

Aufgabenheft Voltigieren 2018

Kürkatalog



Kürübungen und deren Einteilung in Schwierigkeitsgrade



1. Einzel Übungen


A. Statische Einzel-Übungen

- Zusätzliche Kontakt-/Halte-Punkte, die über jene hinausgehen, die unten beschrieben sind, führen zur Abstufung des Schwierigkeitsgrades der jeweiligen Übung.

1.1 Übungen im Sitzen

- Alle Übungen mit einem Bein unter Hüfthöhe sind L oder M Übungen.
- Alle Übungen mit beiden Beinen auf Hüfthöhe oder darüber können M oder S Übungen sein.

	L	M	S	HS
1.1 - 01	<p>Sitz sw auf dem Hals, Hände frei</p> <p>Sitz rw auf dem Rücken, Hände frei</p>			
1.1 - 02	 <p>Schneidersitz vw auf dem Rücken, Hände frei</p> <p>Schneidersitz rw auf dem Rücken,</p>	<p>Schneidersitz rw auf dem Rücken, Hände frei</p>		
1.1 - 03	 <p>Spreizsitz vw auf dem Rücken, gehalten oder frei</p>	<p>Spreizsitz rw, gehalten oder frei</p>		

	L	M	S	HS
1.1 - 04		 <p>Spagat, gehalten</p>	Spagat, frei	


1.2 Übungen im Knien



	L	M	S	HS
1.2 - 01	<p>Knien vw/rw auf dem Rücken, Hände frei</p> <p>Knien sw/rw gehalten</p>	<p>Knien sw auf dem Rücken, Hände frei</p> <p>Knien sw auf dem Hals, Hände frei, Fuß im Griff</p>	Knien sw auf dem Hals, Hände frei, beide Füße vor dem Gurt	
1.2 - 02	Knien einbeinig vw/rw, Spielbein abwärts gestreckt, Hände frei	Knien einbeinig sw, Spielbein abwärts gestreckt, Hände frei		
1.2 - 03		Knien einbeinig rw. auf dem Hals, Spielbein abwärts gestreckt, Hände frei		



	L	M	S	HS
1.2 – 04	Knien einbeinig sw, Spielbein sw gestreckt auf der Kruppe, einarmig gehalten	Knien einbeinig sw, Spielbein sw gestreckt auf der Kruppe, Hände frei Knien einbeinig sw, Spielbein sw gestreckt, Fuß auf dem Hals, Hände frei		
1.2 – 05	Knien einbeinig auf dem Rücken, Spielbein frei, einarmig gehalten	Knien einbeinig rw auf dem Hals, Spielbein frei, Hände frei	Knien einbeinig vw/sw, Spielbein frei auf Hüfthöhe, Hände frei	Knien einbeinig rw, Spielbein frei über Hüfthöhe, Hände frei
1.2 – 06	Prinzenstand alle Richtungen auf dem Rücken, Fuß im Griff, Hände frei	Prinzenstand alle Richtungen auf der Kruppe, Fuß frei, Hände frei		
1.2 – 07	Prinzenstand rw mit dem Knie auf dem Hals und dem Fuß auf dem Rücken	Prinzenstand alle Richtungen auf dem Hals, Fuß im Griff	Prinzenstand alle Richtungen auf dem Hals, Fuß nicht im Griff	


1.3 Übungen im Stehen

- Stände mit ein oder zwei Kontakt-Punkten können S- oder HS-Übungen sein (ein Bein/Fuß im Griff hat zwei Kontakt-Punkte).

	L	M	S	HS
1.3 - 01	<p>Stehen vw auf dem Gurt, ein oder beide Füße im Griff</p> <p>Stehen vw, ein Fuß auf dem Rücken, ein Fuß auf dem Gurt</p>	<p>Stehen vw, ein Fuß in der Mitte des Gurtes, ein Fuß auf dem Hals</p> <p>Stehen vw auf der Kruppe, (beide Füße hinter dem Pad)</p>	<p>Stehen vw auf dem Gurt, Füße geschlossen</p>	
1.3 - 02		<p>Stehen sw, ein Fuß im Griff</p>		
1.3 - 03	<p>Stehen rw auf dem Gurt, Füße in den Griffen</p> <p>Stehen rw, ein Fuß im Griff, ein Fuß auf dem Rücken</p>	<p>Stehen rw, ein Fuß auf dem Hals, ein Fuß im Griff</p>	 <p>Stehen rw/sw. auf dem Rücken</p>	<p>Stehen rw/sw auf der Kruppe (beide Füße hinter dem Pad)</p>
1.3 - 04		<p>Stehen vw/rw mit gekreuzten Beinen, Füße in den Griffen</p>	<p>Stehen in alle Richtungen mit gekreuzten Beinen, Füße nicht in den Griffen</p>	



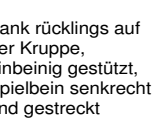
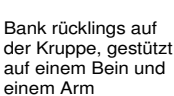



	L	M	S	HS
1.3 – 05		Stehen vw einbeinig im Griff, Spielbein unter der Horizontalen	Stehen vw einbeinig im Griff Spielbein über der Horizontalen	Stehen einbeinig auf dem Rücken, Spielbein oberhalb der Horizontalen
1.3 – 06			Stehen rw einbeinig im Griff, Spielbein unterhalb der Horizontalen	Stehen rw einbeinig im Griff, Spielbein oberhalb der Horizontalen
1.3 – 07	 Stehen rw in den Schlaufen			
1.3 - 08	 Stehen rw in einer Schlaufe, gehalten oder frei			
1.3 – 09			Stehen sw, ein Bein gestreckt auf der Kruppe aufgesetzt	
1.3 – 10			Brücke	
1.3 – 11			Handstand in den Griffen, Beine in <u>Yoga-Sitz-Position</u>	Handstand auf den Griffen, Beinhaltung beliebig
1.3 – 12		Schulterstand auf dem Rücken, Hände an den Griffen	Schulterstand auf dem Rücken, eine Hand am Griff, andere Hand frei	








	L	M	S	HS
1.3 – 13			 <p>Schulterstand auf dem Hals, beide Hände an den Griffen</p>	<p>Schulterstand auf dem Hals, eine Hand am Griff, andere Hand frei</p>
1.3 – 14		 <p>Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, mit beiden Händen an den Griffen</p>	<p>Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, eine Hand am Griff, andere auf dem Pad</p>	<p>Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, eine Hand frei</p>
1.3 – 15			<p>Nackenstand auf dem Hals, mit beiden Händen gehalten</p>	<p>Nackenstand auf dem Hals, eine Hand frei</p>





	L	M	S	HS
1.3 - 16		Handstand in den Griffen, Beine geöffnet	 <p>Handstand in den Griffen, Beine geschlossen und gestreckt</p> <p>Handstand, eine Hand im Griff, die andere Hand in Kontakt mit dem Pferd, Beinhaltung beliebig</p>	Handstand auf den Griffen / dem Pferd Beinhaltung beliebig
1.3 - 17				Handstand einarmig
1.3 - 18			Unterarmstand, eine Hand am Griff	Unterarmstand, beide Hände flach aufgelegt

1.4 Übungen in der Bank und Waage




- Bank-Übungen auf beiden Armen und Beinen sind L-Übungen.
- Bank-Übungen auf beiden Armen und einem Bein sind M-Übungen.
- Bank-Übungen auf einem Arm und einem Bein sind S-Übungen.



	L	M	S	HS
1.4 - 01		 <p>Bank rücklings auf dem Hals, einbeinig gehalten</p>		
1.4 - 02	 <p>Bank rücklings auf der Kruppe, beidbeinig gestützt</p>	 <p>Bank rücklings auf der Kruppe, einbeinig gestützt, Spielbein senkrecht und gestreckt</p>	 <p>Bank rücklings auf der Kruppe, gestützt auf einem Bein und einem Arm</p>	
1.4 - 03		 <p>Bielmann Waage auf dem Rücken</p>	 <p>Bielmann Waage rw auf der Kruppe, Fuß nicht im Griff</p>	
1.4 - 04		 <p>„Bielmann“ Standwaage in der Schlaufe, alle Richtungen, (Hand und Fuß über dem Kopf und Ellenbogen nach vorn)</p>		

	L	M	S	HS
1.4 - 05	 Fahne rw auf dem Hals, beide Hände an den Griffen	Fahne rw auf dem Hals, eine Hand frei		
1.4 - 06	 Bank-Fahne sw/rw auf dem Rücken	 Fahne rw auf der Kruppe, (Fuß nicht im Griff)		
1.4 - 07		 Fahne sw		
1.4 - 08	 Standwaage vw/sw/rwin der Schlaufe, beide Hände angefasst	Standwaage vw/sw/rwin der Schlaufe, eine Hand frei	Standwaage vw/rw/swin der Schlaufe, frei	
1.4 - 09	 Standwaage vw auf dem Rücken, ein- oder beidarmig gehalten		Freie Standwaage vw im Griff	 Freie Standwaage auf dem Rücken, alle Richtungen



	L	M	S	HS
1.4 - 10	Standwaagerw auf dem Rücken, Fuß auf dem Gurt oder im Griff, beidhändig gestützt	 <p>Standwaage rw auf dem Rücken, Fuß im Griff, einarmig gestützt</p>	 <p>Standwaage rw auf dem Rücken, Fuß nicht im Griff, einarmig gestützt</p>	
1.4 - 11	 <p>Standspagat in der Schlaufe, alle Richtungen, beide Hände an den Griffen</p> <p>Standspagat vw auf dem Rücken, beidhändig gestützt</p>	 <p>Standspagat rw auf dem Hals, beidhändig gestützt</p> <p>Standspagat vw auf dem Rücken, eine Hand angehalten</p>	Standspagat rw, (auch auf dem Hals), eine Hand frei	Standspagat frei, in allen Richtungen
1.4 - 12			Standspagat sw, eine Hand auf dem Griff, die andere Hand flach aufgestützt	
1.4 - 13		Standspagat in der Schlaufe, eine Hand frei	Standspagat sw in der Schlaufe, beide Arme frei	

1.5 Übungen im Stütz




	L	M	S	HS
1.5 - 01	 <p>Stütz sw vorlings</p>		 <p>Spitzwinkelstütz sw nach innen oder außen, auf dem Rücken</p>	
1.5 - 02	Stütz sw vorlings auf dem Hals			
1.5 - 03		Grätschwinkelstütz, vw/rw/sw, mit Stütz in den Griffen	<p>Grätschwinkelstütz vw/rw auf den Griffen</p>  <p>Grätschwinkelstütz sw, eine Hand am Griff, andere Hand auf dem Pferd</p>	Grätschwinkelstütz alle Richtungen mit Stütz der Hände auf dem Pad / der Kruppe
1.5 - 04		<p>Lever:</p> <p>Oberarmstütz vw/sw, eine Hand im, andere Hand auf dem Griff, ein Bein gestreckt</p>	<p>Oberarmstütz in jede Richtung, beide Beine gestreckt und geöffnet, (Stütz wie M)</p> <p>auch: eine Hand auf dem Pad, andere am Griff</p>	Oberarmstütz mit beiden Händen auf dem Pad/der Kruppe, kein Kontakt mit den Griffen
1.5 - 05			<p>Maltese Lever:</p> <p>Stützwaage vw, eine Hand im, andere Hand auf dem Griff</p>	Stützwaage sw/rw, Hände an den Griffen, Beine geschlossen, gestreckt und horizontal zum Boden
1.5 - 06		Aufsprung zum Stütz außen		

	L	M	S	HS
1.5 - 07	 <p>Liegestütz vv vorlings</p>	<p>Liegestütz rücklings auf einem Bein gestützt</p>	<p>Liegestütz rücklings auf einem Bein, Spielbein 90 Grad zum Oberkörper</p> <p>Liegestütz auf einem Arm und einem Bein</p>	
1.5 - 08	<p>Durchhocken von innen oder außen, vom Stütz zum Sitz</p>	<p>Durchhocken von innen oder außen, vom Stütz zum Stütz</p>	 <p>Durchhocken vom Stütz, nach innen oder außen, zum Winkelstütz</p>	
1.5 - 09			<p>Grätschwinkelstütz in den Griffen, heben zum Handstand (Schweizer Handstand)</p>	<p>Grätschwinkelstütz auf den Griffen, heben zum Handstand (Schweizer)</p>

1.6 Übungen im Hang

	L	M	S	HS
1.6 - 01	 <p>Hockstand in der Schlaufe, ein Bein gestreckt</p>			
1.6 - 02	<p>Alle Hang-Übungen, (ausgenommen Schulterhang), ein- oder beidarmig gehalten</p>	 <p>Schulterhang alle Positionen, beidarmig gehalten</p>	<p>Schulterhang alle Positionen, einarmig gehalten</p>	

1.7 Übungen im Liegen

	L	M	S	HS
1.7 - 01	<p>Lieger vw rücklings, ein- oder beidarmig gehalten</p>  <p>Lieger ww vorlings, einarmig gehalten</p>			
1.7 - 02	<p>Querlieger vw/sw auf dem Rücken, ein- oder beidarmig gehalten</p>	<p>Querlieger rücklings/seitlings, frei</p>	 <p>Querlieger vorlings frei</p>	
1.7 - 03		 <p>Lieger auf den Schulterblättern, mit einem Bein und einem Arm gestützt,</p>		



B. Dynamische Einzel-Übungen

2.1 Sprünge






- Drehung oder mit $\frac{1}{4}$ Drehung (bis 90 Grad)
- Alle Vorwärts-Sprünge mit **weniger** Ohne als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes, sind je nach Körperhaltung und Position bei der Landung L- oder M-Übungen
- Alle Vorwärts-Sprünge, mit **mehr** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes, sind je nach Körperhaltung und Position bei der Landung M- oder S-Übungen
- Alle Sprünge in einer anderen Richtung als vorwärts, mit **weniger** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts, sind je nach Körperhaltung und Position bei der Landung L- oder M-Übungen
- Alle Sprünge in einer anderen Richtung als vorwärts, mit **mehr** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts, sind je nach Körperhaltung und Position bei der Landung S- oder HS-Übungen


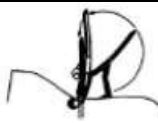

Alle Sprünge auf der Kruppe können sich analog zur o.a. Definition um einen Schwierigkeitsgrad erhöhen.

- Mit $\frac{1}{2}$ Drehung (180 Grad) oder mehr:
- Alle Sprünge, die **vorwärts enden**, mit **weniger** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts, sind M- Übungen
- Alle Sprünge, die **vorwärts enden**, mit **mehr** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts, sind S-Übungen
- Alle Sprünge, die in einer anderen Richtung als vorwärts enden, mit **weniger** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts, sind S-Übungen
- Alle Sprünge, die in einer anderen Richtung als vorwärts enden, mit **mehr** als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts, sind HS-Übungen
- Mit ganzer Drehung (360 Grad).
- Alle Sprünge mit ganzer Drehung, mit **weniger** als 30cm Höhengewinn des Schwerpunktes, sind je nach Körperhaltung und Position der Landung S-Übungen
- Sprünge mit ganzer Drehung und **mehr** als 30cm Höhengewinn des Schwerpunktes sind HS-Übungen, abhängig von der Körperhaltung und Landeposition.



	L	M	S	HS
2.1 - 01	<p>Sprung vom Knien vw zum Stehen vw</p>	<p>Sprung vom Knien sw zum Stehen sw</p>	<p>Sprung vom Knien rw zum Stehen rw</p> <p>Sprung vom Knien rw zum Stehen sw</p> <p>Sprung vom Knien sw zum Stehen rw</p> <p>Sprung vom Knien sw nach innen zum Stehen sw nach außen, oder umgekehrt</p>  <p>Sprung vom Knien vw zum Stehen rw_ oder umgekehrt</p>	<p>Sprung mit ganzer Drehung auf der Kruppe (von Stand zu Stand)</p>
2.1 - 02	 <p>Schrittsprung vom Prinzenstand vw zum Stehen vw</p>	<p>Schrittsprung vom Prinzenstand (aus jeder Richtung außer vw) zum Stehen (nicht vw)</p>		<p>Sprung über den flüchtigen Handstand sw, Abrollen zum Stütz vorlings, Körperschwerpunkt mindestens 30cm hoch</p>

2.2 Schwung-Übungen


	L	M	S	HS
2.2 - 01		Drehung auf dem Rücken mit Richtungswechsel durch Beinschwungbewegung		
2.2 - 02		Umschwung über den Stütz mit halber Drehung vom rw Sitz auf dem Hals zum vw Sitz auf dem Rücken oder umgekehrt	 <p>Umschwung über den flüchtigen Handstütz mit halber Drehung vom rw Sitz auf dem Hals zum vw Sitz auf den Rücken oder umgekehrt</p>	
2.2 - 03	rw Schere vom vw Sitz auf dem Hals, über die Rückenlage	 <p>rw Schere vom vw Sitz auf dem Hals, über den Stütz</p>	 <p>rw/vw Schere auf der Kruppe</p>	
2.2 - 04	 <p>Umschwung von der Fahne auf dem Hals, zum Sitz / Knien / zur Fahne vw hinter dem Gurt oder umgekehrt, (beidarmiger Stütz)</p>	 <p>Umschwung von der Fahne auf dem Hals, zur Fahne hinter dem Gurt (ohne Beinwechsel)</p>		

	L	M	S	HS
2.2 - 05			<p>Anspreizen eines Beines im Stehen, Fuß über Kopfhöhe</p>	
2.2 - 06	 <p>Aufschwingen in den flüchtigen Handstand mit Standbeinwechsel</p>	 <p>Aufschwingen zum Schulterstand aus dem Sitz / der Fahne</p>	<p>Aufschwingen zum Handstand aus dem Sitz</p>	
2.2 - 07			 <p>Bogengang vw/rw</p>	



2.3 Drehungen


	L	M	S	HS
2.3 - 01	 <p>Umsitzen vom Innen-/Außensitz auf dem Hals, zum Innen-/Außensitz auf dem Rücken oder umgekehrt</p>	 <p>Drehung vom Prinzensitz vw zum Prinzensitz rw. oder umgekehrt</p>		
2.3 - 02		<p>Drehung vom Liegen vorlings zum Liegen rücklings oder umgekehrt</p>		

2.4 Räder

	L	M	S	HS
2.4 - 01		<p>Radbewegung, nicht über die gestreckten Arme gestützt (s. z.B. 2.4-02)</p>	<p>Rad über die gestreckten Arme, von Fuß zu Fuß</p>	<p>Einarmiges Rad über die gestreckten Arme, von Fuß zu Fuß</p>
2.4 - 02		 <p>Radbewegung über den Schulterhang</p>		

2.5 Rollen

	L	M	S	HS
2.5 - 01		Rolle rw aus der Rückenlage hinter dem Gurt, mit Scherbewegung zum Sitz vw auf dem Hals, Hände an den Griffen		
2.5 - 02	 <p>Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken, zum Sitz/zur Fahne auf dem Hals</p>	Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken, zur Standwaage/zum Standspagat rw auf dem Hals		Rolle rw durch den flüchtigen Handstütz (Felgrolle), aus jeder Position auf dem Rücken
2.5 - 03	Rollbewegung rw vom Hals, zum sw Lieger auf dem Rücken	Rolle rw vom Hals (über den Gurt), zum Sitz vw auf dem Rücken		
2.5 - 04		 <p>Rolle vw vom Hals, aus beliebiger Position, zum Sitz rw hinter dem Gurt</p>	Handstand - Abrollen vom Hals, zum Sitz rw auf dem Rücken	

	L	M	S	HS
2.5 - 05			Rolle vw vom Knien auf der Kruppe, zum Sitz vw auf dem Hals	Handstand - Abrollen von der Kruppe, zum Sitz vw auf dem Hals Rolle vw aus jeder Position von der Kruppe, zum Handstand vw
2.5 - 06			Rolle vw vom Stütz auf der Kruppe, zum Sitz vw auf dem Hals	
2.5 - 07			Handstand - Abrollen zum Rückenlieger	
2.5 - 08	Abrollen vom Schulterstand rw, zum Rückenlieger Aufrollen vom Rückenlieger, zum Schulterstand		 aus der Rückenlage, mit gestrecktem Körper, zum Schulterstand aufrichten	
2.5 - 09			aus dem Handstand sw, über die Brust ablegen zum Stütz sw	

2.6 Überschläge

	L	M	S	HS
2.6 - 01				Flick-Flack auf dem Pferd Überschlag vw auf dem Pferd

2.7 Salti

	L	M	S	HS
2.7 - 01				Alle Salti auf dem Pferd

C. Aufsprünge / Bodensprünge






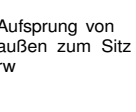

Aufsprünge:

- Falls nicht anders beschrieben, werden die Aufsprünge von innen ausgeführt.
- Von außen ausgeführte Aufsprünge sind um einen Schwierigkeitsgrad höher als die Selben von innen, es sei denn, es ist etwas Abweichendes angegeben.


Bodensprünge:

- Bodensprünge haben denselben Schwierigkeitsgrad wie die entsprechenden Aufsprünge, es sei denn sie werden mit einer zusätzlichen Rotation oder Achsenveränderung ausgeführt.
- Der Schwierigkeitsgrad der beschriebenen Bodensprünge liegt um eine Stufe höher, sofern sie mit einer zusätzlichen Rotation oder einer Veränderung der Körperachsen ausgeführt werden.
- Bodensprünge, die über das Pferd geturnt werden (z.B. von innen nach außen oder umgekehrt), ohne es beim Überspringen zu berühren, sind S-Übungen.
- Bodensprünge über das Pferd, direkt in eine Handstütz-Position, ohne das Pferd beim Überspringen zu berühren, sind HS-Übungen.
- Bodensprünge mit einer Rotation um den Griff herum, ohne Berührung des Pferdes/Gurtes, sind HS-Übungen.


3.1 Aufsprünge zum Sitz

	L	M	S	HS
3.1 - 01	 <p>Aufsprung zum Innen- oder Außensitz hinter dem Gurt</p>	 <p>Aufsprung über den Stütz zum Sitz rw auf dem Hals, innen oder außen</p>	 <p>Aufsprung direkt zum Sitz rw auf dem Hals</p>	
3.1 - 02	 <p>Aufsprung von innen zum Sitz rw auf dem Rücken (links gedreht)</p>	 <p>Aufsprung von innen zum Sitz rw auf dem Rücken (rechts gedreht) (mit Gegendrehung)</p>	 <p>Aufsprung von außen zum Sitz rw</p>	
3.1 - 03		<p>Roll-Aufsprung zum Innen- oder Außensitz auf dem Hals</p> <p>Roll-Aufsprung zum Sitz rw auf dem Hals</p>	<p>Felg-Aufsprung (nicht über den Handstand) zum Sitz rw auf dem Hals</p>	<p>Felg-Aufsprung (über den Handstand), zum Sitz rw auf dem Hals</p>
3.1 - 04			 <p>Roll-Aufsprung zum Sitz vw hinter dem Gurt</p>	



3.2 Aufsprünge zum Knien

	L	M	S	HS
3.2 - 01	 <p>zum Knien vw/sw nach außen, hinter dem Gurt</p>			
3.2 - 02		<p>Aufsprung zum Knien sw nach innen, hinter dem Gurt</p>		



3.3 Aufsprünge zum Stehen

	L	M	S	HS
3.3 - 01		<p>Aufsprung zum Hockstand v w , auf beiden Füßen hinter dem Gurt</p>	<p>Aufsprung zum Stehen vw, hinter dem Gurt (mit sofortiger Aufrichtung)</p>	
3.3 - 02			 <p>Aufsprung zum Schulterstand in alle Positionen</p>	<p>Aufsprung über den Handstand in alle Positionen</p> <p>Aufsprung zum Handstand, alle Positionen</p>

3.4 Aufsprünge zur Bank und in Waage-Positionen

	L	M	S	HS
3.4 - 01	 <p>Aufsprung zur Bank / Fahne vw/sw hinter dem Gurt</p>	<p>Aufsprung zur Bank / Fahne rw auf dem Hals</p>		
3.4 - 02			 <p>Aufsprung zur Standwaage vw auf dem Rücken, Bein über der Horizontalen</p>	



3.5 Aufsprünge zum Stütz

	L	M	S	HS
3.5 - 01		 <p>Aufsprung zum Stütz innen, Blickrichtung nach außen oder umgekehrt</p>		
3.5 - 02		 <p>Aufsprung zum Liegestütz vw, mit beidbeiniger Landung</p>		

3.6 Aufsprünge zum Hang

	L	M	S	HS
3.6 - 01		Aufsprung zum Schulterhang sw nach außen	Aufsprung zum Schulterhang in jede andere Position	





3.7 Aufsprünge zum Lieger

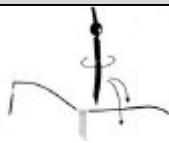
	L	M	S	HS
3.7 - 01	Aufsprung zum Querlieger vorlings, nach außen	Aufsprung zum Querlieger vorlings, nach innen		
3.7 - 02	Aufsprung zum Querlieger seitlings, nach innen	Aufsprung zum Querlieger rücklings, nach innen		
3.7 - 03		 <p>Aufsprung zum Längslieger vw, Landung mit geschlossenen Beinen</p>		
3.7 - 04		Aufsprung zum Längslieger rücklings, mit geöffneten Beinen	 <p>Aufsprung zum Längslieger rücklings, mit geschlossenen Beinen</p>	

D. Abgänge


- Ein Abgang ist eine Übung, die auf dem Pferd beginnt und nach einer Flugphase auf dem Boden endet. Wenn die Flugphase nicht gezeigt wird, liegt der Schwierigkeitsgrad eine Stufe tiefer.





4.1 Sprünge vom Pferd

	L	M	S	HS
4.1 - 01		 <p>Grätsch- Winkelsprung/ Spagatsprung nach innen/ außen/ hinten, mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	 <p>Grätsch- Winkelsprung/ Spagatsprung nach innen/ außen/ hinten, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	
4.1 - 02			<p>Grätsch- Winkelsprung/ Spagatsprung aus dem Stehen rw auf der Kruppe, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	
4.1 - 03	 <p>Hocksprung aus dem Stehen vw, nach innen / außen / hinten, mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	 <p>Hocksprung aus dem Stehen vw, nach innen / außen / hinten, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>		




	L	M	S	HS
4.1 – 04	<p>Strecksprung aus dem Stehen vw, nach innen / außen/ hinten, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>		 <p>Strecksprung aus dem Stehen vw, mit einer ganzen Drehung (um die Längsachse), mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>	

4.2 Schwungbewegungen vom Pferd




	L	M	S	HS
4.2 - 01	 <p>Alle Schwungabgänge aus dem Sitz, vw/rw hinter dem Gurt nach innen/außen (Drehungen können die Schwierigkeit erhöhen)</p>			
4.2 – 02	<p>Abschwingen nach innen oder außen, aus dem Querlieger</p>			

	L	M	S	HS
4.2 – 03		 <p>Abflanken mit halber Drehung aus dem Sitz rw auf dem Hals / Rücken, nach innen oder außen</p>	 <p>Abflanken nach außen mit halber Drehung, aus dem Sitz rw auf dem Hals, über den Handstand</p>	
4.2 – 04	 <p>Handstandabgang aus dem Knien / der Fahne / Standwaage vw, nach innen oder außen</p>			
4.2 – 05		<p>Handstandabgang aus der Bank / Fahne/ Standwaage sw, mit ¼ Drehung</p>  <p>Handstandabgang aus der Bank / Fahne/Standwaage rw auf der Kruppe, mit ¼ Drehung</p>	<p>Handstandabgang vom Stehen rw hinter dem Gurt, mit ½ Drehung</p>	

4.3 Roll- und Kippbewegungen vom Pferd

	L	M	S	HS
4.3 - 01	Rolle vw über die Schulter des Pferdes, nach außen/innen	durch den Handstand eingeleitete Rolle vw, über die Schulter des Pferdes nach außen/innen		
4.3 - 02		 <p>Rolle rw über die Schulter des Pferdes, aus dem Sitz rw hinter dem Gurt</p>	Rolle rw durch den Handstand (Felgrolle) über den Gurt, aus dem Sitz rw hinter dem Gurt	
4.3 - 03		<p>Rolle vw über die Kruppe, aus einer beliebigen Position rwauf dem Pferd</p>  <p>Rolle rw über die Kruppe</p>	Rolle rw über die Kruppe (durch die Handstand (Felgrolle), aus dem Sitz vw	
4.3 - 04	 <p>Rolle rw nach innen/außen, hinter dem Gurt</p>		Rolle vw nach innen/außen, hinter dem Gurt	
4.3 - 05			Nackenkippe vw über die Kruppe, aus jeder Position	

4.4 Abgänge mit Drehungen

	L	M	S	HS
4.4 - 01		Rad nach innen oder außen	 Rad über die Kruppe	
4.4 - 02			 Handstand- Überschlag in alle Richtungen	
4.4 - 03			 Flick-Flackab	Salto vw
4.4 - 04			Salto rw in alle Richtungen, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes	Salto rw um zwei Achsen, in alle Richtungen





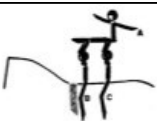
2. Doppel- und Dreier-Übungen

- Bei der Bewertung der Schwierigkeitsgrade werden folgende Kriterien berücksichtigt:
 - Anzahl der Kontakt-/Haltepunkte,
 - Komplexität der Position(en),
 - Höhe und Richtung der Elemente (im Verhältnis zum Pferd und der Voltigierer untereinander).


A. Statische Übungen

- Statische Übungen, die mit einem oder zwei gesicherten P a r t n e r n gezeigt werden, sind L oder M Übungen.
- Statische Übungen, die mit einem oder zwei die Position wechselnden P a r t n e r n gezeigt werden, sind M oder S Übungen.
- Statische Übungen, die mit einem gesicherten und einem stehenden Partner gezeigt werden, sind M oder S Übungen.
- Statische Übungen, die mit einem / zwei frei stehenden P a r t n e r n gezeigt werden, sind S Übungen.

5.1 Kombinationen im Sitz



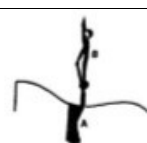


	L	M	S
5.1 - 01	 <p>Sitz vw/rw auf der hohen Bank</p>	<p>Sitz vw/rw auf der freien Hohen Bank</p>	
5.1 - 02	 <p>Schultersitz auf einem Sitzenden</p>	 <p>Schultersitz auf einem Knienden oder festgehaltenem Stehenden</p>	 <p>Schultersitz auf freiem Stehen</p>
5.1 - 03	<p>sw Sitz auf den Armen</p>	<p>sw Knien auf den Armen</p>	<p>Freies Stehen auf den Armen</p>
5.1 - 04		 <p>Sitz / Schneidersitz im Sitzen gestützt</p>	







5.2 Kombinationen im Knien


	L	M	S
5.2 - 01	 <p>Doppel Prinzenstand vw</p>	<p>Doppel Prinzenstand sw / rw</p>	
5.2 - 02	<p>Knien / Prinzenstand vw/rw, auf der Bank</p>	<p>Knien / Prinzenstand frei, auf der Hohen Bank</p>	

5.3 Kombinationen im Stehen





- Kopf oberhalb der Hüftachse
- Kopf unterhalb der Hüftachse




	L	M	S
5.3 - 01	 <p>Doppel Stehen vw</p>	<p>Dreifach Stehen vw frei</p>	<p>Doppel Stehen rw/ sw /frei</p>
5.3 - 02	 <p>Sitzen-Stehen Knien- Stehen, vw, frei</p>	<p>Sitzen-Stehen rw Knien-Stehen rw, frei</p>	
5.3 - 03		 <p>Standspagat auf Sitzendem/ Kniendem, festgehalten</p>	<p>Standspagat auf Stehendem, festgehalten</p>
5.3 - 04	<p>Sitzen-Knien- Stehen, vw</p>	 <p>Sitzen – Knien- Stehen, rw</p>	
5.3 - 05	 <p>Stehen rw über Bank/Fahne, rw</p>		

	L	M	S
5.3 - 06	 <p>Stehen vw über der Fahne, vw</p>	 <p>„Ungarische Post“ (freies Stehen) auf zwei „Bänken“ nebeneinander</p>	
5.3 - 07	 <p>„Gallionsfigur“, mindestens 45°</p>		
5.3 - 08	 <p>Schulterstand gehalten, unabhängig von der Position des Haltenden</p>		
5.3 - 09	 <p>Handstand vw/rw auf den Griffen, im Sitzen gehalten (unabhängig von der Sitz-Richtung)</p>		
5.3 - 10	<p>Handstand von sitzendem und stehendem Partner gehalten</p>	 <p>Handstand auf der Kruppe hinter dem Sitzenden, gehalten</p>	





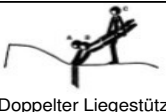
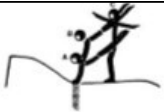
	L	M	S
5.3 - 11	 <p>Handstand rw auf Bank/Fahne, von Sitzendem gehalten</p>		

5.4 Kombinationen in der Bank / Fahne







	L	M	S
5.4 - 01	 <p>Doppel Fahne vw</p>		
5.4 - 02	<p>Doppel Standwaage vw, angefasst</p>	 <p>Doppel Fahne rw auf dem Hals und Rücken, beide frei</p>	
5.4 - 03	 <p>Doppel Fahne gegeneinander auf dem Hals und Rücken, angefasst</p>	<p>Doppel Fahne gegeneinander auf dem Hals und Rücken, frei</p>	
5.4 - 04	 <p>Kreuz-Fahne auf dem Rücken</p>	<p>Kreuz-Fahne auf dem Rücken, frei</p>	

	L	M	S
5.4 - 05	 <p>Fahne auf ein oder zwei Sitzenden</p>		
5.4 - 06	 <p>Doppel Standwaage in den Schlaufen</p>	Doppel Standwaage in den Schlaufen, frei	
5.4 - 07	 <p>Dreifach Standwaage in den Schlaufen und auf dem Rücken. angefasst</p>	Dreifach Standwaage, frei	




5.5 Kombinationen im Stütz

	L	M	S
5.5 - 01	 <p>Liegestütz im Stehen, gehalten</p>	<p>Liegestütz mit den Beinen auf den Schultern des frei Stehenden abgestützt</p>	
5.5 - 02	 <p>Liegestütz vw/rw auf den Schultern, gestützt von einem Sitzenden/ Knienden</p>	 <p>Stütz auf den Schultern, Beine auf einem frei Stehenden abgelegt</p>	
5.5 - 03	 <p>Liegestütz vw/rw auf den Schultern, Sitzpositionen rw</p>		
5.5 - 04	 <p>Doppelter Liegestütz nebeneinander an den Griffen, im Stehen gehalten</p>	 <p>Doppelter Liegestütz übereinander, an frei Stehendem abgestützt</p>	

5.6 Kombinationen im Hang

	L	M	S
5.6 - 01	 <p>Kosackenhang in allen Variationen, in der unteren Ebene</p>		
5.6 - 02	 <p>Schulterhang auf einem Sitzenden</p>	Schulterhang auf einem Knienden	Schulterhand auf einem frei Stehenden
5.6 - 03	 <p>Spagat-Hang zwischen Sitzen und Stehen</p>		 <p>Spagat-Hang mit einem frei Stehenden</p>
5.6 - 04		 <p>Sturzhang zwischen Sitzen- und Stehendem</p>	
5.6 - 05		 <p>Kniehang am Rücken eines Stehenden</p>	


5.7 Kombinationen mit Lieger und Flieger

	L	M	S
5.7 -01	 <p>Schulterlieger vw/rw auf Sitzendem</p>	<p>Schulterlieger vw/rw, auf dem freien Knien oder gehaltenem Stehen</p>	<p>Schulterlieger vw/rw, auf freiem Stehen</p>
5.7 -02	 <p>Lieger rw auf Sitzendem, mit gegrätschten Beinen</p>	<p>Lieger rw, auf freiem Knien/ gehaltenem Stehen, mit gegrätschten Beinen</p>	<p>Lieger rw, auf nicht gehaltenem Stehen, mit gegrätschten Beinen</p>
5.7 -03			 <p>„Fliegender Engel“, mit gestreckten oder verschränkten Beinen, im Stehen</p>


B. Dynamische Übungen

- Dynamische Übungen, die in der Gruppe und im Pas-de-Deux von einem Voltigierer ausgeführt werden, werden analog zur Schwierigkeitstabelle bewertet.
- Bei den in der Gruppe und im Pas de Deux gezeigten dynamischen Übungen müssen immer auch die Komplexität, die Position(en) des Partners/ der Partner, die Höhe und die Bewegungsrichtung im Verhältnis zum Pferd und der Voltigierer zueinander, berücksichtigt werden. Dies kann zur Herabstufung/Aufstockung des Schwierigkeitsgrades führen.

6.1 Kombinationen mit Sprüngen

	L	M	S
6.1 - 01	 <p>Übersprung vw, über einen oder zwei Sitzende</p>	Übersprung rw über einen oder zwei Sitzende	


6.2 Kombinationen mit Schwüngen

	L	M	S
6.2 - 01	Durchschwingen zwischen Hoher Bank und Pferd	 <p>Felgaufschwung zwischen zwei Partnern</p>	

6.3 Kombinationen mit Drehungen

	L	M	S
6.3 - 01	Halbe Drehung im Handstand durch Umgreifen/ Handwechsel, zwischen zwei sitzenden Partnern		Halbe Drehung im Handstand durch Umgreifen/ Handwechsel, zwischen zwei frei stehenden Partnern




6.4 Kombinationen mit Rollen/Rollbewegungen

	L	M	S
6.4 - 01		 <p>Stützsalto aus dem Stehen, über sitzenden Partner</p>	Stützsalto aus dem Stehen, über frei kniendem/ stehendem Partner

C. Aufsprünge

- Aufsprünge mit Hilfe (von oben) von einem oder zwei Partnern sind M oder L Übungen.
- Aufsprünge mit Hilfe eines - mit einem Fuß im Griff stehenden Partners - sind M oder S Übungen.
- Aufsprünge mit Hilfe eines frei stehenden Partners sind M oder S Übungen.

7.1 Aufsprünge zum Sitz


	L	M	S
7.1 - 01		 <p>„Diep-Aufsprung“ mit Hilfe, im Sitzen und Knien. Im Stehen mit einem Fuß in Griff</p>	<p>„Diep-Aufsprung“, mit Partnerhilfe eines frei Stehenden</p>
7.1 - 02		 <p>Aufsprung, während gleichzeitig ein frei stehender Partner springt, mit einem Höhengewinn unter 30cm</p>	<p>Aufsprung, während der frei stehende Partner mit einem Höhengewinn von mehr als 30cm springt</p>
7.1 - 03		 <p>auf die Bank / Fahne</p>	

	L	M	S
7.1 - 04		Rollen zum Sitz, mit Partnerhilfe	Rollen zum Sitz, mit Partnerhilfe im Stehen Rollen mit Hilfe, auf die mittlere oder obere Ebene


7.2 Aufsprünge zum Knien

	L	M	S
7.2 - 01	zum Knien mit Partnerhilfe	mit Partnerhilfe eines Stehenden, mit einem Fuß im Griff	mit Partnerhilfe eines frei Stehenden


7.3 Aufsprünge in Stände

	L	M	S
7.3 - 01		 <p>zum Handstand, mit Partnerhilfe</p>	

7.4 Aufsprünge in Stützpositionen

	L	M	S
7.4 - 01	<p>zum Liegestütz mit geöffneten Beinen</p> <p>(Partner ergreift ein Bein vor Erreichen der Horizontalen)</p>	 <p>zum Liegestütz mit geschlossen Beinen, (Partnerhilfe setzt erst ein, wenn beide Beine die Horizontale erreicht haben)</p>	



7.5 Aufsprünge zum Lieger / Flieger

	L	M	S
7.5 - 01		 <p>direkt in eine Liegerposition/ Fliegerposition, auf sitzenden Partnern, (Fliegerposition über Kopfhöhe)</p>	<p>direkt in eine Fliegerposition, auf stehenden Partnern</p>



D. Abgänge

- Abgänge aus der mittleren Ebene sind L oder M Übungen
- Abgänge aus der oberen Ebene sind M oder S Übungen
- Alle Überschläge (ohne Partnerhilfe) sind S Übungen (siehe Einzel Übungen)



8.1 Sprünge vom Pferd

	L	M	S
8.1 - 01	 <p>Bock-Sprung über die Kruppe</p>	 <p>Gestützter Grätsch-/Hocksprung vw/rw, über ein oder zwei Sitzende</p>	
8.1 - 02		<p>Gestütztes Über-springen vw / rw, über ein oder zwei Kniende</p>	<p>Gestütztes Über-springen vw / rw, über ein oder zwei frei Stehende</p>

8.2 Schwünge vom Pferd

	L	M	S
8.2 - 01	 <p>aus dem Querlieger auf der Bank Abschwingen</p>	aus dem Querlieger auf der Hohen Bank Abschwingen	
8.2 - 02	 <p>Handstand Abschwingen, mit Stütz auf den Schultern eines sitzenden Partners</p>		

8.3 Abgänge über Rollbewegungen

	L	M	S
8.3 - 01	 <p>Abrollen – aus dem Knien - , von den Schultern eines sitzenden Partners</p>	Abrollen - aus dem Knien - von den Schultern eines knienden Partners	Abrollen – aus dem Knien - von den Schultern eines stehenden Partners
8.3 - 02	 <p>Abrollen, aus dem Querlieger auf der Bank / Fahne</p>	Abrollen, aus dem Querlieger auf der Hohen Bank	