



# Übungsbeschreibung Strukturelemente Kader Regional

## 1. 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

## 2. Koordination

Twister (vom Hals auf den Rücken)

- Ausgangsposition Aussensitz auf dem Hals
- Beide Hände an den Griffen
- Mit dem rechten gestreckten Bein die Bewegung nach innen beginnen und über eine flüssige, runde Bewegung beider Beine vom Rücken über den Bauch in eine vorwärts Stützposition gelangen.
- Das zweite Bein folgt dem ersten Bein mit Verzögerung
- Beide Hände lösen sich von den Griffen und kommen für die Endposition auf das Voltigepad

## 3. Spannung

Schulterstand (innen oder aussen)

- Hände an den Griffen
- Körper bildet eine gerade Linie von der Schulter bis zur Fussspitze
- Schulter liegt auf Höhe der Wirbelsäule des Pferdes
- Beide Beine sind gestreckt und statisch
- Die Frontachse des Körpers ist parallel zur Längsachse des Pferdes
- 3 Galoppsprünge gehalten

## 4. Gleichgewicht

Stehen seitwärts auf dem Rücken innen

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

## 5. Sprungkraft

Aufgang in den Aussensitz

- Beidbeiniger Absprung
- Beide Hände am Griff
- Oberkörper aufrecht
- Nach dem Absprung bleiben Knie, Fersen und Fussspitzen geschlossen und gehen in einer bogenförmigen Bewegung von innen-unten nach oben-aussen in den Aussensitz.
- Der Körperschwerpunkt kommt möglichst schnell über die Mitte des Pferdes
- Die Landung ist weich und harmonisch