



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

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