

# Bewegungsbeschreibung der E - Pflichtübungen – Aufgabe E1

Gültig ab 01.01.2015

## E1-Sitz

### Bewegungsbeschreibung:

Grundsitzposition analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 36

### Armhaltung:

- Die Hand des inneren Arms fasst während der gesamten Übung den inneren Griff.
- Die äußere Hand von den Griffen lösen und auf dem äußeren Oberschenkel ablegen. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach vorn.
- Die Schultern bleiben in einer natürlichen, lockeren und tiefen Haltung.

Hauptbewertungskriterien: Balance in der Bewegung des Pferdes, Haltung

Richtwerte und Abzüge: analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 37

## Scheibenwischer (ohne Takt, Beginn nach innen)

### Bewegungsbeschreibung:

- Unter Einhaltung der korrekten Sitzposition (vgl. Grundsitz vorwärts) wird das gestreckte, äußere Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum angefassten Quersitz innen geführt.
- über mind. vier Galoppsprünge gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist in rechtem Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet, die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt.
- Die Hüftachse des Voltigierers ist parallel zur Längsachse des Pferdes,
- anschl. in gleichmäßigem Fluss Führen desselben Beines zurück in den Grundsitz vorwärts;
- analoge Bewegungsabfolge zum Quersitz außen

Hauptbewertungskriterien: Balance in der Bewegung des Pferdes, Haltung

### Richtwerte und Abzüge:

Richtwert 10:

Ausbalancierter Quersitz innen bzw. außen mit Erfüllung der Formvorschriften

Richtwert 7,0:

Kurzzeitige ungleiche Belastung der Gesäßknochen. Die Haltung ist nicht durchgängig korrekt.

Richtwert 5,0:

Unruhiger Oberkörper, ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Beine verlieren den Kontakt zum Pferd

Abzüge:

Bis zu 1 Punkt:

- Mängel in der Beinhaltung
- Bis zu 2 Punkte:
- Rücklage oder Rundrücken beim Führen der Beine

<b>Bank</b>
-------------

Bewegungsbeschreibung:

- beidbeiniges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (ca. 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)
- Die Arme sind leicht gebeugt, die Ellenbogen zeigen nach hinten, die Schultern befinden sich über den Griffen. Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf.
- Das Körpergewicht ist auf beide Arme und beide Unterschenkel gleichmäßig verteilt.
- Der Rücken ist gerade und die Bauchmuskulatur etwas gespannt.
- Der Kopf ist leicht zurückgenommen und der Blick nach vorn gerichtet.
- Nach Ende der Übung erfolgt der direkte Übergang in das Knien (siehe Bewegungsbeschreibung Knien).

Hauptbewertungskriterien: Gleichgewicht, Einhaltung der Achsen

Richtwerte und Abzüge:

Richtwert 10:

Korrekte Technik mit vollkommenem Absorbieren der Galoppade in den Gelenken.

Richtwert 7,0:

Korrekte Technik, jedoch leichte Abweichungen in der Längs- oder Querachse.

Richtwert 5,0:

Durchgedrückte Arme, Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule.

Richtwert 3,0:

Schultern sind nicht über den Griffen, Bank kippt nach hinten, Aufrollen des Rückens.

Abzüge bis zu 2 Punkte:

- Hände fassen nicht auf den Griffen an
- unkontrolliertes hartes Aufknien
- Knie und / oder Fuß bohren in den Pferderücken

<b>Knien</b> (Arme in Seithalte)
----------------------------------

Bewegungsbeschreibung:

- Aus der Bank beide Unterschenkel in einer flüssigen Bewegung so weit nach vorne ziehen, so dass diese beidbeinig, hüftbreit und hinter dem Gurt aufliegen.
- weitere Bewegungsbeschreibung analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 46

*Hinweis für Breitensportliche Wettbewerbe: der 1. Spiegelstrich gilt lediglich, wenn die vorhergehende Übung die Bank war, ansonsten Bewegungsbeschreibung komplett analog Aufgabenheft Voltigieren 2012, S. 46.*

*Hauptbewertungskriterien: Gleichgewicht, Haltung*

*Richtwerte und Abzüge: analog Aufgabenheft Voltigieren 2012, S. 47*

## **Abgang nach innen**

Bewegungsbeschreibung:

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

*Hauptbewertungskriterien: Körperspannung, Abdruck von den Griffen*

Richtwerte und Abzüge:

Richtwert 10,0:

Erfüllung aller Technik- und Formvorschriften

Richtwert 7,0:

Weitgehend korrekte Technik der Sitzposition, leichte Abweichungen bei der Beinführung, kein gleichmäßiger Halbkreisbogen

Richtwert 5,0:

Rücklage des Oberkörpers, eingeschränkte Bewegungsweite

Abzüge:

Bis zu 1 Punkt:

- ungenügende Bewegungsweite

Bis zu 2 Punkte:

- Rundrücken
- Abheben des Gesäßes
- Hände lösen sich von den Griffen nach der Landung

## **Landung**

Bewegungsbeschreibung:

Analog Aufgabenheft Voltigieren 2012, S. 49

*Hauptbewertungskriterien: Achsengerechte Landung, Abfangen der Druckbelastung durch unmittelbares Hochfedern aus der Landung*

*Richtwerte und Abzüge: analog Aufgabenheft Voltigieren 2012, S. 49*

# Bewegungsbeschreibung der E-Pflichtübungen – Aufgabe E2

Gültig ab 01.01.2015

## E2-Sitz

### Bewegungsbeschreibung:

Grundsitzposition analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 36

### Armhaltung:

- Beide Hände von den Griffen lösen und auf den Oberschenkeln ablegen. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach vorn.
- Die Schultern bleiben in einer natürlichen, lockeren und tiefen Haltung

Hauptbewertungskriterien: Balance in der Bewegung des Pferdes, Haltung

Richtwerte und Abzüge: analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 37

## Quersitz innen

### Bewegungsbeschreibung:

Quersitz innen mit Arm in Seithalte

analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 42

Hauptbewertungskriterien: Balance in der Bewegung des Pferdes, Haltung

Richtwerte und Abzüge: analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 44

## erweiterte Bank

### Bewegungsbeschreibung:

- beidbeiniges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (ca. 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)
- die Arme sind leicht gebeugt, die Ellenbogen zeigen nach hinten, die Schultern befinden sich über den Griffen. Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf.
- Aus der Bankposition die Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferdes legen, dann das äußere Bein ausstrecken und mit dem Fußrist für mind. vier Galoppsprünge auf der Kruppe ablegen.
- Das Körpergewicht ist auf beide Arme und den Unterschenkel des inneren Beins gleichmäßig verteilt.
- Der Rücken ist gerade und die Bauchmuskulatur etwas gespannt.
- Der Kopf ist leicht zurückgenommen und der Blick nach vorn gerichtet.

Hauptbewertungskriterien : Gleichgewicht, Einhaltung der Achsen

Richtwerte und Abzüge:

Richtwert 10:

Korrekte Technik mit vollkommenem Absorbieren der Galoppade in den Gelenken.

Richtwert 7,0:

Korrekte Technik, jedoch leichte Abweichungen in der Längs- oder Querachse.

Richtwert 5,0:

Durchgedrückte Arme, Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule.

Richtwert 3,0:

Schultern sind nicht über den Griffen, Bank kippt nach hinten, Aufrollen des Rückens.

Abzüge bis zu 2 Punkte:

- Hände fassen nicht auf den Griffen an
- unkontrolliertes hartes Aufknien
- Knie und / oder Fuß bohren in den Pferderücken

## **Liegestütz**

### Bewegungsbeschreibung:

- Liegestütz analog Aufgabenheft Voltigieren 2012, S. 40
- anschließend unter vermehrter Gewichtsverlagerung auf die Arme schwungloses Heranziehen der Beine bei leichtem Anheben des Gesäßes zum beidbeinigen Knien.

*Hinweis für Breitensportliche Wettbewerbe: der 2. Spiegelstrich gilt lediglich, wenn die darauffolgende Übung das Knien ist, ansonsten aus dem Liegestütz mit gestreckten Beinen unter Verlagerung des Gewichtes auf die Arme in den Vorwärts-Sitz einsitzen)*

### Hauptbewertungskriterien: Stütz und Körperspannung

### Richtwerte und Abzüge:

Richtwert 10,0:

Die gemischten Strukturen von Stütz und Lieger müssen voll erfüllt sein.

Stütz: Die Schulterachse befindet sich über den Griffen. Die Körperlast wird durch die Arme auf die Griffe übertragen.

Lieger: Eine gerade Linie von den Füßen bis zum Kopf.

Richtwert 7,0:

Annähernd korrekte Liegestützposition mit leichter Bückhaltung während des Liegestützes.

Richtwert 5,0:

Liegestütz im Hohlkreuz, mangelnde Körperspannung

Abzüge:

Bis zu 1 Punkt:

- große Auflagefläche der Unterschenkel

- offene Beinhaltung

## **Knien** (Arme in Seithalte)

### Bewegungsbeschreibung:

analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 46

Hauptbewertungskriterien: Gleichgewicht, Haltung

Richtwerte und Abzüge: analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 47

## **Stützabgang innen / Landung**

### Bewegungsbeschreibung:

- aus dem Knien Fassen eines oder beider Griffe
- leichter Abdruck von den Unterschenkeln mit Gewichtsverlagerung auf die Arme
- Anheben des Gesäßes soweit, dass ein Winkel von 45 Grad zwischen Oberkörper des Voltgierers und dem Pferderücken entsteht
- vor dem Umkehrpunkt von den Griffen abdrücken und dabei die geschlossenen Beine an der Innenseite des Pferdes strecken
- die beidbeinige Landung erfolgt achsengerecht in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert (vgl. Landung analog Aufgabenheft Voltgieren 2012, S. 49)
- Auslaufen in die Bewegungsrichtung des Pferdes

Hauptbewertungskriterien: Stütz, Landetechnik

### Richtwerte und Abzüge:

Richtwert 10,0:

Erfüllung aller Technik- und Formvorschriften.

Richtwert 7,0:

Körperschwerpunkt bei 30 Grad zur Oberlinie des Pferdes, achsengerechte Landung, Fußstellung weiter als Hüftbreite

Richtwert 5,0:

Achsengerechte Landung ohne unmittelbaren Übergang in die Vorwärtsbewegung.

Richtwert 3,0:

Mangelhafter Abdruck, Hände lösen sich von den Griffen nach der Landung.

### Abzüge:

Bis zu 2 Punkte:

- X-beinige Landung
- harte unkontrollierte Landung
- Beugung der Kniegelenke > 90 Grad