

## Flanke Teil I

Die Flanke ist die letzte Übung der Pflicht, welche sowohl von M- und S-Gruppen sowie Einzelvoltigierern der Klasse M und S geturnt wird. Die Flanke wird in zwei Teilübungen geturnt. Der erste Teil der Flanke besteht immer aus einer Wende zum Seitsitz innen. Der zweite Teil der Flanke wird in den verschiedenen Leistungsklassen unterschiedlich geturnt. Im Folgenden soll ausschließlich auf die Flanke Teil I eingegangen werden:

### 1. Bewegungsbeschreibung

Der/Die Voltigierer/in befindet sich im Vorwärtssitz und umfasst mit beiden Händen die Griffe. Aus diesem Sitz wird mit gestreckten Beinen nach vorne ausgeholt (siehe Abbildung 1) um mit einer schnellkräftigen Bewegung nach hinten oben schwingen zu können (siehe Abbildung 2). Dafür muss der Oberkörper des Voltigierenden nach vorn unten abtauchen wobei gleichzeitig das Gewicht auf die Arme verlagert werden muss. Während der Aufwärtsbewegung in den Handstütz werden die Beine geschlossen und die Arme durchgedrückt. Am höchstmöglichen Punkt wird die Hüfte maximal gebeugt während die gestreckten Beine des Voltigierers an der Innenseite des Pferdes und parallel zum darauf befestigten Voltigiergurt hinab in den Seitsitz geführt werden (siehe Abbildung 3). Während der gesamten Übung bleibt die Hüftachse parallel zur Schulterachse des Pferdes. Erst im Seitsitz wird die Hüftachse seitlich nach innen aufgedreht.

**Das Hauptkriterium ist dabei die Höhe und Lage des Schwerpunktes.**

Abbildung 1

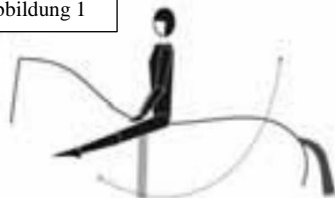


Abbildung 2

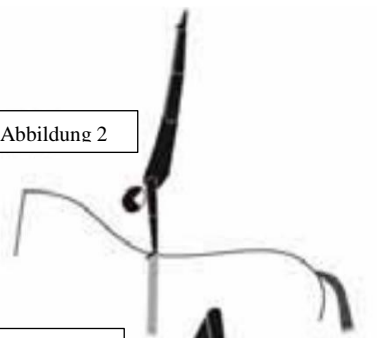


Abbildung 3



## 2. Erkennen des Hauptfehlers und Korrektur

Bei der Flanke sind die häufigsten Fehler auf verschiedene Phasen der Übung aufzuteilen. Es kann eine Störung des Übungsflusses und damit eine Störung der Bewegung des Pferdes entstehen wenn der Voltigierer beim Schwungholen gegen den Bewegungsrhythmus des Pferdes arbeitet. Der Schwung des Voltigierers arbeitet damit dem entstehenden Schwung durch die Bewegung des Pferdes entgegen. Die Bewegungen bremsen sich so gegenseitig aus. Während des Schwungholens ist ein weiterer häufiger Fehler das Abheben oder Nach-hinten-Schieben der Sitzfläche sowie das zu hohe Ausholen mit den Beinen. Außerdem kann das falsche Abtauchen des Oberkörpers eine qualitative Minderung der Übung verursachen. In der Phase der Aufwärtsbewegung ist oft der mangelnde Armstütz ein Problem. Teilweise ist der Einsatz der Armstützkraft nicht richtig getimte, meist ist aber die benötigte Muskulatur nicht ausreichend vorhanden oder kann nicht abgerufen werden. Am höchsten Punkt der Übung erfolgt im Optimalfall ein maximales Abknicken der Hüfte, welches häufig nicht bis in die Maximale geturnt wird. Teilweise sieht man auch dass die Beine nicht geschlossen sind und nacheinander geführt werden. Als einer der häufigsten Fehler wird aber die Hüfte zu früh gedreht. Meist resultiert daraus als Folgefehler ein hartes unkontrolliertes Einsitzen, was wiederum verheerende Auswirkungen auf den Arbeitswillen und die Gesundheit des Pferdes hat und daher dringend korrigiert werden sollte.

Die vorkommenden Fehler sind nun in den verschiedenen Phasen zu verbessern. Um den Höhengewinn zu optimieren sollte zunächst der Schwungansatz korrigiert werden und das Tempo verbessert werden. Stellt die flüchtige Handstandposition ein Problem da sollten der Schultergürtel-, die Rumpf- und Beinmuskulatur gekräftigt sowie der Brustmuskel gedehnt werden. Bereitet dem Voltigierenden die Phase des Einsitzens Probleme sollte das Abbücken sowie das bewusste Vorverlagern der Schultern ohne Pferd geübt werden (siehe Vorübungen zum Übungsablauf außerhalb des Pferdes).

## 3. Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

### Kräftigung und Stabilisierung

Im Allgemeinen ist für alle Schwungübungen die Ganzkörperspannung übermäßig von Bedeutung. Im Besonderen sind dafür die Muskelgruppen der Arme, der Brust, der Schultern, des Bauches, des Hüftbeugers und des Gesäßes zu kräftigen. Dafür bieten sich insbesondere

Übungen an die die Ganzkörperspannung fördern und fordern wie zum Beispiel (Unterarm-) Stabis in verschiedenen Variationen. Ebenfalls förderlich sind Liegestütze, speziell in Form von Handstandliegestützen. Außerdem sind bauchkräftigende Übungen fürs Training empfehlenswert. Crunches, Bauchpressen oder auch das „Schiffchen“ fördern die Ausprägung der seitlich- und längs- und querverlaufenden Bauchmuskulatur sowie den Hüftbeuger. Außerdem ist die Schnellkraft der Beine zu Trainieren.

### Dehnung:

Für Schwungübungen wie die Flanke Teil I ist kein intensives Dehnen notwendig. Beim Erwärmen kann man jedoch etwas spezifischer auf die Handgelenke, die Schultern, die Brustmuskulatur und die Hüfte eingehen um eine gute Durchblutung dieser Körperteile sicherzustellen und möglichst gelenkschonend zu turnen.

### Vorübungen zum Übungsablauf am Boden:

Als spezifische Vorübung kann beispielsweise ein Stütz mit den Beinen auf dem Pezziball geturnt werden. Eine Steigerung wäre das Anziehen des Balls mit ausgestreckten Beinen. Dabei zieht der Voltigierer das Gesäß so nah wie möglich an die stützenden Arme, sodass er/ sie einen Handstand mit senkrecht abgeknickten Beinen macht. Dies fördert sowohl die Festigung des Übungsablaufes und die Stützkraft der Arme, aktiviert aber insbesondere die für das Abknicken der Beine benötigte Bauchmuskulatur. Um dabei das maximale Abbeugen der Beine zu gewährleisten, kann ein weicher Ball zwischen Oberschenkel und Bauch geklemmt werden, welcher vom Voltigierer aktiv eingeklemmt werden muss. Hat man keinen Pezziball kann der Übungsablauf auch ohne Ball trainiert werden. Gegebenenfalls kann eine Wand zur Stabilisierung des Handstandes genutzt werden.

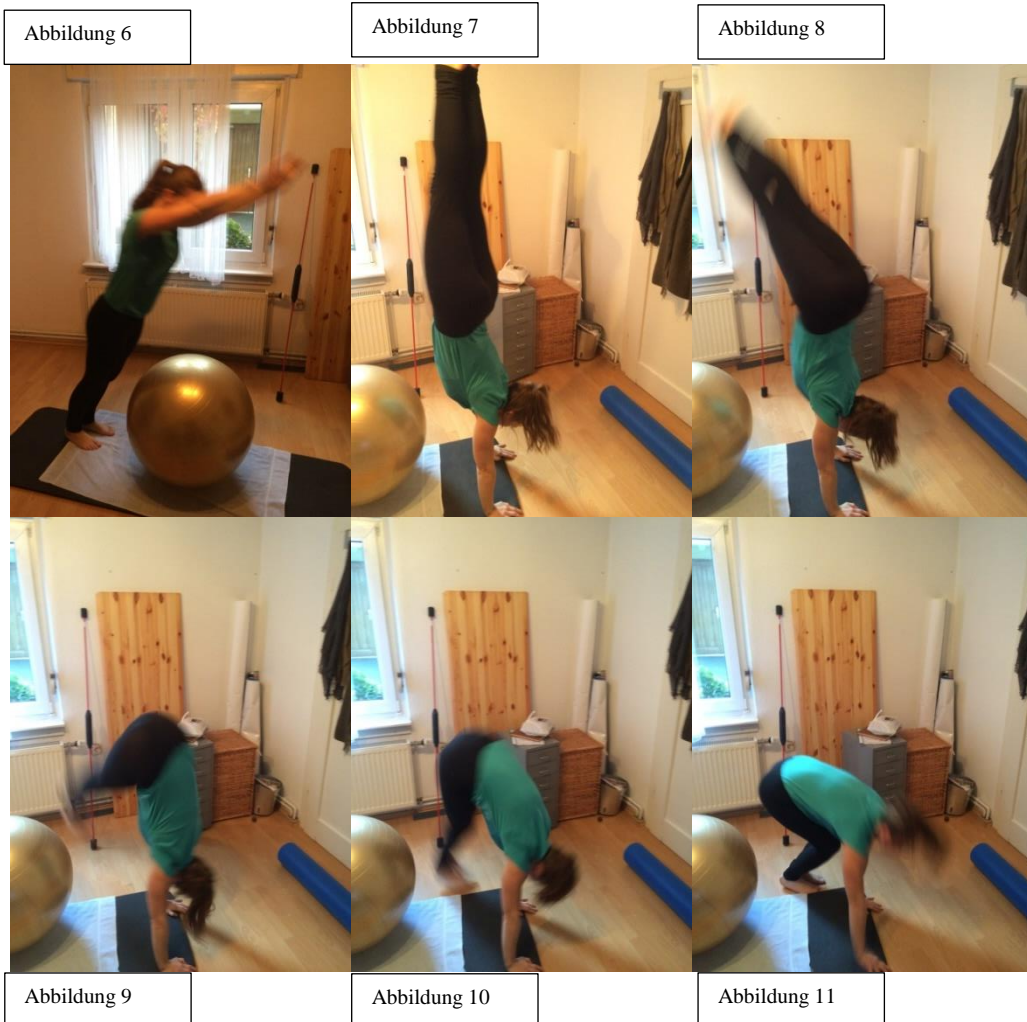


Abbildung 4



Abbildung 5

Außerdem kann das Hochschwingen über den Pezziball (zunächst) in den Handstand als Vorübung fungieren (siehe Abbildung 6 und 7). Funktioniert das Schwingen in einen sicheren, stabilen Handstand kann die Hüfte selbständig maximal abgeknickt werden und die Übung zu einem leicht seitlichen Stand neben den Pezziball finalisiert werden. Dafür muss gegebenenfalls der Ball von einem Partner stabilisiert werden. Kann der Voltigierer den Handstand noch nicht sicher halten, kann ein Partner den Handstand stabilisieren. Der Voltigierer sollte jedoch trotzdem möglichst selbständig und aktiv die Bewegung ausführen, um die Technik des richtigen Abknickens und die späte Hüftdrehung zu erlernen ohne den Partner Pferd.



Auf dem Bock können ähnliche Vorübungen geturnt werden wie am Boden. Als erschwerend ist hierbei die Höhe des Voltigierbocks anzusehen. So kann der Voltigierer die Flanke Teil I in einer annähernd realeren Höhe üben. Auch die Stützsituation am Bock, sprich die Griffe, simulieren die Situation auf dem Pferd besser als es am Boden der Fall ist. Da eine Hilfestellung hier jedoch erschwert möglich ist, sollten die verschiedenen Vorübungen zunächst am Boden sicher ausgeführt werden können bevor sie auf dem Bock geturnt werden.