

Voltigieren E-Pflicht – Gruppen

Die Übungen dürfen im Handgalopp auf der linken oder rechten Hand ausgeführt werden. Dabei darf der Aufsprung auch mit korrekter Hilfestellung durch eine geeignete Person oder ein geeignetes Gruppenmitglied erfolgen. Jedoch bleibt diese Übung ohne Bewertung.

1. Freier Grundsitz vorwärts mit Händen in der Hüftbeuge

Sitzposition:

- im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen
- der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus
- Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie
- Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes
- beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußkrist eine Linie bilden

Armhaltung:

- beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seitenhalte geführt
- Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie
- die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten
- die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe

2. Seitensitz angefasst

- unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Seitensitz innen geführt

Seitensitz innen:

- gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet
- die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Füllspitzen sind gestreckt
- anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vw zurückführen

Seitensitz außen:

- unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Seitensitz außen geführt
- gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet
- anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vw zurückführen

3. Bank

- gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)
- die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schultern stehen über den Griffen, Schulter- und Beckenachse sind waagrecht und etwa auf einer Höhe, Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf und die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet
- das Körpergewicht ist auf beide Arme und beide Unterschenkel gleichmäßig verteilt
- aus der Bank erfolgt der direkte Übergang zum Knien

4. Freies Knien vorwärts

(beliebige statische Armhaltung)

- die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Füllspitzen sind gestreckt und in Kontakt mit dem Pferd
- Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist geradeaus gerichtet
- die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Füllspitzen gleichmäßig belastet
- Wiederanfassen der Griffe und eingleiten in den aufrechten Sitz direkt hinter dem Gurt

Armhaltung:

- in statischer Position

5. Abgang nach innen

- aus dem Sitz vw Führen des gestreckten, äußeren Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen über den Pferdehals nach innen
- Beine schließen und gleichzeitig mit beiden Armen vom inneren Griff (oder von beiden Griffen) nach oben abdrücken, dabei die Beine und Hüfte strecken

6. Landung

- die beidbeinige Landung erfolgt gleichzeitig parallel in hüftbreiter Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert
- Kniegelenke werden achsengerecht bei < 90 Grad gebeugt
- unmittelbar aus der Landung hochfedern und in die Vorwärtsbewegung übergehen