

Freies Knien

Hauptkriterien: Haltung, Gleichgewicht

Die Pflichtübung „freies Knien“ kann in folgende Phasen aufgeteilt werden:

1. Aufbau

Der Voltigierer soll aus dem Sitz mit beiden Beinen etwas Schwung nehmen, das Gewicht auf seine Arme verlagern und direkt hinter dem Gurt mit beiden Beinen gleichzeitig weich aufknien. Die Knie, Unterschenkel und die gestreckten Füße sollen hüftbreit, parallel zur Wirbelsäule des Pferdes flach aufgelegt werden und sich möglichst dem Pferderücken anpassen. Die Griffe sollen gleichzeitig losgelassen werden und der Oberkörper soll bei nahezu gestreckter Hüfte bis leicht hinter die Senkrechte geführt werden. Anschließend sollen die Arme in Seithalte geführt werden, wobei die Schultern bei ausgestreckten Armen tief gelassen werden sollen.

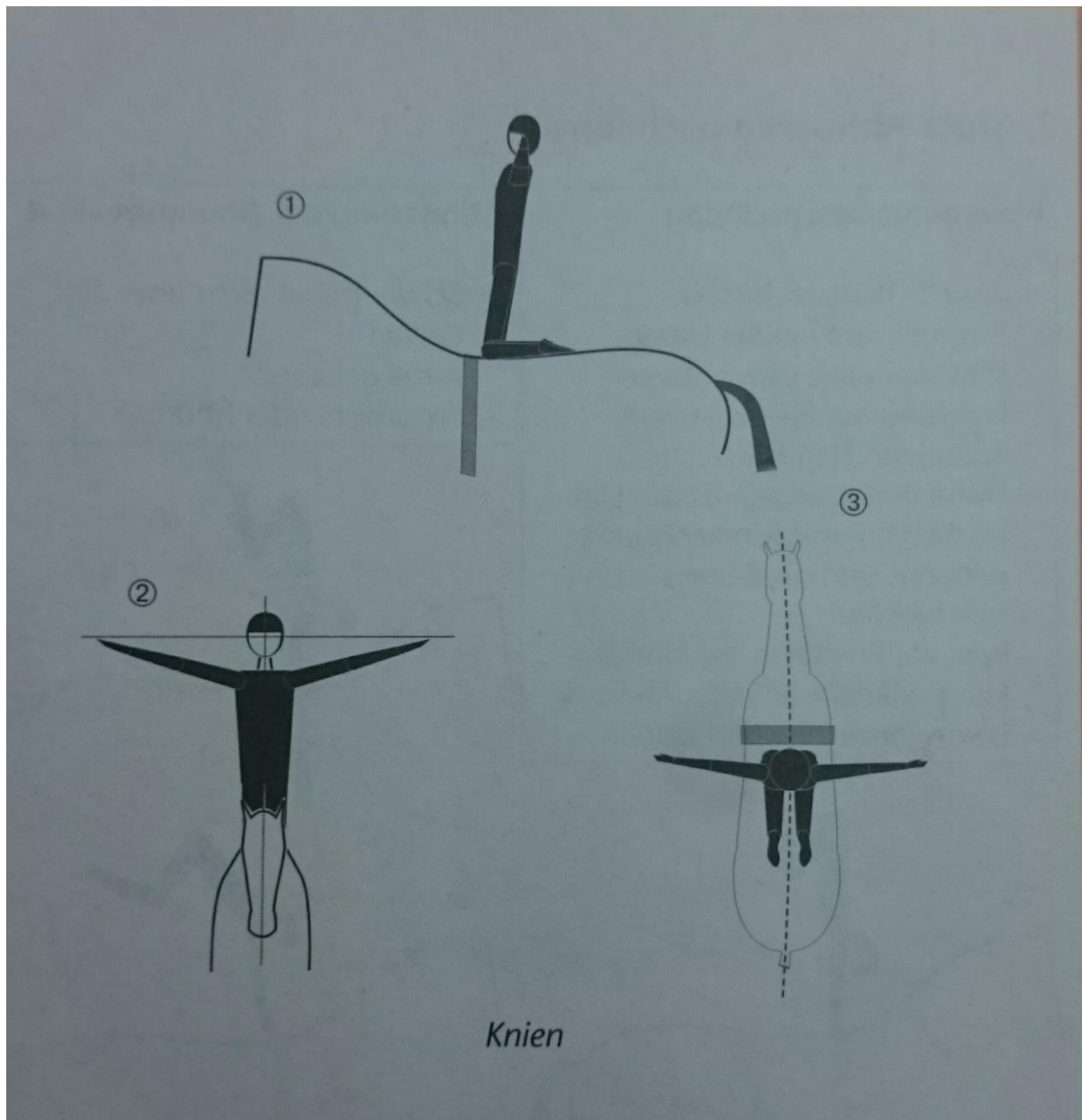
Die Hauptfehler beim Aufbau des Kniens können folgendermaßen behoben werden:

Fehler	Ursache	Korrektur	Beispielübung
hartes oder unkontrolliertes Aufknien	schlechter Schwungansatz aus dem Sitzen	Taktgefühl verbessern	Musiklaufen, Tanztraining, verbales Vorgeben des Schwungrhythmus
	mangelndes Stützen	Stützkraft in Armen und Schultergürtel verbessern	Liegestützen Hockhandstand
breites Knien	mangelnde Kraft in Rumpf und Beinen	Rumpf- und Beinmuskulatur stärken	Crunchies, Stabies Schiffchen in Bauchlage Beinpressen, Kniebeugen
bohrende Knie / Füße	ungleiche Gewichtsverteilung Gleichgewichtsprobleme	Schulung des Gleichgewichts	Knien auf beweglichen Untergründen, Balanceübungen*
Arme werden seitlich versetzt in Seithalte geführt	Unsicherheit, mangelndes Bewegungsgefühl	Bewegungsgefühl verbessern	Üben vor dem Spiegel

* Kann erschwert werden z.B. durch Werfen/Fangen von Bällen oder anderen Gegenständen

2. Endposition

Bei dem Knien handelt es sich um eine statische Übung. Dabei soll der Kopf erhoben und der Blick geradeausgerichtet sein. Dabei sollen aufrecht kniend die Bewegungen des Pferdes weich abgefangen werden. Der Voltigierer soll die Position sicher mindestens vier Galoppsprünge (bzw. Schritte) ausbalancieren. Hierbei liegt das Hauptaugenmerk auf **Gleichgewicht** (Körperstabilität mit Kontrolle des Körperschwerpunktes, Balance in der Bewegung des Pferdes) und **Haltung** (aufrechte Körperhaltung in Harmonie mit dem Pferd).



Die Hauptfehler in der Endposition des Kniens können folgendermaßen behoben werden:

Fehler	Ursache	Korrektur	Beispielübung
falsche Armposition	mangelndes Bewegungsgefühl	Bewegungsgefühl verbessern	Üben vor dem Spiegel gezielt unterschiedliche Armhaltung, Blick aus den Augenwinkeln zur Kontrolle
	verkürzte Brustmuskulatur	Brustmuskulatur dehnen	Schulter an der Wand auf-dehnen, gestreckte Arme hinter dem Rücken anfassen
		obere Rückenmuskulatur stärken	Skispringer mit Armen in U-Halte
hochgezogene Schultern	verkürzte Schulter-Nacken-Muskulatur	Schulter-Nacken-Muskulatur dehnen	Schulterkreisen, Schulter dehnen, Kopf zur Seite dehnen, Elefantenübung, Hände über Kopf hinter dem Rücken zusammenführen
	Angst	Angstabbau	Knien auf beweglichen Untergründen*
gebeugte Hüfte	verkürzter Hüftbeuger	Hüftstrecker kräftigen	Beinpresse
		Hüftbeuger dehnen	Ferse an Po, Ausfallschritt
	mangelndes Gleichgewicht	Schulung des Gleichgewichts	Knien auf beweglichen Untergründen, Balanceübungen*
Hohlkreuz	verkürzte Rückenmuskulatur	Rückenstrecker dehnen	Hände auf den Boden
		Bauchmuskulatur stärken	Crunchies, Schiffchen in Rückenlage
Verrutschen der Beine	mangelndes Gleichgewicht	Schulung des Gleichgewichts	Knien auf beweglichen Untergründen, Balanceübungen*
	zu schwache Beininnenmuskulatur	Beininnenmuskulatur stärken	methodisch zwanghafte Situationen schaffen z.B. Kniebeugen mit Ball zwischen den Knien
Nicht-aushalten der vier Galoppsprünge	mangelndes Gleichgewicht	Schulung des Gleichgewichts	Knien auf beweglichen Untergründen, Balanceübungen*
Verlust des Kontaktes zum Pferderücken	mangelndes Rhythmusgefühl	Taktgefühl verbessern	Musiklaufen, Tanztraining

* Kann erschwert werden z.B. durch Werfen/Fangen von Bällen oder anderen Gegenständen

3. Abbau

Um wieder in den Grundsitz zu gelangen, sollen die Hände mit gestreckten Armen zurück an die Griffe geführt werden. Der Schwerpunkt soll anschließend leicht nach vorne verlagert werden und der Voltigierer soll über den flüchtigen Stütz mit gestreckten Beinen am Pferd entlang weich in den aufrechten Vorwärtssitz direkt am Gurt gleiten.

Die Hauptfehler beim Abbau des Kniens können folgendermaßen behoben werden:

Fehler	Ursache	Korrektur	Beispielübung
zu hektisches Abbauen	Angst	Angstabbau	Knien auf beweglichen Untergründen*
hartes Einsitzen	mangelndes Stützen	Stützkraft verbessern	Liegestützen Hockhandstand

* Kann erschwert werden z.B. durch Werfen/Fangen von Bällen oder anderen Gegenständen

4. Quellen

- Aufgabenheft Voltigieren. FN Verlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH. 1.Auflage 2012
- Richtlinien für Reiten, Fahren und Voltigieren Band 3. FN Verlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH. 5.Auflage 2013
- Christian Peiler/ Dennis Peiler: Optimales Voltigiertraining. FN Verlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH. 2.überarbeitete Auflage 2006