



## Bewegungsbeschreibung E-Pflicht

### Aufsprung

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>• parallel zur Longe, Richtung Schulter des Pferdes</li><li>• Aufnahme des Galopprhythmus</li><li>• Fassen der Griffe, Schulterachse des Voltigierers parallel zu der des Pferdes</li><li>• Oberkörper aufgerichtet</li><li>• Blick geradeaus</li><li>• beidbeiniger Absprung mit kurzer Stemmphase</li><li>• Schulter- und Beckenachse beim Absprung parallel zu denen des Pferdes</li><li>• nach beidbeinigen Absprung Rückschwung des rechten Beines, Höhengewinn durch Schwungübertragung in das Becken (Beckenachse über Schulterachse) linkes Bein zeigt senkrecht nach unten</li><li>• Absenken des gestreckten, rechten Beines an der Außenseite des Pferdes entlang unter gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers</li><li>• Einsitzen direkt hinter dem Gurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• falscher Galopprhythmus</li><li>• seitliches Mitgaloppieren</li> <li>• Blick zum Pferd/nach unten</li><li>• Fußspitzen zeigen zum Pferd</li> <li>• mangelnde Beinstreckung</li> <li>• Kopf oberhalb des Beckens</li> <li>• Landung zu weit hinten/innen/außen</li></ul>

### Hauptkriterien

1. Becken über dem Pferd
2. Einsitzen unmittelbar hinter dem Gurt



## Grundsitz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>• aufrechter, freier Sitz vw, hinter dem Gurt (im tiefsten Punkt des Pferderückens)</li><li>• Blickrichtung geradeaus</li><li>• gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen links und rechts der Wirbelsäule</li><li>• Schulter- und Hüftachse parallel zu denen des Pferdes</li><li>• Kopf, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie</li><li>• Anlegen beider Beine an das Pferd</li><li>• Knie, Schienbein, Fußrist eine Linie</li></ul> <p><i>Arm-, Hand und Fingerhaltung</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausstrecken der Arme in Seithalte</li><li>• Schulter, Arm und Fingerspitzen bilden eine gerade Linie</li><li>• Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe</li><li>• Finger geschlossen, Handflächen zeigen nach Unten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zu weit hinter dem Gurt</li><li>• unruhiger Oberkörper</li><li>• Abheben des Gesäßes</li><li>• mangelnde/fehlerhafte Aufrichtung</li><li>• Abknicken in der Hüfte</li><li>• Verdrehen im Oberkörper</li><li>• Stuhlsitz, Spaltsitz</li><li>• aktiv ausgedrehte Knie</li><li>• zu hohe/tiefe Arme</li><li>• Handflächen abgewinkelt/verdreh</li></ul>

## Hauptkriterien

1. Balance in der Bewegung des Pferdes
2. Haltung



## D-Fahne, daraus in den Liegestütz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>• beidbeiniges Aufknien beider Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferde in die <b>Bankstellung</b></li><li>• Schultern senkrecht über den Griffen, Hände fassen auf die Griffe, leichtes Beugen der Arme</li><li>• Ausstrecken des rechten Beines nach hinten oben (Beckenachse waagerecht)</li><li>• Schulter- und Beckenachse waagerecht und annähernd auf einer Höhe</li><li>• gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Armen und Stützbein (linker Unterschenkel und Fußrist)</li><li>• Winkel zwischen Oberkörper und linkem Oberschenkel annähernd 90 Grad</li><li>• Blickrichtung geradeaus</li><li>• Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes</li><li>• Schulter, Rücken und rechtes Bein bilden eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen mit freier Kopfhaltung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• übertriebene Ausholbewegung</li><li>• hartes Aufknien</li><li>• Schultern zu weit vorne/hinten</li><li>• Ellbogen durchgedrückt/stark gebeugt</li><li>• Beckenachse dreht aus der Horizontalen</li><li>• bohrendes Knie/bohrender Fuß</li><li>• Stützbein zu weit vorne/hinten</li><li>• hängender Kopf/überstreckter hals</li></ul>

## Hauptkriterien

1. Gleichgewicht
2. Bewegungsweite im Hüftgelenk



## Liegestütz und Abgang nach außen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>• aus der Fahne mit Strecken der Arme Gewichtsverlagerung auf die Hände</li><li>• Ablegen des gestreckten Fahnenspielbeins auf den Fußrist</li><li>• Auflegen des Stützbeines parallel zum rechten Bein (Beine geschlossen)</li><li>• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li><li>• Körperlängsachse (Kopf bis Fußrist) bildet eine Gerade</li><li>• maximal Abbiegen (schwunglos) und Eingleiten zum Sitz direkt hinter dem Gurt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auflage der Fußspitzen/Schienbein</li><li>• offene Beinhaltung</li><li>• Kopf im Nacken</li><li>• mangelnde Körperspannung (Hohlkreuz) oder Bückstellung</li><li>• schwunghaftes oder fehlendes Bücken</li><li>• Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt</li><li>• unkontrolliertes/hartes Einsitzen</li></ul>

## Hauptkriterien

1. Stütz
2. Ganzkörperspannung

## Abgang nach außen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"><li>• Führen des linken, gestreckten Beines in gleichmäßigem Fluss nach außen, Beine schließen und sofortiger Abdruck von den Griffen nach oben mit gestreckter Hüfte</li><li>• beidbeinige Landung außen, Füße parallel in Hüftbreite</li><li>• Abfedern in Fuß, Knie- und Hüftgelenken</li><li>• Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Abdruck von den Griffen, zu langes Festhalten der Griffe</li><li>• Beugung im Kniegelenk &gt; 90 Grad</li><li>• Landung zu hart</li><li>• mangelnde Schubumkehr</li></ul>

## Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. federnde Landung



## Quersitz

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> <li>aus dem Sitz in gleichmäßigen Fluss Führen des rechten, gestreckten Beines zum Innenquersitz mit geschlossenen Beinen</li> <li><b>Innequersitz – vier Galoppsprünge aushalten</b></li> <li>gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen</li> <li>Becken- und Schulterachse parallel zur Längsachse des Pferdes</li> <li>geschlossene Beinhaltung am Pferd anliegend</li> <li>Fußspitzen gestreckt</li> <li>Ausstrecken des linken Armes in die Seithalte <i>rechte Hand fässt am inneren oder äußeren Griff</i></li> <li>Schulterachse senkrecht über der Beckenachse</li> <li>Blickrichtung geradeaus nach innen</li> </ul> <p><i>Arm-, Hand und Fingerhaltung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schulter-, Arm und Fingerspitzen bilden eine gerade Linie</li> <li>Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe</li> <li>Finger geschlossen, Handfläche zeigt nach unten</li> <li>Wiederfassen der linken Hand an den inneren Griff</li> <li>in gleichmäßigem Fluss Zurückführen des rechten, gestreckten Beines zum <b>Vorwärtssitz</b></li> <li>in gleichmäßigem Fluss Führen des linken gestreckten Beines zum <b>Außenquersitz</b></li> <li>Ausstrecken des rechten Armes in Seithalte <i>linke Hand fässt am inneren oder äußeren Griff</i></li> <li><b>Außenquersitz - vier Galoppsprünge aushalten</b></li> <li>analog Innensitz</li> <li>Wiederfassen der rechten Hand an den äußeren Griff</li> <li>in gleichmäßigem Fluss Zurückführen des linken, gestreckten Beines zum <b>Vorwärtssitz</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mangelnde Beinstreckung</li> <li>Rücklage des Oberkörpers</li> <li>Rundrücken</li> <li>einseitige Belastung der Gesäßknochen</li> <li>Beine nicht am Pferd/offen/unruhig</li> <li>Abheben des Gesäßes</li> <li>Schulterachse versetzt/verdreht</li> <li>zu hohe/tiefe Arme</li> <li>Handflächen abgewinkelt/verdreht</li> <li>siehe Innensitz</li> </ul>

## Hauptkriterien

- Balance in der Bewegung des Pferdes
- Haltung



## Knien

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> <li>gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel in Hüftbreite parallel zur Wirbelsäule des Pferdes (Fußspitzen gestreckt)</li> <li>Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte</li> <li>gleichmäßige Gewichtsverteilung von den Knien zum Fußrist</li> <li>Führen der Arme in Seithalte</li> <li>Blickrichtung geradeaus</li> </ul> <p><i>Arm-, Hand und Fingerhaltung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schulter-, Arm- und fingerspitzen bilden eine gerade Linie</li> <li>Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe</li> <li>Finger geschlossen, Handfläche zeigt nach unten</li> </ul> <p><i>Abbau</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Senken der Arme und ohne Unterbrechung wieder Anfassen der Griffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hartes Aufknien</li> <li>breites Knien</li> <li>Knien mit Hohlkreuz/Abknicken im Hüftgelenk</li> <li>bohrende Knie/Füße</li> <li>zu hohe/tiefe Arme</li> <li>Handflächen abgewinkelt/verdreh</li> </ul>

### Hauptkriterien

1. Gleichgewicht
2. Haltung

## Hocke nach innen

Bewegungsbeschreibung	Minderung der Übungsqualität
<ul style="list-style-type: none"> <li>aus dem Knien Abdruck mit beiden Händen vom Pad mit geschlossenen Beinen nach innen</li> <li>beidbeinige Landung mit hüftbreiter Fußstellung, Abfedern in Hüft, Knie- und Fußgelenken</li> <li>Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kein bzw. geringer Abdruck</li> <li>Landung in Schrittstellung oder x-beinig</li> <li>harte Landung (fehlendes Abfedern)</li> </ul>

### Hauptkriterien

1. **Ganzkörperspannung**
2. **federnde Landung**