbewerbe und Turniere .....	162
17.2 Der Einstieg in den Wettkampfsport .....	162
17.2.1 <i>Breitensportliche Wettbewerbe</i> .....	162
17.3 Die Vorbereitung auf das Turnier .....	163
17.3.1 <i>Vorbereitung</i> .....	164
17.3.2 <i>Kleidung der Teilnehmer</i> .....	165
17.3.3 <i>Vorbereitung auf den Start</i> .....	166
17.4 Der Ablauf auf dem Wettkampfzirkel .....	166
17.4.1 <i>Besondere Vorkommnisse</i> .....	167
17.5 Nach dem Start .....	167
17.5.1 <i>Siegerehrung und Platzierung</i> .....	168
17.6 Die Regelwerke .....	168
17.6.1 <i>Voltigierprüfungen bei Turnieren</i> .....	169
17.6.2 <i>FN-Jahresturnierlizenzen (Voltigerausweise)</i> .....	170
17.6.3 <i>Anforderungen für die verschiedenen Leistungsprüfungen</i> .....	171
17.6.4 <i>Zeiten</i> .....	172
17.6.5 <i>Bewertung von Leistungsprüfungen</i> .....	172
17.7 Die Teilnahme des Pferdes an Voltigierturnieren .....	174
17.7.1 <i>Der Equidenpass</i> .....	175
17.7.2 <i>Ausrüstung des Pferdes für Voltigierturniere</i> .....	175
17.8 Longieren bei Voltigierturnieren .....	175
17.9 Die Verfassungsprüfung bei Voltigierturnieren .....	176
17.9.1 <i>Korrekte Vorstellen des Pferdes</i> .....	177
17.9.2 <i>Beurteilungskriterien</i> .....	177
17.9.3 <i>Pferdekontrollen</i> .....	177
17.10 Voltigierrichter .....	178
17.10.1 <i>Richtverfahren</i> .....	178
<b>18. Die Abzeichen im Voltigiersport</b> .....	<b>180</b>
<b>Verzeichnis der Abkürzungen</b> .....	<b>183</b>
„ <i>Die Ethischen Grundsätze des Pferdefreundes</i> “ .....	184
<b>Verhaltenskodex</b> .....	<b>185</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>186</b>
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	<b>190</b>