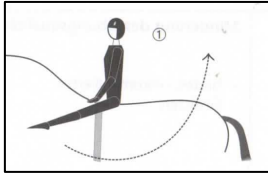


Schere Teil 1

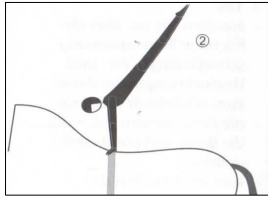
Eine komplexe Übung, die an den Voltigierer sehr hohe Ansprüche im Bereich der Kraft, des Gleichgewichtes und der Koordination stellt.

Referent: Anke Streicher
Trainer C Lehrgang Oktober / November 2015

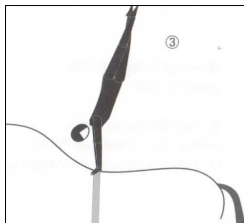
1. Bewegungsbeschreibung



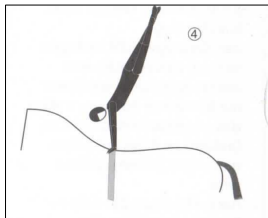
Ausgangsposition ist der Sitz vorwärts. Über den flüchtigen Grätschwinkelsitz mit einer schnellkräftigen Rückbewegung der Beine schwingt der Voltigierer in den Handstütz (nach hinten oben). Wichtig ist bei der Phase des Schwungholens, dass der Voltigierer so lange wie möglich in einer aufgerichteten Position im Oberkörper bleibt.



Der Oberkörper wird nach vorne unten abgetaucht wobei das Gewicht auf die Arme verlagert wird. Während der Aufwärtsbewegung des Rumpfes in Richtung Handstütz werden die Arme durchgedrückt und die Beine bleiben pferdebreit geöffnet.



Kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes (höchster Punkt) wird eine $\frac{1}{4}$ - Drehung des Beckens nach links eingeleitet. Die Beine befinden sich jetzt in einer Schrittstellung (links vorne, rechts hinten). Hierbei verlagert sich das Gewicht auf den inneren Arm.



Am Umkehrpunkt wechseln die Beine ihre Position, indem das linke Bein nach hinten und das rechte Bein nach vorne geführt wird, die Vorderseite der Beine zeigt zur Zirkelmitte.

Nach Abschluss der Scherbewegung wird durch eine weitere $\frac{1}{4}$ - Drehung des Beckens nach links das Einsitzen zum Sitz rückwärts vorbereitet. Hierbei verlagert sich das Gewicht auf den äußeren Arm.

Den Abwärtsschwung mit Armen und Beinen abfangen. Mit gestreckten Beinen am Pferd entlang weich in den Rückwärtssitz direkt hinter dem Gurt gleiten. Die Hände greifen um.

2. Erkennen des Hauptfehlers und Korrektur

Hauptkriterien Schere Teil 1:

1. Koordination der Scherbewegung
2. Höhe und Lage des Schwerpunktes

Hauptfehler und Korrektur

Fehler	Ursache	Korrektur
Fehlende Beckendrehung	Fehlende Koordination Falsche Bewegungsvorstellung Zu wenig Höhengewinn des Schwerpunktes	Isoliertes Üben der Beckendrehung am Bock / Boden
Füße nicht auf einer Höhe	Zu wenig Höhengewinn des Schwerpunktes Keine / geringe Beckendrehung Falsche Scherbewegung der Beine	s.o. gezieltes Scheren der Beine mit Partnerhilfe üben
Harte Landung	Zu wenig Höhengewinn des Schwerpunktes Falsche Drehung Kein gurnahes Abfangen der Bewegung über bewusstes Abbremsen	Übungen zum Höhengewinn Gezieltes Einsitzen aus der Handstandposition Krafttraining zum Abfangen der Bewegung

3. Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

3.1 Krafttraining

Für den 1. Teil der Schere brauchen wir im Kraftbereich die Muskelgruppen:

- Schultergürtelmuskulatur und Armstrecker
Stützbewegung im Schultergürtel & Schnellkraft im Armstrecker
- Rumpfmuskulatur
Stützkorsett für Ganzkörperspannung & schräge Bauchmuskeln für Drehung
- Bein- und Beckenmuskulatur
- Hüftstrecker
schnellkräftige Schwungbewegung
- Knie- und Fußstrecker
schnellkräftige Schwungbewegung

Folgende Übungen können zur Verbesserung der Kraft spezifisch für die Schere Teil 1 genutzt werden. Die Reihenfolge ist von einfach zu schwer:

- Aufschwingen in den Handstand aus dem Stand auf dem Boden
- auch in verschiedenen Varianten möglich (aus dem Vierfüßler, aus dem Grätschstand, etc)
- Aufschwingen in den Handstand unter Zuhilfenahme einer Pezziballs (Füße auf dem Pezziball und aus dem Stehen)
- Übungen am Parallelbarren
- Rückschwung mit gestreckten Beinen im Stand trainieren (Schnellkraft). ACHTUNG: Dabei nicht ins Hohlkreuz gehen.
- Liegestützen in allen Varianten (von Liegestütz auf den Knien bis hin zu Liegestütz im Handstand)

3.2 Beweglichkeit

Für die Schere Teil 1 brauchen wir eine gute Beweglichkeit im Schultergürtel, der Wirbelsäule und dem Hüftstrecker. Diese sind alle für die Hüftdrehung verantwortlich.

- Untere Drehlage (Wirbelsäule)
Rückenlage auf dem Boden, die Hüfte wird mit angewinkelten Beinen nach rechts und links gedreht. Wichtig ist, dass die Schulter auf dem Boden bleibt.
- Brustdrehlage (Brustwirbelsäule)
Bauchlage auf dem Boden, das rechte Bein wird unter dem linken Bein nach angewinkelt nach vorne gezogen, die Hüfte dreht mit. Auch hier müssen die Schultern auf dem Boden bleiben.
- Rückendrehlage (Wirbelsäule und Dehnung Brustmuskulatur)
Rückenlage auf dem Boden. Die Hüfte und die Rumpf werden nach rechts oder links gedreht. Das untere Bein bleibt gerade liegen, das obere zieht nach vorne. Auch hier müssen die Schultern auf dem Boden bleiben.

3.3 Spezifische Übungen für den Bewegungsablauf

Erarbeiten des Bewegungsablaufes im Stand:

- schulterbreiter Stand, Arme über den Kopf gestreckt
- Linksdrehung des Beckens und des Kopfes in die Schrittstellung (linkes Bein vorne)
- Vorbeiführen der Beine aneinander (rechtes Bein nach vorne, linkes Bein nach hinten) - Hüfte bleibt in der gleichen Position

Vorteil dieser Übung ist, dass der Anspruch an die koordinativen Fähigkeiten etwas reduziert wird, da der Bewegungsablauf nicht gleich mit dem Kopf nach unten geturnt wird.

Erarbeiten des Bewegungsablaufes in der Liegestütz:

- Bauchlage auf dem Pezziball oder Partner hält die Füße
- Körper bildet eine gerade Linie
- Zur Schulung der allgemeinen Koordination erfolgt die Drehung sowohl auf die linke als auch auf die rechte Seite. Die Drehung wird durch den Kopf eingeleitet.
- Es erfolgt kein Überkreuzen der Beine

Erarbeiten des Bewegungsablaufes im Handstand (auf dem Boden / auf dem Holzpferd) mit und ohne Partnerhilfe:

- schulterbreiter Handstand
- Linksdrehung des Beckens und des Kopfes in die Schrittstellung
- Vorbeiführen der Beine aneinander

Diese Variante kann zunächst im gehaltenen Handstand (Partner hält Beine) oder später in der Variante mit einem Besenstiel erfolgen. Bei dem Besenstiel hält der Partner seine Hände schulterbreit am Stiel und bildet mit seinen Zeigefingern eine Begrenzung für den Voltigierer im Handstand, damit er sich beim Vorbeiführen der Beine aneinander, orientieren kann, was hüftbreit ist. So wird verhindert, dass die Beine die Scherbewegung zu stark ausführen.

Erarbeiten des Bewegungsablaufes der $\frac{1}{4}$ - Drehung des Beckens kurz vor dem Erreichen des Umkehrpunktes mit Partnerhilfe / Pezziball:

- Voltigierer in der Liegestützposition (Oberschenkel liegen auf dem Pezziball)
- Aufschwung in den Handstand mit $\frac{1}{4}$ - Drehung des Beckens
- Übung kurz halten

Zur Sicherheit kann ein Partner am Anfang den Handstand abfangen. In einer späteren Trainingsphase sollte die Übung alleine möglich sein.

Weiterhin können diese Übungen bis zur $\frac{1}{4}$ - Drehung des Beckens kurz vor dem Erreichen des Umkehrpunktes auch am Parallelbarren erarbeitet werden. Zum einem kann der Parallelbarren bei der Verbesserung des Stüttschwung vorlings helfen und auch die Angst kopfüber zu Turnen verringern. Für die Übung der Scherbewegung ist der Parallelbarren allerdings nur für Könnner geeignet.