



## Übungsbeschreibung Strukturelemente

### 1. Beweglichkeit

- a) Nadel seitwärts auf dem Rücken
- Oberkörper und Nadelbein bilden eine Linie
  - Oberkörper möglichst nahe beim Standbein
  - Hand flach auf dem Pad
  - Hüfte und Schulter nahezu parallel zum Pferd



- b) Standspagat seitwärts in der Schlaufe (einarmig)
- Oberkörper aufgerichtet, Blickrichtung in die Volte
  - Hüfte und Schulter sind parallel
  - Das obere Bein wird während der Übungsausführung möglichst nahe beim Oberkörper frei gehalten
  - Armhaltung des freien Armes ist frei wählbar



## 2. Koordination

- a) Hohes Rad (vom Hals auf den Rücken)
  - Ausgangsposition auf dem Hals
  - Korrekte Radbewegung
  - Beide Hände an den Griffen, Arme gestreckt
  - Landung des ersten Beines auf dem Fuss
- b) Rolle vorwärts (vom Rücken auf den Hals)
  - Ausgangsposition Knien, beide Hände flach auf dem Pad
  - Kopf ist während der ganzen Rollbewegung eingezogen, Wirbelsäule des Voltigierers folgt der Wirbelsäule des Pferdes
  - Beine sind während der Rollbewegung geschlossen und gestreckt und werden für die Landung geöffnet. Sind die Beine vor dem Gurt und der Körper in einer annähernd aufrechten Position müssen beide Hände die Griffe berühren.

## 3. Spannung

- a) Schulterstand (auf dem Rücken)
  - Beide Hände an den Griffen
  - Hüfte/Beine gestreckt und zusammen
  - Hüfte und Schulter parallel zur Pferdeschulter



- b) Liegestütz rücklings (einbeinig)
  - Hände an den Griffen
  - Körper bildet eine gerade Linie vom Unterstützungsbein bis zum Kopf
  - Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse
  - Ein Bein wird in einer freien Position von der Kruppe abgehoben
  - Hüfte und Schulter parallel zur Schulter des Pferdes.



#### 4. Gleichgewicht

- a) Stehen seitwärts auf dem Rücken innen oder aussen (ohne Griff)
- Hüfte und Schultern parallel zur Wirbelsäule des Pferdes
  - Füsse parallel nebeneinander
  - Armhaltung statisch



- b) Fahne rückwärts auf dem Hals
- Korrekte Technik und Höhe gemäss Reglement SVV
  - Oberschenkel darf vor der Senkrechten sein



#### 5. Sprungkraft (Nur für Einzel, PdD, Gruppenathleten des Nationalkaders)

- a) Felgaufsprung auf den Hals
- Beidbeiniger Absprung mit sofortigem einleiten der Rollbewegung
  - der Körperschwerpunkt wird mit gebückter Hüfte so hoch wie möglich gebracht
  - Hüfte und Schulter bleiben parallel zur Schulter des Pferdes
  - Landung im aufrechten Sitz auf dem Hals, beide Beine vor dem Gurt
- b) Aufsprung ins Stehen (über Päckli)
- Beidbeiniger, paralleler Absprung
  - Stützen mit beiden Händen an den Griffen
  - Hüfte und Schulter bleiben parallel zur Schulter des Pferdes
  - Landung mit beiden Füßen auf dem Pad