



Bewegungsbeschreibung F-Pflicht

Aufsprung

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">• parallel zur Longe, Richtung Schulter des Pferdes• Aufnahme des Galopprrhythmus• Fassen der Griffe, Schulterachse des Voltigierers parallel zu der des Pferdes• Oberkörper aufgerichtet• Blick geradeaus• beidbeiniger Absprung mit kurzer Stemmphase• Schulter- und Beckenachse beim Absprung parallel zu denen des Pferdes• nach beidbeinigen Absprung Rückschwung des linken Beines, Höhengewinn durch Schwungübertragung in das Becken (Beckenachse über Schulterachse) rechtes Bein zeigt senkrecht nach unten• Absenken des gestreckten, linken Beines an der Außenseite des Pferdes entlang unter gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers• Einsitzen direkt hinter dem Gurt	<ul style="list-style-type: none">• falscher Galopprrhythmus• seitliches Mitgaloppieren • Blick zum Pferd/nach unten• Fußspitzen zeigen zum Pferd • mangelnde Beinstreckung • Kopf oberhalb des Beckens • Landung zu weit hinten/innen/außen

Hauptkriterien

1. Becken über dem Pferd
2. Einsitzen unmittelbar hinter dem Gurt



Grundsitz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">• aufrechter, freier Sitz vw, hinter dem Gurt (im tiefsten Punkt des Pferderückens)• Blickrichtung geradeaus• gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen links und rechts der Wirbelsäule• Schulter- und Hüftachse parallel zu denen des Pferdes• Kopf, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie• Anlegen beider Beine an das Pferd• Knie, Schienbein, Fußrist eine Linie <p><i>Arm-, Hand und Fingerhaltung</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ausstrecken der Arme in Seithalte• Schulter, Arm und Fingerspitzen bilden eine gerade Linie• Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe• Finger geschlossen, Handflächen zeigen nach Unten	<ul style="list-style-type: none">• zu weiter hinter dem Gurt• unruhiger Oberkörper• Abheben des Gesäßes• mangelnde/fehlerhafte Aufrichtung• Abknicken in der Hüfte• Verdrehen im Oberkörper• Stuhlsitz, Spaltsitz• aktiv ausgedrehte Knie• zu hohe/tiefe Arme• Handflächen abgewinkelt/verdreh

Hauptkriterien

1. Balance in der Bewegung des Pferdes
2. Haltung



D-Fahne, daraus in den Liegestütz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none">• beidbeiniges Aufknien beider Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferde in die Bankstellung• Schultern senkrecht über den Griffen, Hände fassen auf die Griffe, leichtes Beugen der Arme• Ausstrecken des linken Beines nach hinten oben (Beckenachse waagerecht)• Schulter- und Beckenachse waagerecht und annähernd auf einer Höhe• gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Armen und Stützbein (rechter Unterschenkel und Fußrist)• Winkel zwischen Oberkörper und rechtem Oberschenkel annähernd 90 Grad• Blickrichtung geradeaus• Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes• Schulter, Rücken und linkes Bein bilden eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen mit freier Kopfhaltung	<ul style="list-style-type: none">• übertriebene Ausholbewegung• hartes Aufknien• Schultern zu weit vorne/hinten• Ellbogen durchgedrückt/stark gebeugt• Beckenachse dreht aus der Horizontalen• bohrendes Knie/bohrender Fuß• Stützbein zu weit vorne/hinten• hängender Kopf/überstreckter hals

Hauptkriterien

1. Gleichgewicht
2. Bewegungsweite im Hüftgelenk



Liegestütz und Abgang nach außen

Bewegungsbeschreibung	<i>Minderung der Übungsqualität</i>
<ul style="list-style-type: none"> • aus der Fahne mit Strecken der Arme Gewichtsverlagerung auf die Hände • Ablegen des gestreckten Fahnenspielbeins auf den Fußrist • Auflegen des Stützbeines parallel zum linken Bein (Beine geschlossen) • Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Körperlängsachse (Kopf bis Fußrist) bildet eine Gerade • maximal Abbücken (schwunglos) und Eingleiten zum Sitz direkt hinter dem Gurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Auflage der Fußspitzen/Schienbein • offene Beinhaltung • Kopf im Nacken • mangelnde Körperspannung (Hohlkreuz) oder Bückstellung • schwunghaftes oder fehlendes Bücken • Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt • unkontrolliertes/hartes Einsitzen

Hauptkriterien

1. Stütz
2. Ganzkörperspannung

Abgang nach außen

Bewegungsbeschreibung	<i>Minderung der Übungsqualität</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Führen des rechten, gestreckten Beines in gleichmäßigem Fluss nach außen, Beine schließen und sofortiger Abdruck von den Griffen nach oben mit gestreckter Hüfte • beidbeinige Landung außen, Füße parallel in Hüftbreite • Abfedern in Fuß, Knie- und Hüftgelenken • Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes 	<ul style="list-style-type: none"> • kein Abdruck von den Griffen, zu langes Festhalten der Griffe • Beugung im Kniegelenk > 90 Grad • Landung zu hart • mangelnde Schubumkehr

Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. federnde Landung



Quersitz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> aus dem Sitz in gleichmäßigen Fluss Führen des linken, gestreckten Beines zum Innenquersitz mit geschlossenen Beinen Innenquersitz – vier Galoppsprünge aushalten gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen Becken- und Schulterachse parallel zur Längsachse des Pferdes geschlossene Beinhaltung am Pferd anliegend Fußspitzen gestreckt Ausstrecken des rechten Armes in die Seithalte <i>linke Hand fässt am inneren oder äußeren Griff</i> Schulterachse senkrecht über der Beckenachse Blickrichtung geradeaus nach innen <p><i>Arm-, Hand und Fingerhaltung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Schulter-, Arm und Fingerspitzen bilden eine gerade Linie Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe Finger geschlossen, Handfläche zeigt nach unten Wiederfassen der rechten Hand an den inneren Griff in gleichmäßigem Fluss Zurückführen des linken, gestreckten Beines zum Vorwärtssitz in gleichmäßigem Fluss Führen des rechten gestreckten Beines zum Außenquersitz Ausstrecken des linken Armes in Seithalte <i>rechte Hand fässt am inneren oder äußeren Griff</i> Außenquersitz - vier Galoppsprünge aushalten analog Innenquersitz Wiederfassen der linken Hand an den äußeren Griff in gleichmäßigem Fluss Zurückführen des rechten, gestreckten Beines zum Vorwärtssitz 	<ul style="list-style-type: none"> mangelnde Beinstreckung Rücklage des Oberkörpers Rundrücken einseitige Belastung der Gesäßknochen Beine nicht am Pferd/offen/unruhig Abheben des Gesäßes Schulterachse versetzt/verdreh zu hohe/tiefe Arme Handflächen abgewinkelt/verdreh siehe Innensitz

Hauptkriterien

1. Balance in der Bewegung des Pferdes
2. Haltung



Knien

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel in Hüftbreite parallel zur Wirbelsäule des Pferdes (Fußspitzen gestreckt) Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte gleichmäßige Gewichtsverteilung von den Knien zum Fußrist Führen der Arme in Seithalte Blickrichtung geradeaus <p><i>Arm-, Hand und Fingerhaltung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Schulter-, Arm- und fingerspitzen bilden eine gerade Linie Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe Finger geschlossen, Handfläche zeigt nach unten <p><i>Abbau</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Senken der Arme und ohne Unterbrechung wieder Anfassen der Griffe 	<ul style="list-style-type: none"> hartes Aufknien breites Knien Knien mit Hohlkreuz/Abknicken im Hüftgelenk bohrende Knie/Füße zu hohe/tiefe Arme Handflächen abgewinkelt/verdreh

Hauptkriterien

1. Gleichgewicht
2. Haltung

Hocke nach innen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> aus dem Knien Abdruck mit beiden Händen vom Pad mit geschlossenen Beinen nach innen beidbeinige Landung mit hüftbreiter Fußstellung, Abfedern in Hüft, Knie- und Fußgelenken Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes 	<ul style="list-style-type: none"> kein bzw. geringer Abdruck Landung in Schrittstellung oder x-beinig harte Landung (fehlendes Abfedern)

Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. federnde Landung