

10 Tipps

für effektives Grundlagentraining im Voltigieren

1

Prinzip der Allgemeinheit und Vielseitigkeit

Im Grundlagentraining sollte einerseits eine allgemeine, vielseitige und sportartenübergreifende Ausbildung stattfinden und auf der anderen Seite auch eine vielseitige und gerichtete Ausbildung in der gewählten Sportart.



2

Breite Basis motorischer Fertigkeiten

Für das Training sollten verschiedene allgemeine Körperübungen genutzt werden, alle Fähigkeiten und Fertigkeiten müssen geschult werden und vor allem die Grundlagenausdauer und Kraftausdauer sollten in dieser Phase verbessert werden.



3

Sensible Phasen beachten

Nicht in jeder Entwicklungsphase der Kindheit und Jugend sind motorische Leistungsvoraussetzungen gleichgut ausbildbar. Trainingsgünstige Abschnitte für die Ausprägung bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten sind die sensiblen Phasen. Diese Phasen liefern Schwerpunktorientierungen für die trainingsmethodische Gestaltung. Kinder zwischen 7 und 10 Jahren sollten daher vermehrt Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit üben, da diese motorischen Fähigkeiten sich in dieser Zeit am einfachsten ausbilden lassen.



5

Beinhaltung

Schon beim Grundlagentraining sollte sehr streng auf gestreckte Beine und Füße geachtet werden, damit die Bein Streckung automatisiert wird und auf dem Pferd nicht zusätzlich zum Galoppsprung und der korrekten Technikausführung auch noch an die Bein Streckung gedacht werden muss.



4

Achten auf exakte Ausführung

Wenn man schon im Grundlagentraining gewisse Ausführungsregeln vorgibt, wie zum Beispiel eine bestimmte Arm- oder Beinhaltung, ist es später einfacher, die Übungen wie in der Bewegungsbeschreibung auszuführen.



6

Ständige Absicherung

Wenn man schon im Grundlagentraining damit beginnt schwere oder risikoreiche Übungen zu verlangen und die Kinder dabei immer absichert, so dass sie keine schlechten Erfahrungen machen, erlangen sie ein größeres Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeiten. Dadurch werden sie mutiger und sind schneller bereit, neue Sachen zu testen und auszuführen.



7

Binden an den Sport

Um die Kinder an den Sport zu binden ist eine freudbetonte Ausbildung und ein Fördern des Gemeinschaftsgefühls notwendig. Dies kann man z.B. durch Spiele optimal mit der gleichzeitigen Ausbildung der Schnelligkeit verbinden.



9

Ausdrucksstärke

Auch zu Beginn der sportlichen Ausbildung sollte man immer wieder auch choreografische Elemente von den Kindern einfordern, damit sie sich im Jugendalter später nicht unwohl fühlen, sondern es für sie normal ist, die gegebene Musik zu interpretieren. Dies kann durch Themenvoltigieren mit einfachen Sprechtexten gefördert werden.



8

Positives Korrigieren

Häufiges Loben und Honorieren der gezeigten Leistungen motiviert die Sportlerinnen und Sportler immer ihr Bestes zu geben und auch zu Hause zu üben, um im nächsten Training wieder neue Erfolge zu erzielen.



10

Handstand



Der Handstand ist eine der wichtigsten Voraussetzungen im Voltigiersport, da wir ihn sowohl für die Pflichtübungen als auch für die Kür benötigen, so dass es unabdingbar ist, den Handstand in jeder Situation zu beherrschen. Dafür sollte man schon früh damit beginnen die Stützkraft auszubilden und zu verbessern. Dafür sind verschiedenste Körperspannungs- und Armkraftübungen in der Bewegung sinnvoll.

i

Fachkompetenz rund ums VOLTIGIEREN in Sachsen

Landesleistungsstützpunkt Voltigieren
Landesfachschule Voltigieren im RVV Schenkenberg e.V.
04509 Delitzsch
Stützpunktleiter Gerhard Kluger
Landestrainer Peter Wagner - Tel. 035207 - 89615

Am Landesleistungsstützpunkt Voltigieren, den es seit 1996 in der aktuellen Konstellation gibt, sind aktuell sieben Trainer A Voltigieren Leistungssport und fünf Trainer C Leistungssport tätig. Im täglichen Training werden 1-2 Junior-Kadergruppen, 3-4 Kader Einzelvoltigieren sowie 3 Turniergruppen betreut und regelmäßig Talentsichtungen für 3-5 Jährige in zwei Gruppen durchgeführt. Auf der vereinseigenen Anlage stehen dafür u.a. acht Voltigierpferde auf dem Niveau der Kl. S zur Verfügung. In der Landesfachschule Voltigieren werden Traineraus- und -weiterbildungen sowie Lehrgänge zu Voltigier- und Longierabzeichen aller Lizenz- und Ausbildungsstufen angeboten.

www.reiten-delitzsch.de

