

A-Programm

Erlaubte Zeit für die Pflicht: 1 Minute pro Voltigierer

Erlaubte Zeit für die Kür: 4 Minuten

Pflicht

Die Pflicht besteht aus acht Übungen, die in einem Block ausgeführt werden.

Aufsprung

Freier Grundsitz vw

Bank - Fahne

Liegestütz

Quersitz

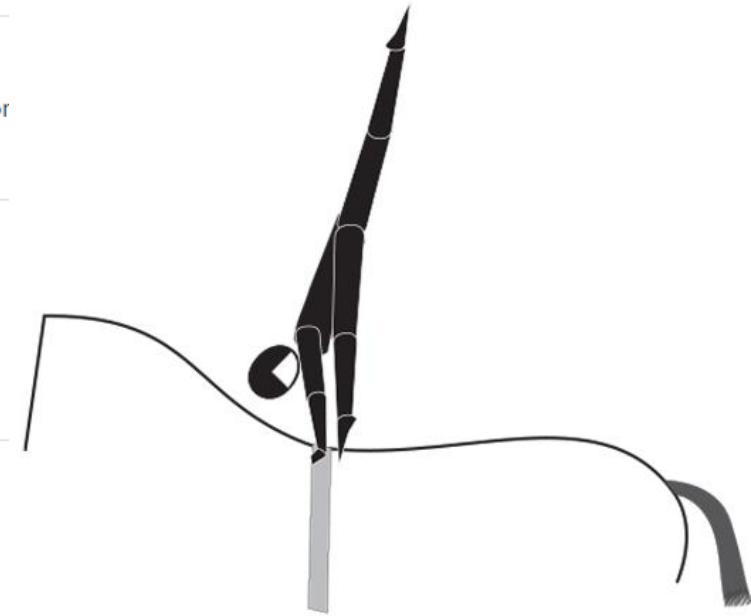
Knien vw

Stüttschwung vorlings

Landung nach erfolgtem Abgang nach innen

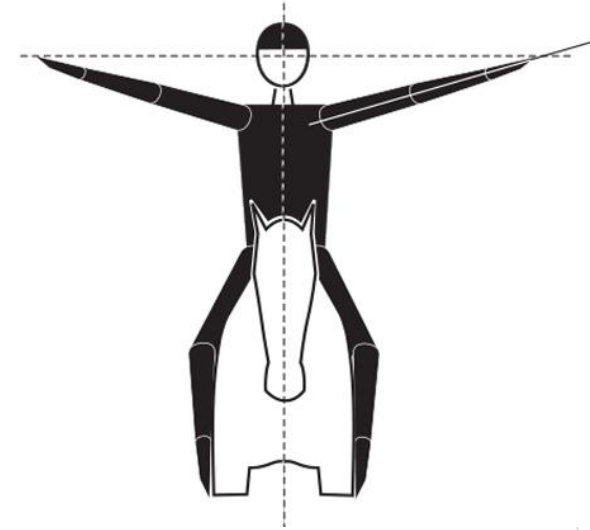
Aufsprung

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
Anlaufen: <ul style="list-style-type: none">▪ parallel zur Longe Richtung Schulter des Pferdes▪ Aufnehmen des Galopprhythmus und Anfassen der Griffe mit beiden Händen, die Schulter- und Hüftachse des Voltigierers bleibt nahezu parallel zur Schulterachse des Pferdes, der Oberkörper ist aufgerichtet, der Blick geradeaus gerichtet	<ul style="list-style-type: none">▪ unangepasster Galopprhythmus▪ seitwärtiges Mitgaloppieren
Sprungphase: <ul style="list-style-type: none">▪ beidbeiniger Absprung mit kurzer Stemmphase, Schulter- und Beckenachse annähernd parallel zu der des Pferdes	<ul style="list-style-type: none">▪ Mängel an der Koordination vor
Schwungphase: <ul style="list-style-type: none">▪ aktiver Schwungeinsatz des gurnahen Beines nach hinten oben mit gleichzeitigem, kräftigem Armzug▪ durch Impulsübertragung Verlagerung des Körperschwerpunktes auf die Arme	<ul style="list-style-type: none">▪ mangelnde Körperspannung
Stützphase: <ul style="list-style-type: none">▪ weiterer Höhengewinn des Beckens bis zum Handstütz durch schnellkräftiges Strecken der Arme	
Landephase: <ul style="list-style-type: none">▪ aktive Hüftbeugung des gestreckten äußeren Beines▪ mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers in die korrekte Sitzposition direkt hinter dem Gurt eingeleiten	<ul style="list-style-type: none">▪ harte Landung▪ Einsitzen nicht mittig und direkt hinter dem Gurt
Das innere Bein bleibt während Schwung-, Stütz- und Landephase an der Innenseite des Pferdes.	



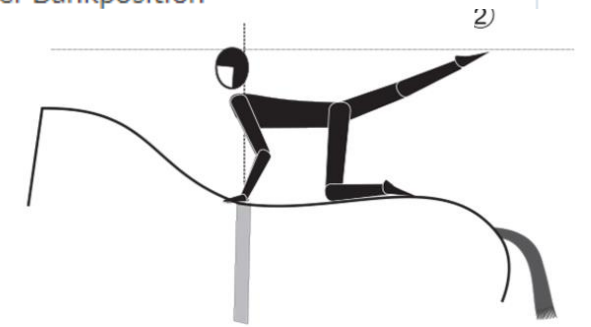
Freier Grundsitz vw

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<p>Sitzposition:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen	<ul style="list-style-type: none">▪ starre Beckenhaltung▪ einseitige Belastung der Gesäßknochen
<ul style="list-style-type: none">▪ der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus▪ Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie▪ Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes	<ul style="list-style-type: none">▪ Stuhlsitz oder Spaltsitz
<ul style="list-style-type: none">▪ beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußrist eine Linie bilden	<ul style="list-style-type: none">▪ unruhige Beinhaltung
<p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt	<ul style="list-style-type: none">▪ Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt
<ul style="list-style-type: none">▪ Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie▪ die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten	<ul style="list-style-type: none">▪ Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk
<ul style="list-style-type: none">▪ die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe	<ul style="list-style-type: none">▪ Abweichungen von der Augenhöhe



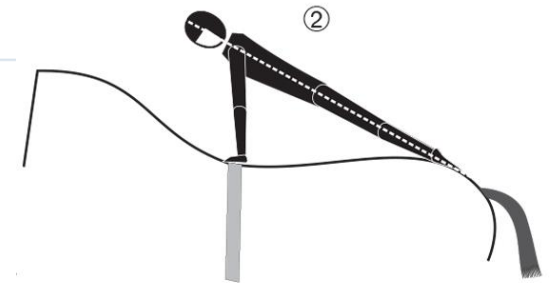
Bank – Fahne

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> ▪ gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (ca. 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hartes, unkontrolliertes Aufknien ▪ Korrektur der Bankstellung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ die Arme sind leicht gebeugt, die Schultern stehen über den Griffen, die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ durchgedrückte Arme
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausstrecken des äußeren Beines nach hinten oben, dabei bleiben Schulter- und Beckenachse waagrecht und annähernd auf einer Höhe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausstrecken des Beines nicht direkt aus der Bankposition ▪ verdrehte Becken- oder Schulterachse
<ul style="list-style-type: none"> ▪ das Gewicht ist gleichmäßig auf den Armen und dem inneren Unterschenkel verteilt (vom Knie bis zu den Zehenspitzen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ungleiche Gewichtsverteilung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ die Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes, Schultern, Rücken, äußeres Bein und den Fuß verbindet eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nach innen oder außen verdrehte Längsachse
<p>Abbau zu Liegestütz</p>	



Liegestütz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<p>Liegestütz:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ aus der Bank-Fahne nacheinander Ablegen der Beine mit dem Fußrist auf die Kruppe (das gestreckte Spielbein zuerst)	<ul style="list-style-type: none">▪ geöffnete Beine
<ul style="list-style-type: none">▪ die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie	<ul style="list-style-type: none">▪ mangelhafte Spannung in Rumpf und Becken
<p>Abbücken zum Sitz:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ unter Gewichtsverlagerung auf die Arme und Beugen der Hüfte werden die Füße Richtung Gurt gezogen, die Beine bleiben gestreckt	<ul style="list-style-type: none">▪ mangelhaftes Abbücken oder auch schwunghaftes Abbücken▪ zu frühes Öffnen der Beine
<ul style="list-style-type: none">▪ nach Erreichen der maximalen Höhe des Schwerpunktes werden die Beine geöffnet und gleiten am Pferd entlang zum aufgerichteten Sitz vw direkt hinter dem Gurt	<ul style="list-style-type: none">▪ unkontrolliertes, hartes Einsitzen▪ Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt

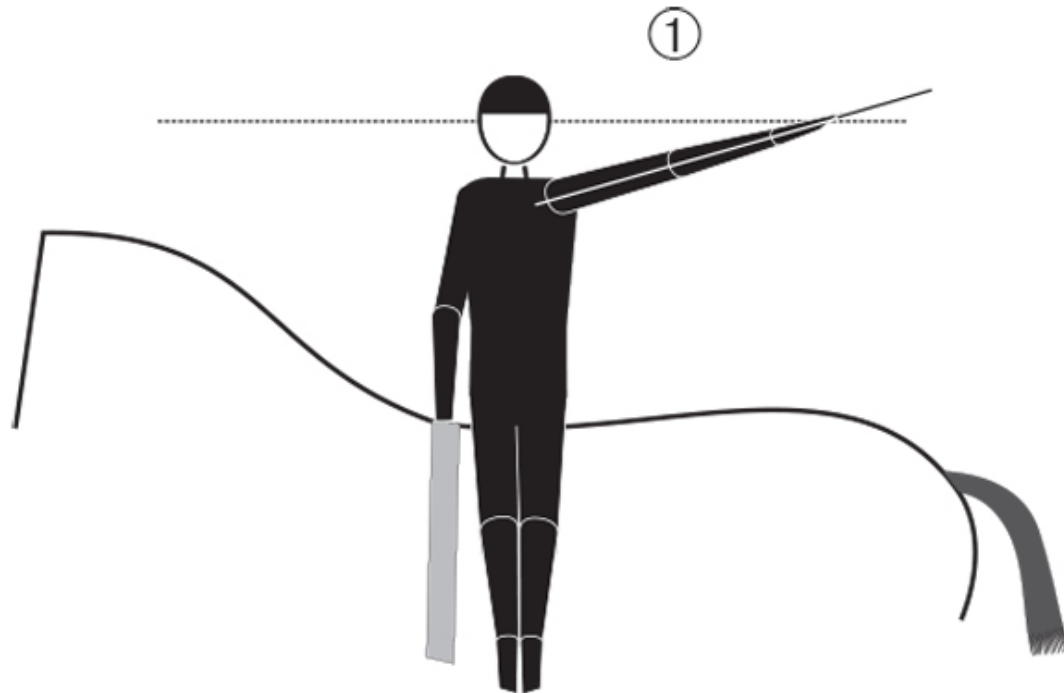


Quersitz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen geführt	<ul style="list-style-type: none">▪ Rücklage des Oberkörpers, Rundrücken
Quersitz innen: <ul style="list-style-type: none">▪ gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet	<ul style="list-style-type: none">▪ ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes
<ul style="list-style-type: none">▪ Becken- und Schulterachse sind parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander	<ul style="list-style-type: none">▪ verschobene Körperachsen
<ul style="list-style-type: none">▪ die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt	<ul style="list-style-type: none">▪ unruhige, geöffnete Beine
Armhaltung: <ul style="list-style-type: none">▪ Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (andere Hand bleibt am Griff)	
<ul style="list-style-type: none">▪ Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten	<ul style="list-style-type: none">▪ Unterbrechung der geraden Linie
<ul style="list-style-type: none">▪ die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe	<ul style="list-style-type: none">▪ Abweichungen von der Augenhöhe
<ul style="list-style-type: none">▪ nach vier Galoppsprüngen Rückführen des Armes an den Griff▪ Führen des gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vor	

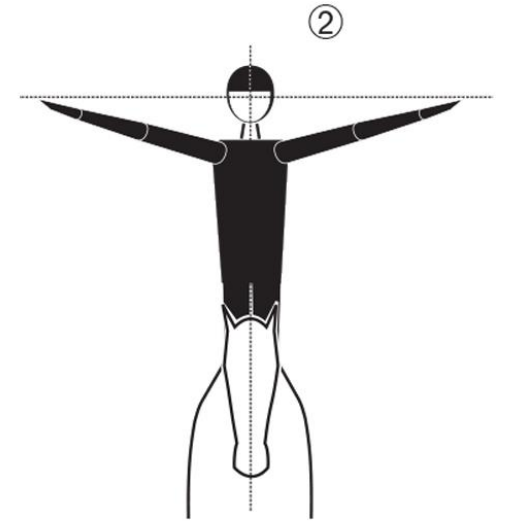
Quersitz außen:

- unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz außen geführt
- Anheben des gurtfernen gestreckten Armes in die Seithalte (andere Hand bleibt am Griff)
- vier Galoppsprünge halten
- Sitzposition und Armhaltung wie im Quersitz innen
- Rückführen des Armes an den Griff, daran anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vw zurückführen



Knien vw

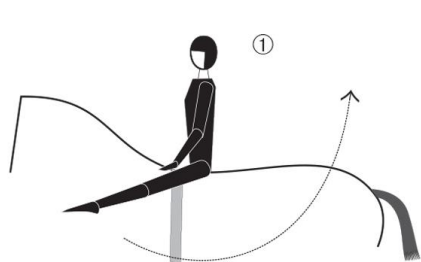
Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> ▪ gleichzeitiges, beidbeiniges, hüftbreites Aufknien; die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist geradeaus gerichtet 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Fußspitzen gleichmäßig belastet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hohlkreuz ▪ gebeugte Hüfte ▪ Fersensitz ▪ Gleichgewichtsverlust
<p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in die Seithalte geführt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie ▪ die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk
<ul style="list-style-type: none"> ▪ die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abweichungen von der Augenhöhe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Senken der gestreckten Arme und ohne Unterbrechung Wiedererfassen der Griffe ▪ Oberkörper bleibt so lange aufgerichtet, bis die Arme die Hüften passiert haben 	



Stüttschwung vorlings

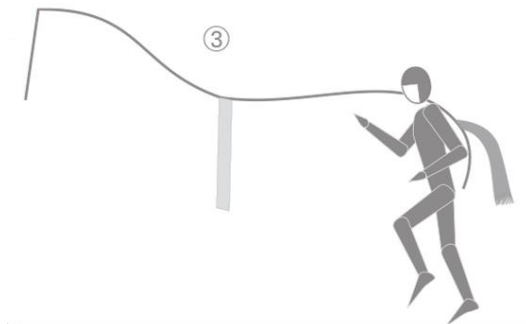
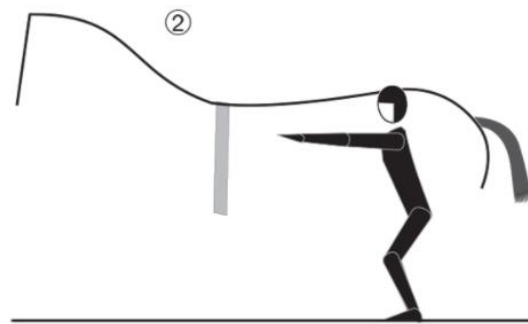
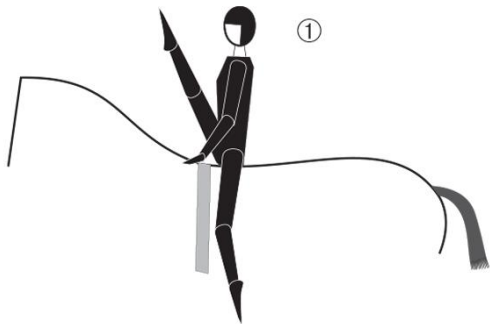
Ausgangsposition: aufrechter, korrekter Sitz vorwärts

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ Ausholen mit beiden Beinen, schnellkräftiger Rückschwung der Beine nach hinten oben▪ Abtauchen des Oberkörpers nach vorne außen▪ während der Aufwärtsbewegung des Rumpfes in Richtung Handstütz werden die Beine geschlossen und die Arme gestreckt, es erfolgt eine Impulsübertragung der Beine auf den Oberkörper	<ul style="list-style-type: none">▪ Aus- und/oder Schwungholen gegen den Galopprrhythmus▪ Abheben oder Nach-hinten-Schieben des Gesäßes während der Ausholphase▪ zu frühes oder unzureichendes Abtauchen des Oberkörpers▪ mangelnde Körperspannung▪ mangelnder Armstütz
<ul style="list-style-type: none">▪ am höchsten Punkt wird die Hüfte maximal gebeugt, die Schultern werden entsprechend vor die Griffe geschoben	<ul style="list-style-type: none">▪ Beugen der Hüfte vor Erreichen des höchsten Punktes
<ul style="list-style-type: none">▪ die Beine werden pferdebreit geöffnet und gleiten gestreckt am Pferd entlang ein zum Sitz vw	<ul style="list-style-type: none">▪ harte, unkontrollierte Landung auf dem Pferd



Landung nach erfolgreichem Abgang nach innen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ aus dem Sitz vvh Führen des äußeren, gestreckten Beines in einem hohen Halbkreisbogen nach innen	
<ul style="list-style-type: none">▪ Beine schließen und unmittelbar mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach oben abdrücken, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt	<ul style="list-style-type: none">▪ fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen▪ Festhalten der Griffe bis zur Landung
<ul style="list-style-type: none">▪ die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert	<ul style="list-style-type: none">▪ harte, unkontrollierte Landung▪ Beugen der Kniegelenke > 90 Grad
<ul style="list-style-type: none">▪ unmittelbar aus der Landung hochfedern und in die Vorwärtsbewegung übergehen	



A-Kür

Zehn der folgenden Kürelemente müssen in der Kür enthalten sein, um die Höchstpunktzahl 10,0 für den Wert der Kürelemente zu erhalten:

- Aufsprung in den Innen- oder Außensitz**
- Aufsprung ins Knien**
- Kürabgang aus der mittleren Ebene**
- Statische Übung in der mittleren Ebene**
- Drehung um die Längsachse, mind. 180 Grad**
- Drehung um die Querachse**
- Kniestand frei**
- Standwaage**
- Stehen rw**
- Querlieger**
- Schulterstand**
- Bank rl auf der Kruppe mit Abspreizen eines Beines**

Bewertung

Wert der Kürelemente: Wertnote max. 10,0

Gestaltung: Wertnote max. 10,0

Ausführung: Wertnote max. 10,0

Für jedes gezeigte Kürelement erhält die Gruppe 1,0 Punkte für den Wert der Kürelemente. Die einzelnen Kürelemente können in beliebiger Reihenfolge einzeln oder in Verbindung miteinander, aber auch in Verbindung mit anderen frei gewählten Übungen und mit Partnerhilfe gezeigt werden. Es dürfen nicht mehr als zwei Voltigierer gleichzeitig auf dem Pferd sein.