



# Übungsbeschreibung Strukturelemente Kader National

## 1. Sprungkraft

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

## 2. Beweglichkeit

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
- 3 Galoppsprünge gehalten

## 3. Koordination

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.

## 4. Spannung

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 angewinkelten Position von der Kruppe abgehoben
- Hüfte und Schulter parallel zur Schulter des Pferdes.
- 3 Galoppsprünge gehalten



Schweizerischer Verband für Pferdesport  
Fédération Suisse des Sports Equestres  
Federazione Svizzera Sport Equestri  
Swiss Equestrian Federation

Papiermühlestrasse 40 H  
P.O. Box 726  
CH-3000 Bern 22  
Tel. +41 (0)31 335 43 43  
Fax +41 (0)31 335 43 58  
info@fnch.ch, www.fnch.ch

## 5. Gleichgewicht

Stehen seitwärts auf dem Rücken innen oder aussen (ohne Griff)

- Hüfte und Schultern parallel zur Wirbelsäule des Pferdes
- Füsse parallel nebeneinander
- Armhaltung statisch
- 3 Galoppsprünge gehalten