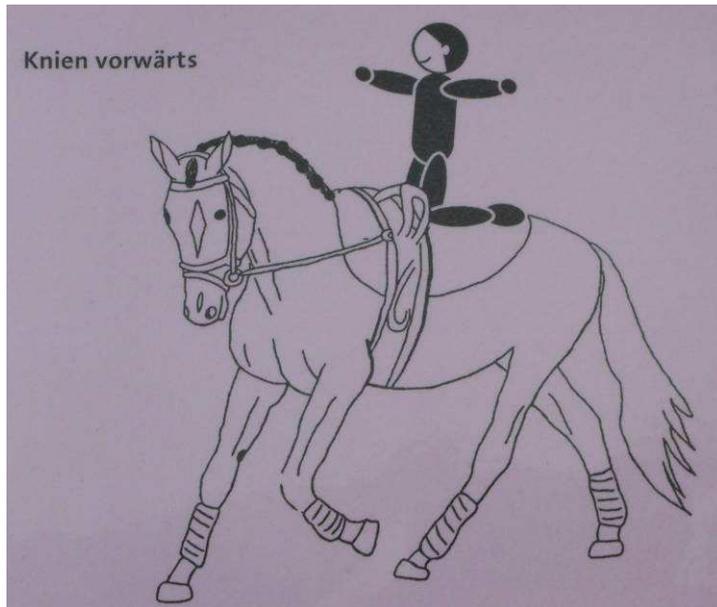


Knien vorwärts



Knien vorwärts

- Der Volti kniet aus dem *Basissitz* gerade auf.
- Dabei soll das Gewicht gleichmäßig auf den ganzen Unterschenkel verteilt sein.
- Der Oberkörper soll aufgerichtet und das Becken gestreckt sein (wenn die Übung freihändig ausgeführt wird).

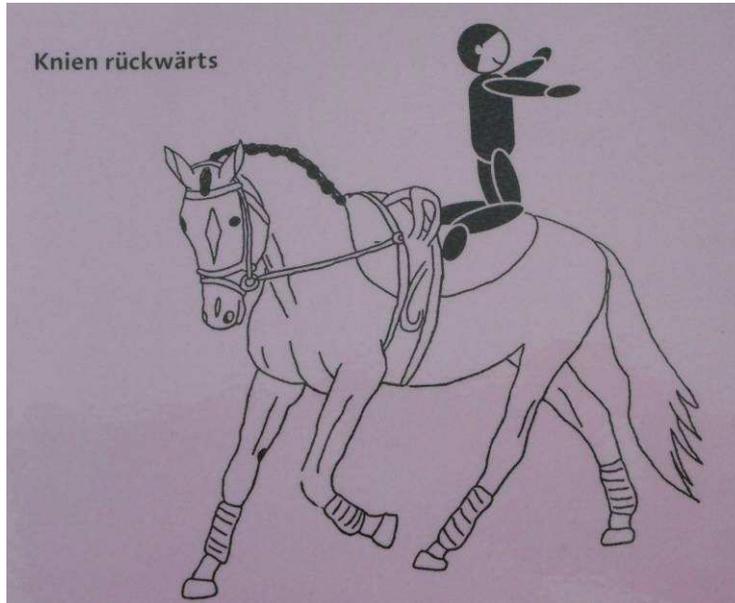
Hauptfehler

- fehlendes Mitfedern der Kniegelenke in Trab und Galopp
- Gewicht nur auf den Knien
- Oberkörper kippt (falscher Schwerpunkt, da Knie zu weit hinten/unten)
- fehlende Rumpf-Stabilität
- spitzer Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel

Vorübungen

- Der Volti kniet zunächst nur einbeinig auf dem Pferd.
- Der Volti kniet mit beiden Beinen auf dem Pferd, sitzt aber auf den Fersen (Fersensitz).

Knien rückwärts



Knien rückwärts

- Der Volti stützt sich im *Rückwärtssitz* mit den Händen auf den Rand der Decke oder auf die Kruppe.
- Dann legt er nacheinander die Unterschenkel auf den Pferderücken.
- Ist das Gewicht gleichmäßig auf den ganzen Unterschenkel verteilt, wird der Oberkörper aufgerichtet.
- Das Becken ist gestreckt (wenn die Übung freihändig ausgeführt wird).
- Für mehr Stabilität können die Fußsohlen gegen den Schaumstoff bzw. Gurt gedrückt werden.

Hauptfehler

- fehlendes Mitfedern der Kniegelenke in Trab und Galopp
- Gewicht nur auf den Knien
- Oberkörper kippt (falscher Schwerpunkt, da Knie zu weit hinten/unten), fehlende Rumpf-Stabilität
- spitzer Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel

Vorübungen

- Der Volti kniet zunächst nur einbeinig auf dem Pferd.
- Der Volti kniet mit beiden Beinen auf dem Pferd, sitzt aber auf den Fersen (Fersensitz).

Stabilisation und Kräftigung Becken und Schulter

Dehnen vorher



Im einbeinigen Kniestand wird das Gewicht auf das Standbein verlagert, das Hüftgelenk des rückgestellten Beines dadurch gestreckt. Die Wirbelsäule soll gerade bleiben.

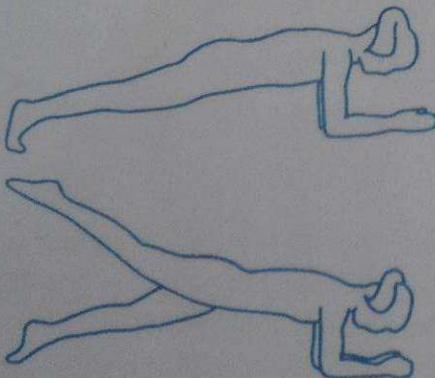
Dehnen nachher



Im Sitz auf dem Boden wird ein Fuß neben das Knie des gestreckten Beines gestellt. Der Ellenbogen des Armes der Gegenseite wird von außen gegen das gebeugte Knie gesetzt und drückt das Knie zum Oberkörper. Dieser dreht sich entgegen.



Kräftigen



In der Liegestützposition auf den Unterarmen wird der Körper wie ein Brett angespannt. Der Kopf befindet sich hier in Verlängerung der Wirbelsäule. Wichtig ist, dass die Lendenwirbelsäule nicht absinkt.

Achtung! Hohlkreuz vermeiden
korrigieren, wenn nötig!

Variation: höhere Belastung

STRETCHING

Die Brustmuskulatur



In leichter Grätschstellung vorgebeugt und die Hände weit auseinander an die Bande stellen. Dann 20 Sek. lang den Oberkörper langsam nach unten pressen, dabei festhalten und Arme gerade ausstrecken.

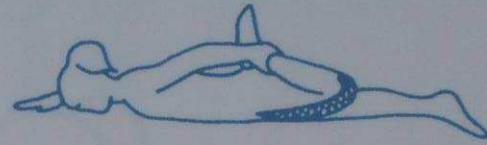
Kräftigung Beine

Dehnen vorher

Mit dem vorderen Teil der Fußsohlen auf eine hohe Kante o. ä. stellen und die Fersen so weit wie möglich nach unten sinken lassen. Bei spürbarer Spannung in der Wade 20 bis 30 Sek. stretchen (am besten gleichzeitig mit den Händen in Taillenhöhe abstützen).



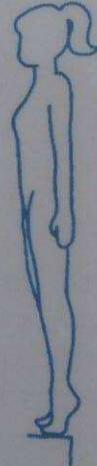
Dehnen nachher



Auf dem Bauch liegend mit einer oder beiden Händen einen Fuß umfassen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Den Bauch einziehen, die Hüfte bleibt am Boden. Nach ca. 20 bis 30 Sek. Stretch mit spürbarer Spannung auf der Oberschenkelvorderseite, das andere Bein entsprechend dehnen.

Päckchenhüpfen oder Bockspringen oder...

- Stell dich mit den Fußballen auf eine Treppenstufe.
- Geh' auf die "Fußspitzen", exakter ausgedrückt: Heb den Körper in den Ballenstand.
- Verharr in der höchsten Position 2 Sek. lang und spann die Wadenmuskulatur bewusst an.



- Senke die Fersen langsam so tief wie du kannst und schließe die nächste Wiederholung an.
- Trainiere die Waden einzeln, indem du dich nur auf ein Bein stellst.

Alternative

Es wird eine Schrittstellung nahe einer Wand eingenommen. Der Arm wird im Ellenbogen 90° gebeugt und in Schulterhöhe an der Wand positioniert. Der Oberkörper bleibt gerade und aufgerichtet, Bauch und Gesäßmuskulatur werden angespannt.



Schulter-Nacken-Muskulatur

Im Stand oder im Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet. Der Kopf wird zu einer Seite geneigt und der gegenüberliegende Arm wird in Richtung Boden geschoben.



Armstreckermuskulatur (Triceps)

Im Sitz wird ein Arm senkrecht nach oben genommen und im Ellenbogengelenk gebeugt. Die andere Hand umgreift das gebeugte Ellenbogengelenk und drückt den Arm in Richtung der anderen Schulter geführt. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

