

Schwungübung – Wende nach außen

Hauptkriterien der Wende: Höhe und Lage des Schwerpunktes, Koordination der Schwungübertragung, Landetechnik

Bestandteile der Wende: Schwungtechnik, Abtauchphase, Aufwärtsbewegung, Abdruckphase, Landung

Bewegungsbeschreibung

Für eine erfolgreiche und gut benotete Wende nach außen, ist die Basis eine korrekt ausgeführte Schwungtechnik. Ausgangspunkt der Schwungtechnik ist ein ausbalancierter Sitz. Aus diesem wird über einen flüchtigen Grätschwinkelsitz ein schnell-kräftiger Rückschwung der Beine nach hinten aufwärts eingeleitet. Ein schneller Beinzug und das möglichst lange gerade Sitzenbleiben ermöglichen eine optimale Impulsübertragung auf den Oberkörper. Die Impulsübertragung ist maximal, wenn Rumpf und Bein eine Linie bilden, d.h. dass die Beine beim Rückschwung den Oberkörper passieren und fixieren. Durch diese Fixierung kann das Abtauchen des Oberkörpers nach vorne außen eingeleitet werden. Der Kopf sollte sich in Verlängerung zur Wirbelsäule befinden, das „Kinn ist in“.

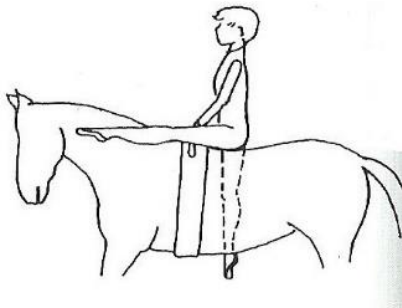


Abbildung 1a: Schwungtechnik aus dem Sitz

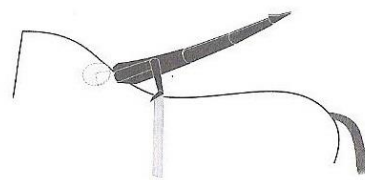


Abbildung 1b: Abtauchphase

In der Abtauchphase sollte eine Verlagerung des Gewichtes auf die Arme des Voltigierers stattfinden. Während der Aufwärtsbewegung des Rumpfes erfolgt das Schließen der Beine sowie das Strecken der Arme, die den nötigen Kraftstoß in Richtung Handstütz geben.

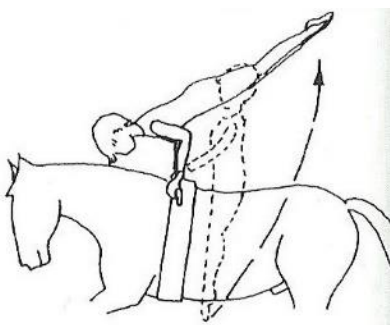


Abbildung 22a: Aufwärtsbewegung

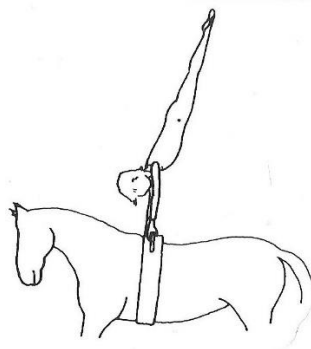


Abbildung 3b: höchster Punkt der Wende

Im höchsten Punkt, ist der Arm-/ Rumpfwinkel des Voltigierers maximal geöffnet und der Körper durchgehend gespannt und gestreckt. Kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes erfolgt ein gleichzeitiger Abdruck der Arme von den Griffen, sodass der Voltigierer sich in einer

Schwungübung – Wende nach außen

Flugphase befindet. Anschließend erfolgt eine beidbeinige Landung, die in einer hüftbreiten, parallelen Fußstellung und mit dem Abfedern durch Hüft-, Knie und Fußgelenk möglichst sanft abgefangen werden sollte. Es schließt sich ein Auslaufen in Bewegungsrichtung an.

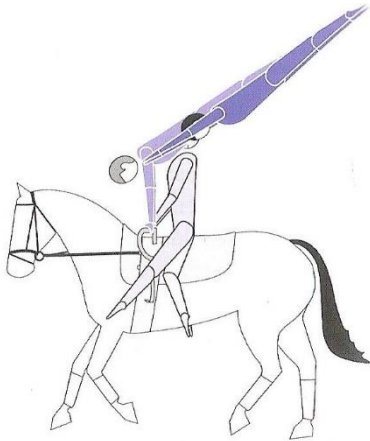


Abbildung 3a: Abdruckphase der Wende

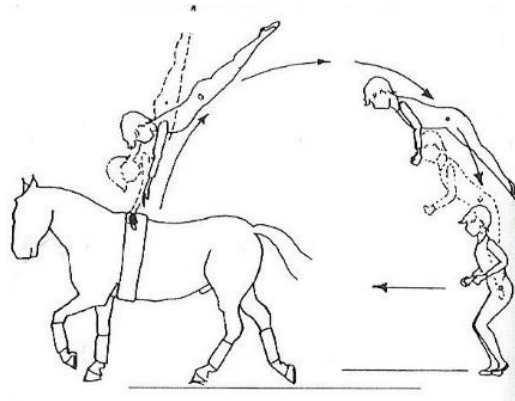


Abbildung 3b: Landetechnik

Vorraussetzung für die Wende ist die Beherrschung des Bewegungsablaufs aus dem Sitzen in den Handstütz vl., denn nur daran kann ein schnellkräftiger Abdruck der Arme mit korrekter Landung angeschlossen werden. Die Wende erfordert eine gesteigerte koordinative Fähigkeit, indem bei Erreichen des Umkehrpunktes kein Einsitzen in den Vorwärtssitz erfolgt, sondern ein schnellkräftiger Abdruck von den Griffen. Ebenso ist für die Gesunderhaltung die korrekte Landetechnik unabdinglich und erhält auch innerhalb der Benotung eine starke Berücksichtigung.

Erkennen des Hauptfehlers und Korrektur

Eine Minderung der Übungsqualität stellt direkt am Anfang schon das Schwungholen gegen den Galopprhythmus dar. Eine mögliche Ursache könnte hier fehlendes Rhythmusgefühl des Voltigierers sein. Nützlich um diese Fähigkeit zu verbessern sind jegliche Übungen zur Rhythmusverbesserung, wie Tanzen, Rhythmusspiele an und um das Pferd.

Innerhalb der Abtauchphase lassen sich häufig das Fehlerbild eines zu frühen und unzureichenden Abtauchen des Oberkörpers sowie mangelnde Körperspannung erkennen. Zur Korrektur könnte hier eine Technikschiulung stattfinden, die sich mit dem langen aufrechten Sitzenbleiben, bis die Beine beim Rückschwung die Beine passieren, auseinandersetzt. Darüber hinaus bieten sich Übungen zur Verbesserung des Tempos des Beinschwunges und der Ganzkörperspannung an.

Während der Aufwärtsbewegung können Fehler wie mangelnder Armstütz, der zu einem geringen Höhengewinn des Körperschwerpunktes führt, zu erkennen sein. Zur Verbesserung sollten ein Schnellkrafttraining der Streckmuskulatur in den Armen, sowie generelle

Schwungübung – Wende nach außen

Kräftigung des Schultergürtels und der Armmuskeln erfolgen. Des Weiteren sollte überprüft werden in wie weit die Technik der „Bauchwippe“ und der damit verbundenen Einsatz der Gesäßmuskulatur vorhanden ist. Sollte dies unzureichend sein, würden auch hier (Schnell-) Kräftigungsübungen der Gesäßmuskulatur das Bewegungsbild des Voltigierers verbessern.

Auffällig könnte bei der Abdruckphase sein, dass die Voltigierer die Griffe bis zur Landung festhalten oder einen zu geringen Abdruck zeigen. Zur Verbesserung dieses Teils der Wende sollte der Abdruck isoliert geübt werden, z.B. aus der Knieposition oder – bei geübten Voltigierern – auch aus dem Handstand in Verbindung mit einem Prellfedern aus den Handgelenken.

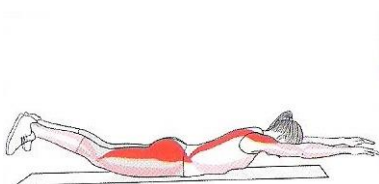
Zum Schluss erfolgt die Landephase, die ebenso Aufmerksamkeit erhalten sollte wie alle anderen Phasen der Wende, denn hier können Fehler passieren, die schnell zu einem gesundheitlichen Schaden führen können (Kreuzbandriss, Bänderriss im Fuß o.ä.). Fehler sind z.B. eine harte, unkontrollierte Landung oder eine Landung in X-Bein Stellung sowie das Beugen der Kniegelenke unter 90°. Eine Ursache könnte fehlende Muskulatur der unteren Extremitäten sein, die eine Abfangbewegung der Landung ermöglicht. Zur Vorsorge sollte innerhalb der Trainingseinheiten ein gezieltes Landetraining eingebaut werden, welches mit Fußgelenksarbeit beginnt und sich zu Landungen aus geringen Höhen steigert. Des Weiteren sollten, um die X-Bein Stellung zu verhindern, Übungen zur Verbesserung der Stabilität im Fuß- und Kniegelenk durchgeführt werden. Geeignete Übungen wären z.B. der Einbeinstand in verschiedenen Variationen und Untergründen. Sobald dies an kleinen Höhen und dem Turnpferd gewährleistet ist, kann an das Üben der Wende im Galopp heran gegangen werden.

Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

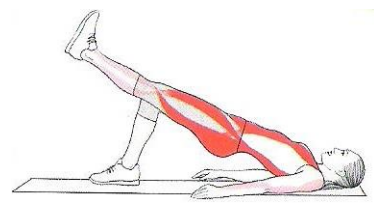
Um spezifische Übungen zu finden, sollte überlegt werden, welche Muskelgruppen an der Wende beteiligt sind.

Gekräftigt werden sollte: Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, Brust und Schultermuskulatur, (Ganzkörperspannung).

z.B. Arm- und Bein heben in Bauchlage

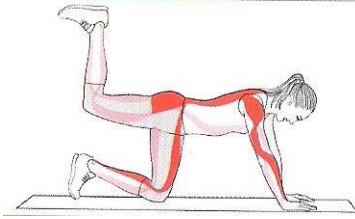


Becken-Hebe Variation

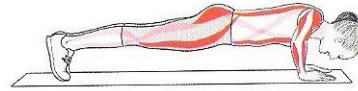


Schwungübung – Wende nach außen

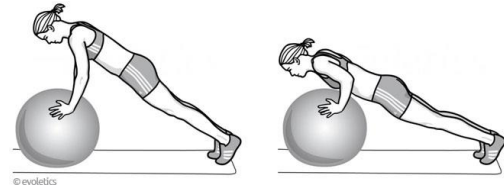
Beinheben aus dem halben Liegestütz



Push-up

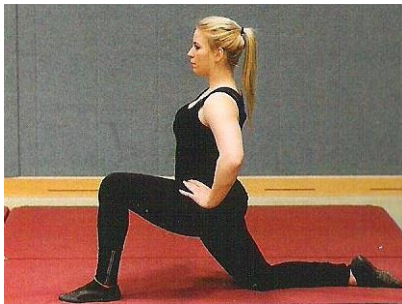


Variante

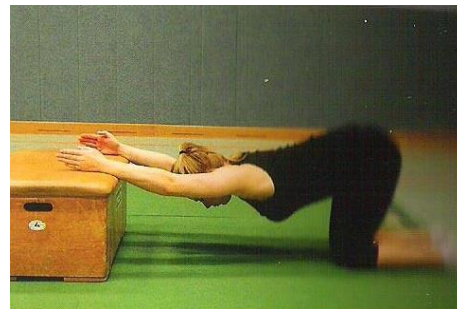


In die Dehnung sollten speziell der Hüftbeuger und des Schultergürtels in Betracht gezogen werden.

Hüftbeugerdehnung



Schultergürteldehnung



Bewegungsspezifische Übungen die dem Voltigierer die Bewegung der Wende/Schwung vl. näher bringen sollen:

- Handstandaufschwung unter Zuhilfenahme eines Pezziballs
- Aufschwingen in den Handstand (alle Variationen)
- Aufschwingen in den Handstand aus der Standwage am Übungspferd
- Landeschulung an Geräten! Mit Einbau u.a. von Drehungen, auf verschiedenem Untergrund
- Aufschwingen aus der Standwage mit Abdruck und Landung auf dem Boden vom Übungspferd
- ...(die Wende selbst)

Quellen: Literatur und Abbildungen

Dr. Christine Theiss, *Ich mach dich fit!*, Verlag Zabert Sandmann, 2014

Dr. Christian und Dennis Peiler, *Optimales Voltigiertraining*, FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH, 2014

Richtlinien für Reiten und Fahren Band 3 Voltigieren, FN Verlag

Aufgabenheft Voltigieren, 2012