

Inhaltsverzeichnis

1	Organisation eines Voltigierertages	2
1.1	Übergreifende Gemeinsamkeiten	2
1.2	VA10, VA 8, VA7	2
1.3	VA4, VA3, VA2, VA1	3
2	Wende nach Innen	4
2.1	Hauptkriterien	4
2.2	Bewegungsbeschreibung	4
2.3	Bewegungsabweichung	5
2.3.1	Kopf	5
2.3.2	Sitz und Oberkörper	5
2.3.3	Beine	5
2.3.4	Landung	6
2.4	Erlernen des Bewegungsablaufs/Fehlerkorrektur	6
2.5	Spezifisches Training außerhalb des Pferdes	6

1 Organisation eines Voltigierertages

Ziel bei dem Voltigierertag ist es, den Voltigierern die Möglichkeit zu geben, Abzeichen zu erwerben. Dabei lassen sich die Abzeichen grob in zwei Kategorien einteilen. Dabei unterscheiden sie sich in den wesentlichen Punkten, wie z.B. Anforderungen, Zulassung und Prüfungskommission.

1.1 Übergreifende Gemeinsamkeiten

Um zu einem Abzeichen zugelassen zu werden, muss jeder Prüfling einen Vorbereitungskurs besucht haben, der 15 Übungseinheiten umfasst. Der Kurs kann an einem Wochenende stattfinden oder über mehrere Tage verteilt werden. Dieser wird mindestens von einem Trainer C mit gültiger DOSB- oder BLSV-Trainerlizenz durchgeführt. Ab dem VA4 muss man vorher im Besitz des vorhergehenden Abzeichens sein bzw. den Basispass Pferdekunde oder das RA7 und 6 besitzen.

Sinn der Abzeichen ist es, praktische und theoretische Kenntnisse und Fähigkeiten im Voltisport zu vermitteln und überprüfen. Damit wird eine an den Richtlinien orientierte Ausbildung gefördert und für Voltigierer ein Leistungsanreiz geschaffen.

Die Abzeichenprüfung zählt als Sonderprüfung. Dementsprechend muss sie vier Wochen vor dem Prüfungstag angemeldet werden. Um die Prüfung zu genehmigen, muss der Veranstalter im Verband Rheinland-Pfalz e.V. 50 € bezahlen. Wenn er einen ausgefüllten Nachweisbogen zurückschickt, werden 25 € erstattet. Alle Dokumente, Fristen und Bestimmungen sind auf der Seite des Pferdesportsverband Rheinland-Pfalz e.V. zu finden.
www.psvrp.de

1.2 VA10, VA 8, VA7

In diesen Abzeichen werden eine Reihe von Übungen aufgezählt, die von dem Voltigierer gezeigt werden müssen. Je höher das Abzeichen, desto mehr Übungen werden im Schritt verlangt. Dazu kommen ab dem VA8 auch Übungen im Galopp. Anschließend wird das theoretische Wissen. Dabei geht es vor allem um das allgemeine Grundkenntnisse im Umgang mit Pferden, wie z.B. Fütterung, Tierpflege oder die Ethischen Grundsätze. Ab dem VA7 werden auch Grundkenntnisse in der Voltigierlehre verlangt.

Diese Abzeichenprüfung kann von jedem Verein organisiert werden, der die Genehmigung des LV bzw. der LK hat. Allerdings darf diese nicht in Verbindung mit einer PLS oder BV abgehalten werden. Die anfälligen Gebühren der Prüfung werden an den Veranstalter entrichtet.

Die Prüfung kann von einer Person abgenommen werden, die mindestens einen Trainer C mit gültiger DOSB- oder BLSV-Trainerlizenz besitzt. Die Richterqualifikation (VOE) oder die Qualifikation für einen Breitensportrichter im Voltigieren befähigen eine Person

ebenfalls zur Prüfungsabnahme.

Für die Bewertung relevant sind der Umgang mit dem Pferd und das Grundwissen über dieses, sowie die Ausführung der gezeigten Übungen. Hier kann das Prüfungsergebnis nur „bestanden“ oder „nicht bestanden“ lauten. Bei nicht bestehen kann die Prüfung an dem nächstmöglichen Termin nachgeholt werden. Bei bestandener Prüfung erhält der Voltigierer ein Abzeichen und eine Urkunde. Die Abzeichen können jedes Jahr neu erworben werden.

1.3 VA4, VA3, VA2, VA1

Für diese Abzeichen wird das jeweils vorgehende benötigt, um zur Prüfung zugelassen zu werden. Ebenso muss der Prüfling Mitglied in einem Pferdesportverein sein, der wiederum einem an die FN angeschlossenen Landes- und/oder Anschlussverbandes angehört. Hier wird nun das Alter der Pferde relevant. Das Pferd muss mindestens fünf Jahre sein.

In dem VA4 wird die A-Pflicht geturnt, im VA3 die L-Pflicht, im VA2 die Pflicht der M- und S-Gruppen, im VA1 die Übungen aus der Pflicht der Juniorteams. Auch in der theoretischen Prüfung steigt die Anforderung mit dem Abzeichen. Werden bei dem VA4 nur Grundkenntnisse über das Voltigieren etwas genauer geprüft, wird bei dem VA1 unter anderem nach der Tunieranforderung und Veterinarkunde abgefragt.

An den Prüfungsort sind höhere Ansprüche gestellt als bei einem VA7. Der Verein bzw. die Ausbildungsstätte muss dem Niveau eines FN-gekennzeichneten Betriebes entsprechen. Ansonsten gelten die gleichen Anforderungen wie bereits oben beschrieben.

Für das Bestehen sind hier nun die Wertnoten der einzelnen Prüfungsabschnitte relevant. Die Benotung der auf dem Pferd gezeigten Übungen wird wie auf einem Turnier durchgeführt. Liegt die Note unter einem bestimmten Durchschnitt, gilt dieser Teil als nicht bestanden. Dabei darf keine Note unter 5,0 liegen, wobei diese Regel für alle Abzeichen zutrifft. Sollte nur eine Übung unter der Note 5,0 liegen, darf diese wiederholt werden. Der theoretische Teil der Prüfung wird ebenfalls bewertet. Der Durchschnitt beider Noten darf am Ende einen festgelegten Schnitt nicht unterschreiten, da sonst die Prüfung als nicht bestanden gilt.

Hier setzt sich auch die Prüfungskommission anders zusammen. Die Prüfung wird von zwei Richtern bewertet, wobei mindestens ein Richter von der LK berufen wird. Richter und Veranstalter sind verantwortlich dafür, dass eine Befangenheit, wie z.B. durch eine Verwandtschaft, ausgeschlossen werden kann.

Besteht der Voltigierer die Prüfung nicht, kann er erst nach drei Monaten die gesamte Prüfung wiederholen. Wenn er besteht, bekommt er ein Abzeichen und eine Urkunde.

2 Wende nach Innen

2.1 Hauptkriterien

Die Hauptkriterien sind Höhe und Lage des Schwerpunktes. Daraus ergibt sich auch die Schwunghöhe.

2.2 Bewegungsbeschreibung

Die Wende nach innen beginnt im Vorwärtssitz bzw. Grundsitz vorwärts. In Grundsitz sind beide Gesäßknochen gleichmäßig belastet, wobei der Körperschwerpunkt auch im Gesäß liegt. Becken und Hüfte fangen die Bewegungen des Pferdes durch mitschwingen ab. Der Blick ist nach vorne gerichtet und der Kopf aufrecht. Die Beine liegen in einer natürlichen Haltung seitlich am Pferd an. Dabei wird das Knie tief angelegt. Der Unterschenkel bildet von Knie zu Fußspitze eine Gerade. Die Arme sind in einer natürlichen, am Körper anliegenden Haltung, während sich die Hände an dem Gurtgriffen festhalten. Von dem Kopf soll bis zum Fuß eine senkrechte Linie gebildet werden, die durch Schulter und Hüfte verläuft.

Aus dem Grundsitz wird nun die Schwungtechnik angewandt. Dazu werden die Beine gestreckt nach vorne in den flüchtigen Winkelsitz geführt um diese mit großer Beschleunigung nach hinten zu schwingen. Bilden die Beine mit dem geraden Oberkörper eine Linie, wird dieser weiterhin gestreckt nach vorne geneigt. Die Schultern werden über die Griffe geschoben und das Gewicht auf die gebeugten Arme verlagert. Die Hüfte bleibt bei diesem Vorgang gestreckt. Um diese Bewegung durchführen zu können, ist eine Ganzkörperspannung notwendig. Die Schultern stehen dabei senkrecht über den stützenden Händen.

Während der Schwungbewegen werden die Beine über dem Pferderücken geschlossen. Kurz vor Erreichen den höchsten Punktes, drückt sich der Voltigierer mit beiden Händen gleichmäßig von dem Griff nach innen weg. Dadurch entsteht eine Flugphase.

Bei der Landung kommt der Voltigierer mit beiden Füßen gleichzeitig auf. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt. Die Arme werden in einer natürlichen Haltung leicht nach vorne geführt, um die Bewegung zu unterstützen. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Knie sind über den Füßen. Dabei werden die Knie parallel nach vorne geführt. Die Füße rollen von Ballen zur Ferse hin ab. Mit dem Knie-, Hüft- und Sprunggelenk federn den Schwung der Landung ab.

2.3 Bewegungsabweichung

Die Fehler treten oft kombiniert auf oder hängen von einander ab. Hier wird in der Beschreibung von oben nach unten gegangen.

2.3.1 Kopf

Besonders bei unerfahrenen und kleinen Voltigierern wird der Kopf nach unten genommen, wenn die Beine zum Schwungholen gestreckt werden. Damit soll erreicht werden, dass noch mehr Energie aus dem Schwungholen gewonnen wird.

Alternativ kann mit dem Kopf auch Schwung geholt werden. Dazu wird der Kopf zuerst nach hinten und anschließend nach vorne geworfen.

Dieser Fehler tritt oft mit einem falschem Sitz und/oder einem fehlerhaften Schwungholen auf.

2.3.2 Sitz und Oberkörper

Mit einem Spalt- oder Stuhlsitz ist ein korrektes Schwungholen kaum möglich. Eine ausführliche Sitzschulung ist daher von Nöten.

Während der Ausführung kann der Oberkörper bereits in dem flüchtigen Winkelsitz rund gemacht werden oder sogar Abtauchen. Dadurch geht die Körperspannung verloren. Durch den unaufgerichteten Oberkörper kann die anschließende Wippbewegung nicht mehr ausgeführt werden.

Bei dem anderen Extrem wird der Oberkörper nicht nach vorne geneigt bzw. bildet der Oberkörper eine Parallele mit dem Pferderücken. Hierbei wird der Rücken überstreckt und die Bauchspannung ist nicht mehr vorhanden.

Beidesmal wird die Bewegungsausführung behindert. Der Trainer muss darauf achten, dass der Rücken während dem flüchtigen Winkelsitz aufgerichtet bleibt und der Blick nach vorne gerichtet wird.

2.3.3 Beine

Bei den Beinen gibt es viele Möglichkeiten der Bewegungsabweichung.

Viele unerfahrene Voltigierer versuchen durch intensives Pendeln des Unterschenkels vor dem flüchtigen Winkelsitz zusätzlich Schwung zu erzeugen. Dabei geht jedoch die Aufrichtung des Oberkörpers verloren und die Übung wird ungespannt ausgeführt.

Ebenfalls mit dem Ziel, die Bewegung kraftvoller auszuführen, werden die Beine zu weit nach oben geführt. Dabei wird oft ein runder Rücken gemacht, um die Beine höher zu führen. Die Höhe der Beine führt jedoch nicht zu einer Verbesserung der Endposition. Durch die falsche Bewegung wird die Harmonie mit dem Pferd gestört und die vom Pferd gegebene Bewegungsenergie kann nicht mehr für den Aufschwung genutzt werden.

Oftmals führen die Beine bei der schnellen Rückführung eine Kickbewegung aus. Die Beine werden am höchsten Punkt des Schwungholens im Kniegelenk abgeknickt und in dieser Position nach hinten geführt. Um ausreichend Schwung zu erhalten, werden die Beine wieder gestreckt, wenn die Oberschenkel eine Parallele mit dem Pferderücken bilden. Durch die krummen Beine geht auch hier die Spannung im Körper verloren.

Auch hier muss zunächst der Grundsatz ordentlich ausgeführt werden. Dem Voltigierer muss zudem klar gemacht werden, dass ein VorpPENDeln nicht hilfreich ist. Für die Ausführung ebenso wichtig sind die gestreckten und gespannten Beine.

2.3.4 Landung

Die Landung ist eine Phase, bei der ein großes Verletzungspotential besteht. Der Voltigierer rollt sich nicht über die Füße ab, federt nicht in den Gelenken nach, lässt die Beine durchgedrückt, verdreht seine Knie oder Füße oder fällt direkt auf den Boden.

Eine effektive Korrektur ist hier nur außerhalb des Pferdes möglich.

2.4 Erlernen des Bewegungsablaufs/Fehlerkorrektur

Viele Abweichungen sind dadurch bedingt, dass unerfahrene Voltigierer sich den Ablauf, der über den mündlichen Weg kommuniziert wird, schwer oder gar nicht vorstellen können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese zu vermitteln. Dies kann durch Vorturnen der Übung auf dem Holzpferd geschehen. Dazu muss die Übung langsam und ordentlich geturnt werden, damit ein genauer Eindruck der verschiedenen Abläufe vermittelt werden kann. Je nach Größe und Gewicht des Voltigierers kann die Übung von einem Trainer geführt werden. So erfahren die Kinder am Körper, wie sich die Bewegung anfühlt und bekommen eine andere Perspektive auf die Übung vermittelt.

Viele Abweichungen lassen sich durch Vorübungen und einer Korrektur am Holzpferd beheben. Da diese Übung ein hohes Maß an Kopplung und Koordination erfordert, kann man die nur durch häufiges Wiederholen und spezifischen Vorübungen erlernen. Der schnelle Ablauf macht es Trainern und Voltigierern nicht leicht, die Übung richtig auszuführen und jeden Fehler zu erkennen.

2.5 Spezifisches Training außerhalb des Pferdes

In diesem Teil wird nicht näher auf den korrekten Sitz eingegangen, da dieser in dem Referat über den Grundsatz bereits behandelt wird.

Die naheliegende Übung zur Verbesserung der Körperspannung ist der Unterarmstütz. Dabei muss darauf geachtet werden, dass Ungeübte nicht im Rücken durchhängen oder das Gesäß nach oben schieben. Die Schultern bleiben über den Ellenbogen.

Die Körperspannung lässt sich auch mit anderen Kraftübungen kombinieren. Im Handstand kann das Abdrücken geübt werden, in dem der Voltigierer seine angewinkelten Arme schnell streckt, aber nicht völlig durchdrückt, um seine Gelenke zu schonen. Diese Übung kann an der Wand oder mit Hilfestellung durchgeführt werden.

Mit einem Pezziball kann die Spannung in der Wippbewegung trainiert werden. Dazu stellt sich der Voltigierer mit nach oben gestreckten Armen mit ausreichendem Abstand vor den Ball. Dann lässt er sich gestreckt nach vorne fallen. Die Körpermitte bzw. der Bauchnabel sollte dabei auf dem „höchsten Punkt“ des Balles landen. Die Hände werden mit gestreckten Armen auf dem Boden aufgesetzt und der Körper wird vom Ball nach oben gefedert. Erfahrene können dabei ihre Beine aktiv nach oben ziehen. Das primäre Ziel ist dabei nicht der Handstand, sondern die Beibehaltung der Spannung. Die Ballgröße sollte dem Voltigierer angepasst sein. Der Ball muss gegen Wegrollen gesichert sein, z.B. durch eine zweite Person oder einer kleinen Kuhle im Sand.

Mit dem Ball ist noch eine andere Übung möglich. Der Voltigierer stützt dabei seine Hände auf den Boden. Die Hüfte liegt auf dem Ball auf. Nun wird das Gesäß wie an einem Faden nach oben gezogen, wobei die Beine über den Ball rollen. Dabei kann der Ball auch bis zu dem Schienbein gelangen. Mit einer schnellen und kraftvollen Bewegung geht der Voltigierer in seine Ausgangsposition zurück und drückt sich dabei vom Ball ab. Wird die Bewegung schnell genug ausgeführt, kann der Voltigierer nach oben geworfen werden. Ziel ist hier ebenfalls die Beibehaltung der Spannung. Gleichzeitig wird das aktive Hochziehen der Beine geübt.

Wenn ein Voltigierer Probleme mit dem Abtauchen hat, kann folgende Übung helfen. Allerdings ist hier zu beachten, dass der korrekte Bewegungsablauf des Schwingens **nicht** eingehalten wird. Der Voltigierer sitzt auf einem seiner Größe angepassten Ball. Die Füße können den Boden berühren. Der Ball sollte groß genug sein, dass die Beine nicht zu sehr abgespreizt werden müssen, wenn die Beine von vorne nach hinten geführt werden. Der Voltigierer sitzt im Grundsitz auf dem Ball. Nun holt er wie auf dem Pferd über den flüchtigen Winkelsitz Schwung, um die Beine zügig nach hinten zu führen. Um die Beine nach hinten führen zu können, muss er den Oberkörper nach unten nehmen, um sich mit den Händen aufstützen zu können. Nimmt der Voltigierer nicht den Oberkörper nach unten, fällt er nach vorne. Taucht er zu früh ab, kann er die Beine nicht nach oben nehmen. Nachteilig ist, dass die Ballform nicht der Pferdeform entspricht. Meistens ist der Ball breiter. Durch den weiten Weg nach unten kann der Voltigierer viel Schwung bekommen, den er auf dem Pferd nicht erhält.

Auf dem Holzpferd kann neben dem Stüttschwung auch eine Übungsfolge geturnt werden. Der Voltigierer schwingt aus dem Grundsitz in den Stütz und legt seinen Körper gespannt ab. Dann setzt er die Schulter auf, zieht über den Rücken in den Schulterstand und nimmt die gestreckten Beine nach oben. Anschließend geht es den selben Weg wieder zurück. Diese Übung trainiert die Körperspannung in verschiedenen Positionen.

Da die Landung ein großes Verletzungsrisiko in sich birgt, muss hier nicht nur trainiert werden, sondern auch Prävention betrieben werden. Damit der Bezug zur Landung hergestellt wird, ist es sinnvoll, dass der Oberkörper die Haltung nach der Landung annimmt.

Um die Beine zu stabilisieren, kann einbeiniges Stehen auf verschiedenen Untergründen trainiert werden. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Beinachsen nicht verdreht werden oder schräg gegeneinander stehen. Das Knie soll nach vorne über den Fuß geschoben werden, während der Fuß gleichmäßig belastet ist und nach vorne zeigt. Die Steigerung sind kleine Einbeinsprünge, wobei nach jeder Landung die Position und Haltung von Knie und Fuß kontrolliert wird.

Als nächstes können normale Sprünge auf einem ebenen Boden durchgeführt werden. Auch hier ist die richtige Position der Beine und Füße wichtig. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Stangen oder kleine Hocker als Hindernis genommen werden. Danach kann mit Hoch- und Niedersprüngen begonnen werden. Die Höhe wird dabei langsam gesteigert. Der Untergrund sollte idealerweise eben und federnd sein.