

Schere 2. Teil



Bewegungsbeschreibung

Aus dem Sitz rw, über die flüchtige Bogenspannung, schnell kräftiges Vor- und Hochschwingen der Beine zum Winkelstütz rücklings. Die Arme werden gestreckt, die Beine sind hüftbreit geöffnet.

Kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes wird eine $\frac{1}{4}$ Drehung des Beckens nach rechts eingeleitet, die Beine befinden sich jetzt in Schrittstellung (recht vorne, links hinten). Bestenfalls erreicht der Winkel zwischen Rumpf und Arm um 90 Grad. Winkel zwischen Oberkörper und Beine annähernd 90 Grad.

Das Körpergewicht verlagert sich auf den rechten Arm, am Umkehrpunkt wechseln die Beine ihre Position, indem das rechte Bein nach hinten (außen) und das linke Bein vorne (innen) geführt wird.

Nach Abschluss der Scherbewegung erfolgt eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung zum Sitz vw direkt hinter dem Gurt.

Hauptkriterien

Koordination der Scherbewegung
Höhe und Lage des Schwerpunktes

Hauptfehler

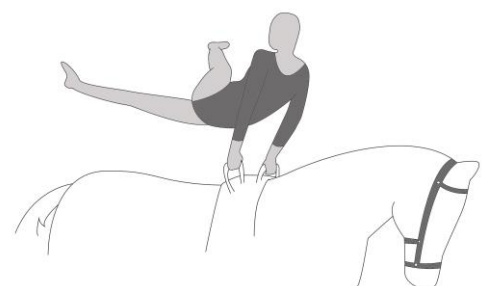
Keine korrekte Bogenspannung. Timing und Galoppade beachten. Die Beinschwungbewegung wird durch Muskelkraft ersetzt. Ein weiterer markanter Fehler beim Hochschwingen ist, wenn die Arme gebeugt und die Beine geschlossen sind. Winkel zwischen Rumpf und Arm ist deutlich unter 90 Grad (circa bei 45 oder 20 Grad), Oberkörper- und Beinwinkel ist nicht annähernd in Richtung 90 Grad.

Beckendrehung ist nicht vorhanden oder geschieht erst in der Abwärtsbewegung. Kopf ist nicht in der Verlängerung, sondern Kinn auf Brustbein.

Das rechte Bein wird nach unten gezogen und nur dadurch wird eine Landung zum Sitz vw ermöglicht. Einknicken oder auf dem Bauch drehen. Zudem hartes, unkontrolliertes Einsitzen.

Korrektur

Auf korrekte Bogenspannung achten, den Impuls durch die Galoppade des Pferdes üben und nicht verpassen. Armhaltung und Kopfhaltung stets beachten, Kopf und Kinn dürfen sich nicht einrollen, Kopf ist in Verlängerung, Tendenz zurück, Gesicht schaut nach oben „zum Reithallendach“. An Korrektur



des Rückwärtsschwungs arbeiten, korrekte 90 Grad Winkelstellung erarbeiten. Kein „Schnicken“ der Hüfte erlauben, welches ein schnelles Zurückfallen der Beine zulässt. Beine möglichst lange oben halten und 90 Grad Winkel anstreben. Koordination der Schwebbewegung erarbeiten und ständig korrigieren, keine weite Beinöffnung, sondern hüftbreite Stellung. Oft ist es so, dass Beine zu weit offen sind und rechtes Bein zu weit unten zeigt.

Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

Die Schere, hier Schwere rückwärts, gehört zu eine der komplexesten Pflichtübungen und erfordert nicht nur Kraft, Spannung und Dehnung als Grundlage, sondern auch die richtige Technik und Koordination. Um dies zu trainieren, werden hier verschiedene Übungen am Boden und Turnpferd aufgezeigt.

Am Boden

Für den rw Schung

- Übung 1: Training des Rückwärtsschwungs mit Hilfsmittel Cavaletti oder Hanstandklötze – Voltigierer stützt sich rücklings darauf ab, ein Partner nimmt jeweils ein Fuß in die Hände. 90 Grad Winkel zwischen Rumpf und Arme und Oberkörper und Beine werden nachgestellt. Übung halten.
- Übung 2: Gleiche Position wie bei Übung 1, jetzt nur mit Schwung von unten bis zur Endposition. Partner hält weiterhin die Füße.
- Übung 3: Klappmesser / Bauchmuskeltraining mit Schnellkraft
- Übung 4: Wenn Barren vorhanden in den Stütz zwischen die Holme und klassisches vor- und rückschwingen, Nachahmen des rw Schwungs, so weit wie möglich Hüfte strecken, Gegenhalten, Beine vom Oberkörper wegstrecken

Für die rw Drehung

- Übungen 5: Gleiche Position wie bei Übung 2, nur jetzt liegt das Augenmerk auf der Drehung. Partner hält rechtes Bein fest, Voltigierer schwingt und nimmt / führt linkes Bein mit nach oben, kreuzt und leitet die Drehung ein
- Übung 6: wie Übung 5, nur mit sichtbarer Drehung der Hüfte, Beine sind gekreuzt und Bauchnabel zeigt nach innen zum Longenführer, Position halten

Am Turnpferd

Für den rw Schung

- Je nach Trainingsstand wird die korrekte Bogenspannung erarbeitet, aus dem rw Sitz Beine leicht durchspannen und Oberschenkel belasten, Brustkorb dehnt sich etwas auf
- Schwünge rw auf dem Turnpferd
- Schwünge rw auf dem Turnpferd mit Partner – Partner steht am Bockende und fängt die Unterschenkel ab und hilft beim
- Schwingen in den Stütz rücklings, Arme sind ausgestreckt, Füße liegen auf „Kruppe“ auf, Beine sind durchgestreckt, Hüfte oben

Für die rw Drehung

- Übung 6 auf dem Turnpferd nachstellen, ohne Partner, rechtes Bein liegt auf dem Rücken auf, linkes Bein wird darüber geführt, Bauch zeigt zum Longenführer. In diese Position schwingen und halten
- Übung 7, Partner steht hinten auf der Kruppe und hält das rechte Bein, Voltigierer schwingt, übt Drehung und korrekte Einsitzen, Partner muss rechtzeitig den Fuß loslassen, hierbei ist Höhengewinn wichtig

Allgemein Spannungsübungen, Trizeps- und Brustmuskulatur stärken, Bauch- und Hüftbeuger stärken. Haltekraft/Beine. Hüftbeuger dehnen, Brustmuskulatur dehnen