

E-Programm

Erlaubte Zeit für die Pflicht: 1 Minute pro Voltigierer

Erlaubte Zeit für die Kür: 4 Minuten

Pflicht

Aufsprung mit korrekter Hilfestellung einer geeigneten Person oder eines geeigneten Gruppenmitglieds

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

Freier Grundsitz vw mit Händen in der Hüftbeuge

Seitsitz angefasst

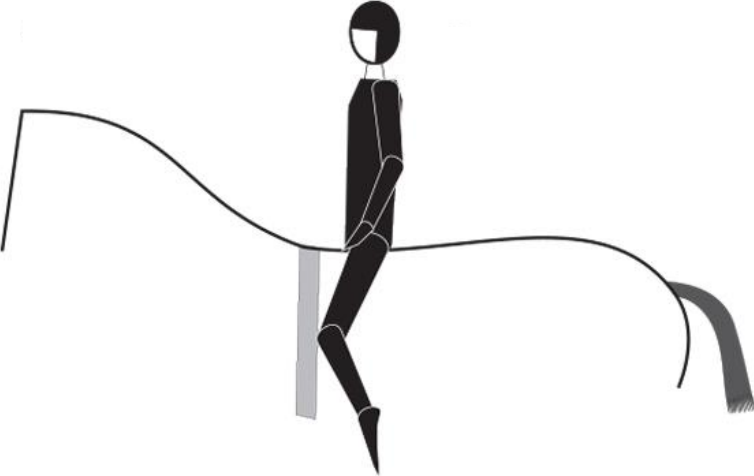
Bank

Freies Knien vw (beliebige statische Armhaltung)

Abgang nach innen

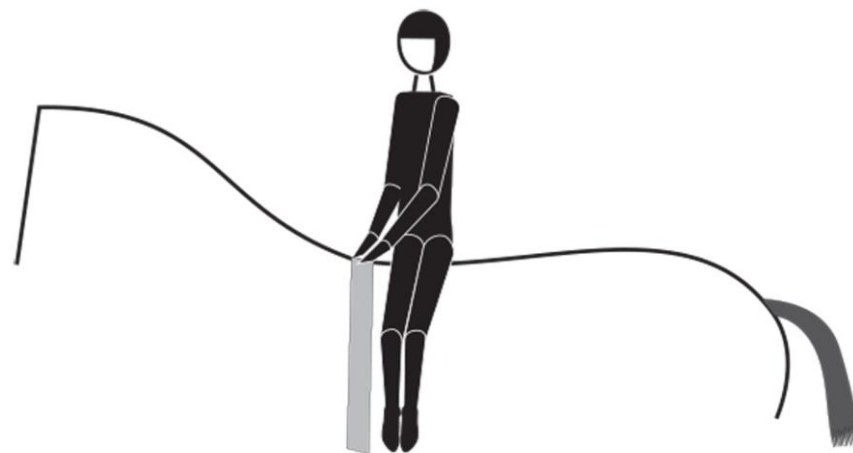
Landung

Freier Grundsitz vw mit Händen in der Hüftbeuge

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
Sitzposition:	
<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
Armhaltung: <ul style="list-style-type: none">▪ beide Arme lösen sich von den Griffen und werden gleichzeitig in die Hüftbeuge geführt▪ Schultern bleiben in einer natürlichen, lockeren und tiefen Haltung▪ die Handinnenfläche liegt in der Hüftbeuge, die Finger sind geschlossen, die Hände sind tendenziell zueinander gerichtet	

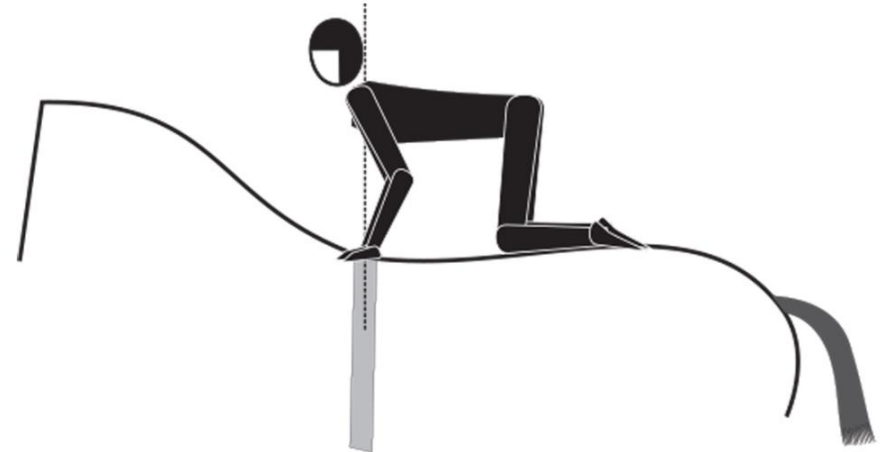
Seitsitz angefasst

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Seitsitz innen geführt	<ul style="list-style-type: none">▪ Rücklage des Oberkörpers, Rundrücken
Seitsitz 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▪ verschobene Körperachsen
<ul style="list-style-type: none">▪ die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt▪ anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vv zurückführen	<ul style="list-style-type: none">▪ unruhige, geöffnete Beine
Seitsitz außen: <ul style="list-style-type: none">▪ unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Seitsitz außen geführt▪ gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet▪ anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vv zurückführen	



Bank

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)	<ul style="list-style-type: none">▪ hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien▪ Korrektur der Bankstellung
<ul style="list-style-type: none">▪ die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schultern stehen über den Griffen, Schulter- und Beckenachse sind waagrecht und etwa auf einer Höhe, Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf und die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet	<ul style="list-style-type: none">▪ durchgedrückte Arme▪ verdrehte oder verschobene Becken- oder Schulterachse
<ul style="list-style-type: none">▪ das Körpergewicht ist auf beide Arme und beide Unterschenkel gleichmäßig verteilt▪ aus der Bank erfolgt der direkte Übergang zum Knien	<ul style="list-style-type: none">▪ ungleiche Gewichtsverteilung



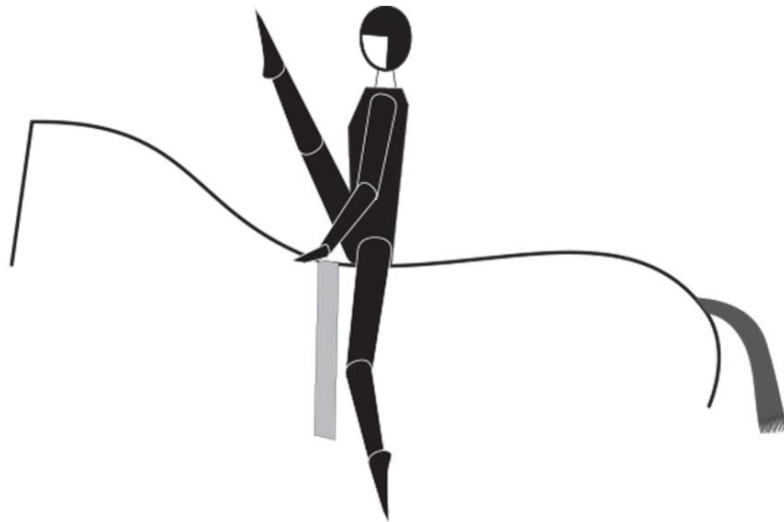
Freies Knien vw (beliebige statische Armhaltung)

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt und in Kontakt mit dem Pferd▪ 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
<ul style="list-style-type: none">▪ Wiederanfassen der Griffe und eingleiten in den aufrechten Sitz direkt hinter dem Gurt	
<p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ in statischer Position	



Abgang nach innen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">▪ aus dem Sitz vvh Führen des gestreckten, äußeren Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen über den Pferdehals nach innen	
<ul style="list-style-type: none">▪ Beine schließen und gleichzeitig mit beiden Armen vom inneren Griff (oder von beiden Griffen) nach oben abdrücken, dabei die Beine und Hüfte strecken	<ul style="list-style-type: none">▪ ungenügender Abdruck von den Griffen nach oben



E-Kür

Folgende Kürelemente müssen in der Kür enthalten sein um die Höchstnote 10,0 für den Wert der Kürelemente zu erhalten:

Übung in der Schlaufe sw/rw

Waage auf dem Pferderücken

Stütz

Hang

Drehung um die Längsachse, mind. 180 Grad

Stehen

Kniestand (Prinzenstand)

Lieger

Knien sw/rw

Kürabgang

Die einzelnen Kürelemente können kombiniert werden und sind mit Partnerhilfe möglich.

Bewertung

Wert der Kürelemente: Wertnote max. 10,0

Gestaltung: Wertnote max. 10,0

Ausführung: Wertnote max. 10,0

Für jedes nicht gezeigte (bzw. nicht drei Galoppsprünge ausgehaltene statische) Kürelement werden 1,0 Punkte von dem Wert der Kürelemente abgezogen. Die einzelnen Kürelemente können in beliebiger Reihenfolge einzeln oder in Verbindung miteinander, aber auch in Verbindung mit anderen frei gewählten Übungen, gezeigt werden. Es dürfen maximal zwei Voltgierer gleichzeitig auf dem Pferd sein.