

Bewegungsbeschreibung der Pflicht 2015 für die

Nachwuchs- und Einsteigereinzeltigierer in M/V

(vom Disziplintrainer Voltigieren Christoph Lensing)

Zuschwingen in den Liegestütz

- Aus dem korrekten Sitz Ausholbewegung mit gestreckten Beinen nach vorne.
- Rückschwingen über eine Innenrotation der Beine nach hinten in den Vorwärtsliegestütz.
- Die Oberlinie darf einen leichten konkaven Bogen (nach oben) beschreiben. Hüftgelenkszentrum auf Schulterhöhe, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine gestreckt und geschlossen, Arme gestreckt.
- 4 Takte halten.

Fahne

- Aus dem Liegestütz die Knie heranziehen zur korrekten Bank.
- Aus der Bank wird das äußere Bein gestreckt nach hinten parallel zur Längsachse des Pferdes herausführen. Hüfte eingedreht, die Fußsohle zeigt zur Decke.
- Der innere Arm wird mit dem Handrücken auf die Lendenwirbelsäule gelegt. Die Schultern sind parallel zur Querachse des Pferdes. Der Ellbogen sollte leicht oberhalb dieser Achse sein. Blickrichtung geradeaus. Schulter senkrecht über den Griffen, Becken senkrecht über den Knien.
- Vier Takte halten
- dann abbauen in die Bank. Daraus entweder freies Knien aufbauen (E-Einzel) oder aufhocken zum Stehen (N-Einzel) Beim Aufhocken darf der Po nicht unterhalb eines 90° Winkels im Kniegelenk kommen.

Liegestütz rücklings

- Aus dem korrekten Rückwärtssitz, Beine gestreckt auf die Kruppe legen.
- Aus diesem Längssitz das Becken maximal anheben zum Rücklingsliegestütz.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Körperlängsachse sollte einen leichten Bogen in die Überstreckung (nach oben) beschreiben.
- Vier Takte halten
- daraus gestreckt über eine flüchtige Bogenspannung zum Rückwärtssitz eingleiten.
- Danach Abgang nach innen