

# L-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

Fahne

Stehen

Stüttschwung vorlings

Halbe Mühle

Stüttschwung rücklings

Abgang aus dem Rückwärtssitz nach außen mit Landung

# Aufsprung

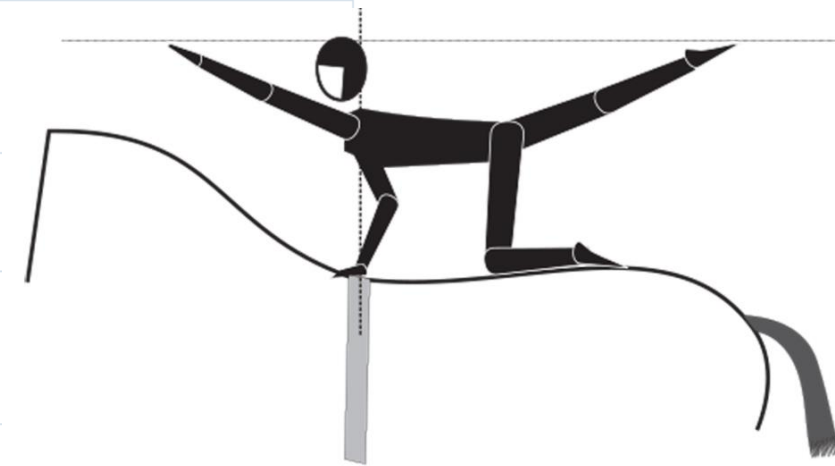
Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<b>Anlaufen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ parallel zur Longe Richtung Schulter des Pferdes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aufnehmen des Galopprhythmus und Anfassen der Griffe mit beiden Händen, die Schulter- und Hüftachse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

## Freier Grundsitz vw

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

# Fahne

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (ca. 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ hartes, unkontrolliertes Aufknien</li><li>▪ Korrektur der Bankstellung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Arme sind leicht gebeugt, die Schultern stehen über den Griffen (siehe Abb.), die Blickrichtung ist geradeaus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ durchgedrückte Arme</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausstrecken des äußeren Beines nach hinten oben, dabei bleiben Schulter- und Beckenachse waagrecht und annähernd auf einer Höhe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausstrecken des Beines, nicht direkt aus der Bankposition</li><li>▪ verdrehte Beckenachse</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anheben des inneren, gestreckten Armes nach vorne oben</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ das Gewicht ist gleichmäßig auf dem äußeren Arm und dem inneren Unterschenkel verteilt (vom Knie bis zu den Zehenspitzen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ungleiche Gewichtsverteilung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ nach innen oder außen verdrehte Längsachse</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ innere Hand, Arm, Schultern, Rücken, äußeres Bein und den Fuß verbindet eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen</li></ul>	
<b>Übergang zur Bank:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ gleichzeitig werden die innere Hand an den inneren Griff und das äußere Bein zurück auf das Pferd, zur Bank, geführt</li></ul>	



# Stehen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<b>Aufbau:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ aus der Bank aufhocken dicht hinter dem Gurt mit hüftbreiter paralleler Fußstellung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Korrektur der Hockposition</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Fußsohlen sind gleichmäßig belastet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gewicht auf dem Vorderfuß</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fuß-, Knie- und Hüftgelenke absorbieren die Galoppade des Pferdes</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ beide Hände lösen sich gleichzeitig von den Griffen, der Oberkörper richtet sich zügig bis zur Senkrechten auf, der Blick ist geradeaus gerichtet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ nacheinander Lösen der Griffe</li><li>▪ zögerliches Aufrichten</li><li>▪ mangelhafte Aufrichtung</li><li>▪ Gleichgewichtsverlust</li></ul>
<b>Armhaltung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abweichungen von der Formvorschrift</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie</li><li>▪ die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten</li><li>▪ die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt</li><li>▪ Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk</li><li>▪ Abweichungen von der Augenhöhe</li></ul>

<p><b>Abbau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Senken der gestreckten Arme und ohne Unterbrechung Wiedererfassen der Griffe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ zögerliches, unterbrochenes Abbauen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ der Oberkörper bleibt so lange aufgerichtet, bis die Arme die Hüften passiert haben</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verlagerung des Gewichts auf beide Arme und mit gestreckten Beinen in den Sitz direkt hinter dem Gurt eingleiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ hartes Einsitzen</li></ul>




## Stützsprung vorlings

Ausgangsposition: aufrechter, korrekter Sitz vorwärts

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausholen mit beiden Beinen, schnellkräftiger Rückschwung der Beine nach hinten oben</li><li>▪ Abtauchen des Oberkörpers nach vorne unten (Kopf an der Außenseite des Pferdehalses)</li><li>▪ 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aus- und/oder Schwungholen gegen den Galopprhythmus</li><li>▪ Abheben oder Nach-hinten-Schieben des Gesäßes während der Ausholphase</li><li>▪ zu frühes oder unzureichendes Abtauchen des Oberkörpers</li><li>▪ mangelnde Körperspannung</li><li>▪ mangelnder Armstütz</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ am höchsten Punkt wird die Hüfte maximal gebeugt, die Schultern werden entsprechend vor die Griffe geschoben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beugen der Hüfte vor Erreichen des höchsten Punktes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Beine werden pferdebreit geöffnet und gleiten gestreckt am Pferd entlang ein zum Sitz vw</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ harte, unkontrollierte Landung auf dem Pferd</li></ul>

## Halbe Mühle

Die Phasen der 180-Grad-Drehung im Sitzen erfolgen im Vierertakt. Ein Galoppsprung entspricht einem Takt. Nach Abschluss der 180-Grad- Drehung erfolgt aus dem Sitz rückwärts zügig und unmittelbar der Stützsprung rücklings.

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ vom Einleiten der ersten Phase bis zum Rückwärtssitz bleibt die korrekte, aufgerichtete Sitzposition erhalten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abweichungen von der korrekten Sitzposition</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Führen des äußeren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen mit geschlossenen Beinen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beine werden nicht geführt, sondern geschwungen</li><li>▪ Beine werden zum spitzen Winkel angehoben</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Führen des anderen, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz rw</li><li>▪ die Blickrichtung bleibt stets im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</li></ul>	



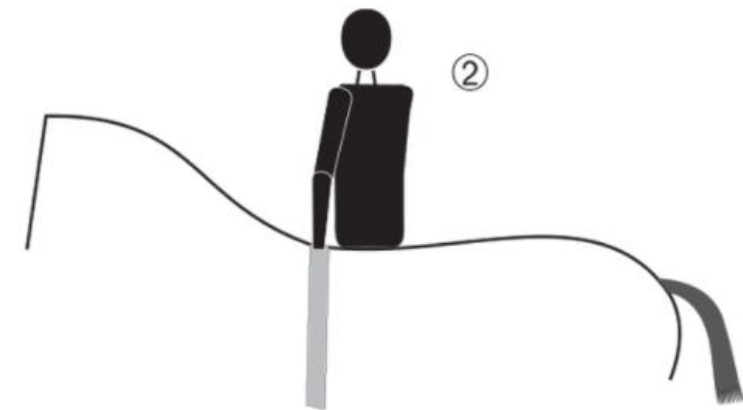
## Stützsprung rücklings

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ aus dem Sitz rw über die flüchtige Bogenspannung schnellkräftiges Vor-/Hochschwingen der Beine zum flüchtigen Winkelstütz mit schulterbreit geöffneten Beinen und gestreckten Armen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bewegungsenergie (Beinschwungbewegung) wird durch Muskelkraft ersetzt</li><li>▪ mangelnde Rumpf- und Beckenhöhe</li><li>▪ hartes, unkontrolliertes Einsitzen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rückführen der Beine zum Sitz rw</li></ul>	



## Abgang aus dem Rückwärtssitz nach außen mit Landung

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<p><b>Abgang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Führen des inneren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen nach außen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verharren im Außensitz</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Beine werden geschlossen, bei gleichzeitiger 1/4 Drehung des Rumpfes nach vorn wird die Hüfte gestreckt und es folgt unmittelbar der Abdruck von den Griffen nach oben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ fehlender Abdruck von den Griffen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ harte, unkontrollierte Landung</li><li>▪ Beugen der Kniegelenke &gt; 90 Grad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ unmittelbar aus der Landung hochfedern und in die Vorwärtsbewegung übergehen</li></ul>	



## L-Kür

Es wird eine frei zusammengestellte Kür verlangt, bei der jedoch neben Einzel- und Doppelübungen auch max. sechs statische Dreierübungen (neben den dazugehörigen Auf-, Ab- und Übergängen) gewertet werden.

Zur Ermittlung der Note für die Schwierigkeit werden die 20 schwersten gezeigten Elemente entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt. S 0,5/M 0,3/L 0,1.

### Bewertung

Schwierigkeit: Wertnote max. 10,0

Gestaltung: Wertnote max. 10,0

Ausführung: Wertnote max. 10,0