

# M-Programm

Erlaubte Zeit für die Pflicht: 1 Minute pro Voltigierer

Erlaubte Zeit für die Kür: 4 Minuten

## Pflicht

Die Pflicht besteht aus neun Übungen, die in einem Block ausgeführt werden:

Aufsprung

Freier Grundsitz vw

Fahne

Mühle

Schere – 1. Teil

Schere – 2. Teil

Stehen

Flanke – 1. Teil

Wende nach außen

# 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 Galopprrhythmus 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ unangepasster Galopprrhythmus</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> <b>Schwungphase:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ aktiver Schwungeinsatz des rechten Beines nach hinten oben mit gleichzeitigem, kräftigem 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 rechten 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 linke Bein bleibt während Schwung-, Stütz- und Landephase an der Innenseite des Pferdes.	

## Freier Grundsitz vw

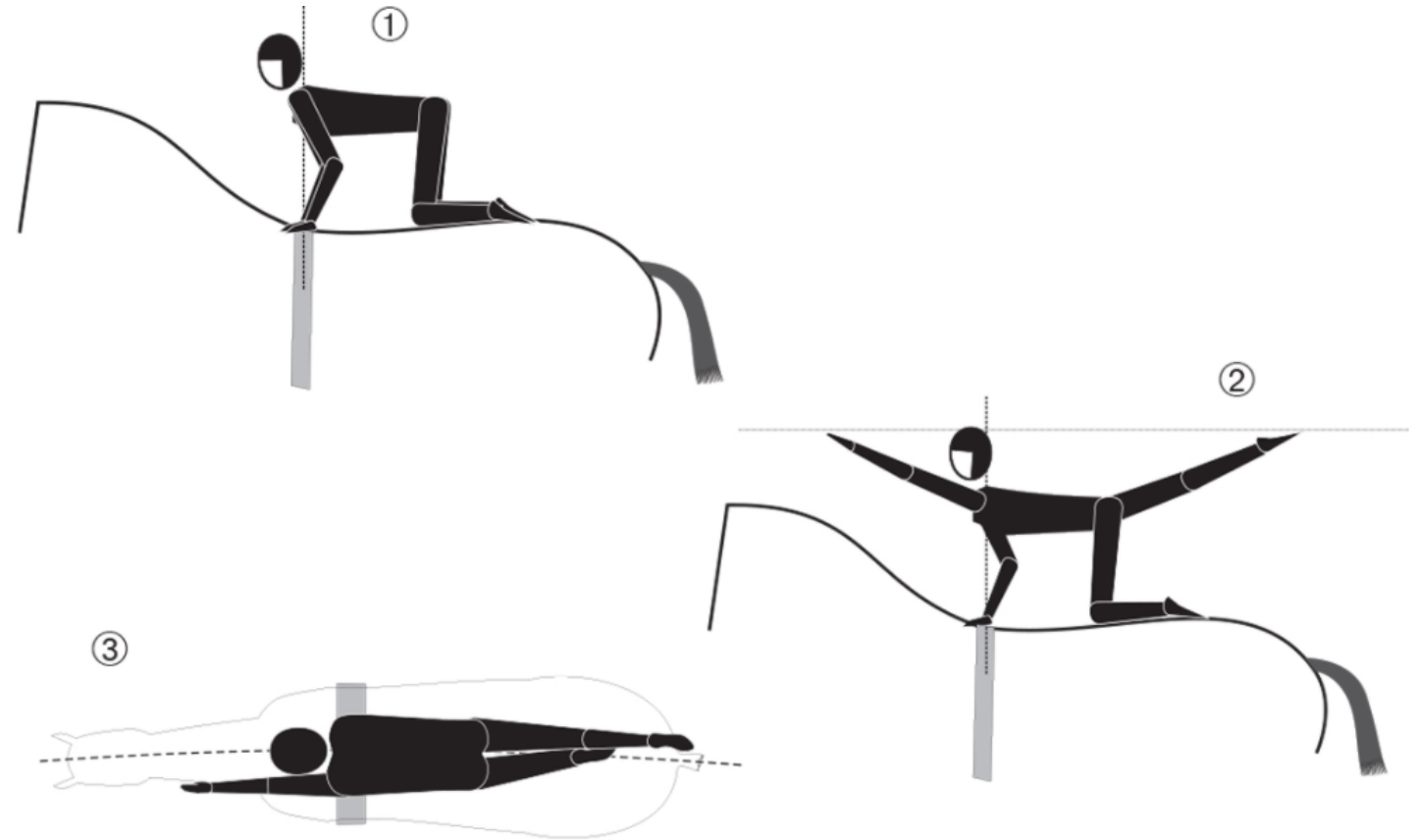
Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<p><b>Sitzposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ starre Beckenhaltung</li><li>▪ einseitige Belastung der Gesäßknochen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus</li><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>▪ Stuhlsitz oder Spaltsitz</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

## M-Pflicht

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 (Abb. 1), Blickrichtung geradeaus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ durchgedrückter Stützarm</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ gleichzeitiges Ausstrecken des rechten Beines nach hinten oben und Anheben des linken, gestreckten Armes nach vorne oben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausstrecken des Beines nicht direkt aus der Bankposition</li><li>▪ verdrehte Beckenachse</li><li>▪ Bein und Arm werden nacheinander angehoben</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schulter- und Beckenachse bleiben waagrecht und annähernd auf einer Höhe</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ das Gewicht ist gleichmäßig auf dem rechten Arm und dem linken 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>▪ von der linken Hand bis zum rechten Fuß ergibt sich eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ gleichzeitig werden die linke Hand an den inneren Griff und das rechte gestreckte Bein an die Außenseite des Pferdes geführt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arm und Bein werden nacheinander gesenkt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ über einen flüchtigen Armstütz eingleiten zum Sitz vw direkt hinter dem Gurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ hartes, unkontrolliertes Einsitzen</li></ul>



# Mühle

## M-Pflicht

Es erfolgt eine 360-Grad-Drehung im Sitzen über die Phasen Quersitz innen, Rückwärtssitz, Quersitz außen zum Sitz vorwärts im Vierertakt. Ein Galoppsprung entspricht einem Takt. In jeder Phase erfolgt ein Griffwechsel.

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ vom Einleiten der ersten Phase bis zum Sitz vw 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>▪ der Wechsel in die nächste Sitzposition erfolgt durch einen gleichmäßig geführten Halbkreisbogen des jeweiligen Beines</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beine werden nicht geführt, sondern geschwungen</li><li>▪ Beine werden zum spitzen Winkel angehoben</li><li>▪ Ruhebein liegt nicht am Pferd an</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Blickrichtung bleibt stets im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</li></ul>	

Scherbewegung: Aus der Schrittstellung erfolgt ein gleichzeitig gegengleicher Wechsel der Beine.

### Schere - 1. Teil

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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beinschwungbewegung wird durch Muskelkraft ersetzt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abtauchen des Oberkörpers nach vorne unten (Kopf an der Außenseite des Pferdehalses), es erfolgt eine Impulsübertragung der Beine auf den Oberkörper</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ während der Aufwärtsbewegung des Rumpfes in Richtung Handstütz werden die Arme gestreckt, die Beine sind hüftbreit geöffnet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arme gebeugt, Beine geschlossen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes wird eine 1/4-Drehung des Beckens nach links eingeleitet (die Beine befinden sich jetzt in Schrittstellung – links vorne, rechts hinten)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beckendrehung gar nicht vorhanden oder erst in der Abwärtsbewegung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ am Umkehrpunkt wechseln die Beine ihre Position, indem das linke Bein nach hinten und das rechte Bein nach vorne geführt wird (die Beine werden also gegengleich vor- bzw. rückgeführt), die Vorderseite der Beine zeigt zur Zirkelmitte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beine werden gekreuzt (Vorderseite der Beine zeigt nach hinten)</li><li>▪ das linke Bein wird nach unten gezogen und nur dadurch eine Landung zum Sitz rw ermöglicht</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ nach Abschluss der Scherbewegung wird durch eine weitere 1/4-Drehung des Beckens nach links das Einsitzen zum Sitz rw vorbereitet</li><li>▪ zum Einleiten der Beckendrehung wird das Gewicht auf den inneren Arm verlagert, zur Landung auf den äußeren Arm</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ die Landung erfolgt direkt hinter dem Gurt, die Hände greifen um</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ hartes, unkontrolliertes Einsitzen</li></ul>

## Schere – 2. Teil

### M-Pflicht

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, Arme gestreckt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beinschwungbewegung wird durch Muskelkraft ersetzt</li><li>▪ Arme gebeugt, Beine geschlossen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes wird eine 1/4- Drehung des Beckens nach rechts eingeleitet, die Beine befinden sich jetzt in Schrittstellung (rechts vorn, links hinten)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beckendrehung nicht vorhanden oder geschieht erst in der Abwärtsbewegung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ das Körpergewicht verlagert sich auf den rechten Arm</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ am Umkehrpunkt wechseln die Beine ihre Position, indem das rechte Bein nach hinten (außen) und das linke Bein nach vorne (innen) geführt wird</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beine werden gekreuzt, das rechte Bein wird nach unten gezogen und nur dadurch eine Landung zum Sitz vw ermöglicht</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ nach Abschluss der Scherbewegung erfolgt eine weitere 1/4-Drehung zum Sitz vw direkt hinter dem Gurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ hartes, unkontrolliertes Einsitzen</li></ul>



# Stehen

## M-Pflicht

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><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>▪ die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><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>▪ Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk</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>▪ zögerliches, unterbrochenes Abbauen</li><li>▪ hartes Einsitzen</li></ul>

### *Aufhocken aus der Bank zum Stehen*



# Flanke – 1. Teil

## M-Pflicht

Ausgangsposition: aufrechter, korrekter Sitz vorwärts

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<p><b>Wende zum Seitsitz innen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausholen mit beiden Beinen, schnellkräftiger Rückschwung nach hinten oben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aus- und/oder Schwungholen gegen Galopprrhythmus</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abtauchen des Oberkörpers nach vorne unten (Kopf an der Außenseite des Pferdehalses), es erfolgt eine Impulsübertragung der Beine auf den Oberkörper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ zu frühes oder unzureichendes Abtauchen des Oberkörpers</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ während der Aufwärtsbewegung des Rumpfes zum Handstütz werden die Beine geschlossen und die Arme durchgedrückt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ mangelnder Armstütz</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ am höchsten Punkt wird die Hüfte maximal gebeugt und die gestreckten Beine gleiten parallel zum Gurt an der Innenseite des Pferdes entlang zum Seitsitz, die Hüftachse bleibt parallel zur Schulterachse des Pferdes und wird erst zum Seitsitz aufgedreht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hüfte wird nicht maximal gebeugt</li><li>▪ Becken wird zu früh gedreht</li><li>▪ harte, unkontrollierte Landung</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das rechte gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zurück in den Sitz geführt.</li></ul>	

# Wende nach außen

## M-Pflicht

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausholen mit beiden Beinen, schnellkräftiger Rückschwung der Beine nach hinten oben</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Abtauchen des Oberkörpers nach vorne unten (Kopf an der Außenseite des Pferdehalses), es erfolgt eine Impulsübertragung der Beine auf den Oberkörper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ zu frühes oder unzureichendes Abtauchen des Oberkörpers</li><li>▪ Arme bleiben gebeugt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ während der Aufwärtsbewegung des Rumpfes in Richtung Handstütz werden die Beine geschlossen und die Arme durchgedrückt</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes gleichzeitiger Abdruck der Arme von den Griffen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arme drücken nacheinander ab</li><li>▪ Festhalten der Griffe bis zur Landung</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><li>▪ unmittelbar aus der Landung hochfedern und in die Vorwärtsbewegung übergehen</li></ul>	

## M-Kür

Es wird eine frei zusammengestellte Kür verlangt, die aus Einzel-, Doppel- und Dreierübungen bestehen kann. Es dürfen nicht mehr als drei Voltigierer gleichzeitig auf dem Pferd sein.

Die 20 schwierigsten Übungsteile werden mit dem Faktor S 0,5/M 0,3/L 0,1 multipliziert und anschließend addiert.

### Bewertung

Schwierigkeit: Wertnote max. 10,0

Gestaltung: Wertnote max. 10,0

Ausführung: Wertnote max. 10,0