

# Übungsbeschreibung Strukturelemente Kader National

## 1. Sprungkraft

Aufsprung in den Schulterstand

- Beidbeiniger Absprung
- Hände an einem oder beiden Griffen, Oberkörper aufrecht
- Nach dem Absprung bleiben Knie, Fersen und Zehenspitzen zusammen
- Die Schultern gehen Richtung Pferderücken, das Becken steigt zeitgleich über die Schultern
- Nur der Arm bzw. die Schulter, welche am Pferd ist, darf beim Aufsprung den Pferderücken berühren
- Die Beine, welche während der Aufsprung-Phase noch gebückt sind, werden, sobald der Körperschwerpunkt über dem Pferd ist, gestreckt
- In der Endposition sind die Beine gestreckt die Frontachse des Körpers parallel zur Längsachse des Pferdes
- Die Endposition ist nach Absprung innerhalb von 3 Galoppsprüngen erreicht und wird 3 Galoppsprünge gehalten

## 2. Beweglichkeit

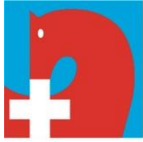
Nadel seitwärts auf dem Rücken (innen oder aussen)

- 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

Rad (vom Hals auf den Rücken)

- Ausgangsposition beide Hände an den Griffen, Stehen einbeinig auf dem Hals
- Das erste Bein (Schwungbein) ist gestreckt und zeigt nach unten
- Die Arme sind gestreckt und bleiben dies während der gesamten Bewegung
- Das erste Bein schwingt aufwärts, das zweite Bein folgt mit Verzögerung
- Um eine flüssige Bewegung zu erhalten, bleiben während der dynamischen Bewegung beide Beine in gleichem Winkel auseinander
- Während der ganzen Bewegung bleibt der Körperschwerpunkt über den Händen
- Die Übung ist zu Ende, wenn der erste Fuss geschmeidig in einer Vorwärtsposition auf dem Pferderücken landet



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  
info@fnch.ch | www.fnch.ch

#### **4. Spannung**

Handstand in den Griffen

- Hände in den Griffen
- Körper bildet eine gerade Linie vom Handgelenk über die Schulter zur Hüfte bis zu den Füßen
- Beide Beine sind gestreckt und geschlossen
- Aufbau der Übung frei wählbar
- 3 Galoppsprünge gehalten

#### **5. Gleichgewicht**

Stehen seitwärts auf dem Rücken aussen

- Hüfte und Schultern parallel zur Wirbelsäule des Pferdes
- Füße parallel nebeneinander auf dem Voltigepad
- Armhaltung statisch
- 3 Galoppsprünge gehalten