

Danksagung	6
Vorworte	7
Einleitung	10
 1. Sportwissenschaftlicher Teil (Theorie)	 13
1.1 Sportmedizinischer Teil	13
1.1.1 Funktionell-anatomische Grundlagen des Menschen	13
1.1.2 Grundlagen der Sportphysiologie	23
1.1.3 Sportorthopädische und -traumatologische Grundlagen	30
1.2 Einführung in die Trainings- und Bewegungslehre	40
1.2.1 Allgemeine Trainingssystematik	40
1.2.2 Trainingsperiodisierung	41
1.2.3 Bewegung und Motorik	44
1.3 Leistungsdiagnostik der voltigierspezifischen motorischen Fähigkeiten	69
1.4 Das ABC der Biomechanik im Voltigieren	77
1.5 Einführung in die Sportpsychologie	82
1.6 Methodik und Didaktik	87
1.7 Pädagogische Perspektiven im Voltigiersport	90
 2. Voltigierspezifische Problemstellungen (Praxis)	 95
2.1 Die Pflichtübungen	95
2.1.1 Der Aufsprung	95
2.1.2 Der freie Grundsitz vorwärts	110
2.1.3 Die Fahne	117
2.1.4 Der Liegestütz	129
2.1.5 Die Mühle und der Quersitz	136
2.1.6 Die Schwungübungen	147
2.1.7 Das Knien und das Stehen	169
2.2 Die Kür	177
2.2.1 Die Gruppenkür	177
2.2.2 Die Einzelkür	185
2.2.3 Kürabgänge	197

2.3 Die optimale Trainingseinheit und begleitende Maßnahmen	207
2.3.1 Core-Training – funktionelle Rumpfstabilisation im Voltigiertraining	213
2.3.2 Falltraining	231
 Sachregister	 242
 Literaturverzeichnis	 245
 Empfehlenswerte Basisliteratur	 246
 Abkürzungsverzeichnis	 247
 Abbildungsnachweis	 247
 Anhang	 249
 Sportmotorischer Test für Voltigierer	 250
 Trainingsplan für Anfänger	 300
 Trainingsplan für Fortgeschrittene	 310
 Trainingsplan für Könnner	 322