

# Die Pflichtanforderungen der Leistungsklasse E

## Unsere E-Gruppen- Pferde im Überblick



### *Rubicon*

Hallo, ich bin Rubicon, ein 16 Jahre alter Hannoveraner Wallach. Ich bin schon für viele Gruppen gelaufen und bringe daher viel Erfahrung als Voltipferd mit, ich war nämlich in meinen jüngeren Jahren sogar schon auf deutschen Meisterschaften. Meine jetzige Gruppe trainiert montags und samstags auf mir, aber sie müssen sich erst noch an meine Größe gewöhnen, denn mit 1,78m gehöre ich zu den größeren Pferden in unserem Stall.



### *Louis*

Hi, mein Name ist Louis! Ich bin 13 Jahre alt und Oldenburger. Ich laufe derzeit für zwei E-Gruppen, die mittwochs und freitags bzw. samstags Training haben. Da ich mit meinen 1,68m nicht sehr groß aber auch nicht gerade klein bin, habe ich die perfekte Größe für junge Turniergruppen. Meine Lieblingsbeschäftigung ist es, von möglichst vielen Leuten gleichzeitig geputzt oder geschmüst zu werden, ansonsten Sorge ich in meiner Herde immer dafür, dass niemals Langeweile aufkommt, denn Langeweile ist doof!

### *Wusstet ihr schon,...*

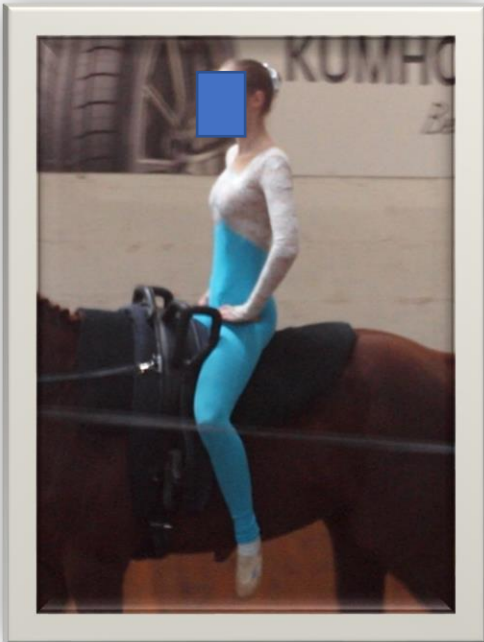
dass der Start in der Leistungsklasse E freiwillig ist? Basisgruppen, die sich dazu entschließen eine Turniergruppe zu werden, können auch sofort in der Leistungsklasse A anfangen. Außerdem darf jede Gruppe maximal 2 Jahre in E starten.

### *Louis und Rubicon erklären die LK E:*

Hallo ihr Lieben! Wir sind es, Louis und Rubicon, aber ihr dürft uns gerne auch Lou und Rubi nennen. Wie ihr ja jetzt schon wisst, sind wir beide als Pferde für die LK E zuständig. Nun ja, wir haben im Training natürlich schon viel darüber gelernt und wollen unser Wissen nun gerne an euch weitergeben.

### *Seit wann gibt es die LK E?*

Die LK E gibt es seit der Saison 2018, auf einem Turnier dürfen 6-8 Voltigierer pro Gruppe starten

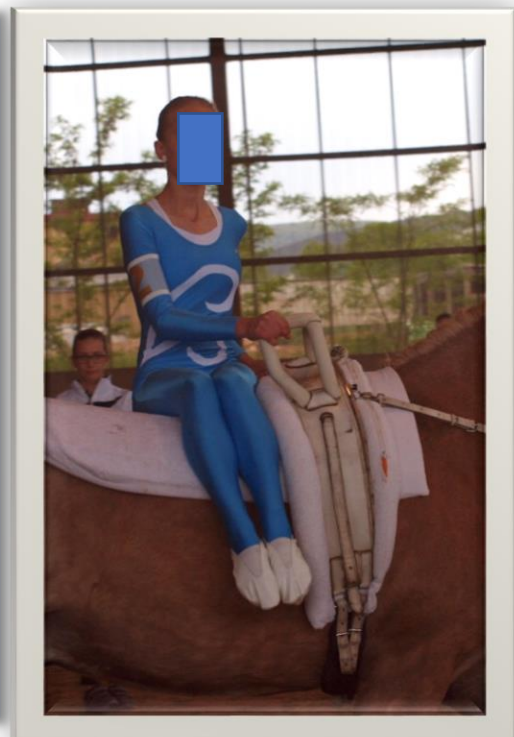


### *Grund Sitz mit Händen in der Hüftbeuge:*

Zunächst einmal eine gute Nachricht für uns Pferde und auch alle jungen Voltigierer. Der Aufsprung darf noch mit Hilfestellung geturnt werden, also haben alle mehr Zeit das zu lernen! Der Grund Sitz in E sieht ein bisschen anders aus als in den anderen Leistungsklassen, weil ihr eure Hände dabei in eure Hüftbeuge stellen müsst! Für uns Pferde ist der Grund Sitz besonders angenehm, wenn ihr versucht auf eurem ganzen Po zu sitzen und eure Füße seitlich an unseren Bauch drückt! Dann habt ihr festen Halt und wir bekommen nicht eure Fersen in den Bauch gebohrt!

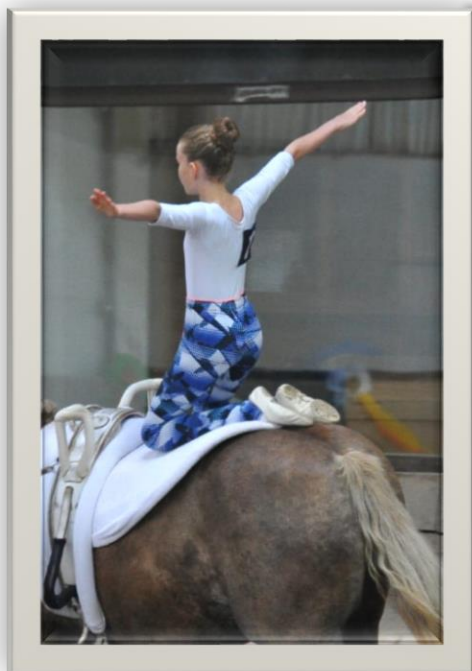
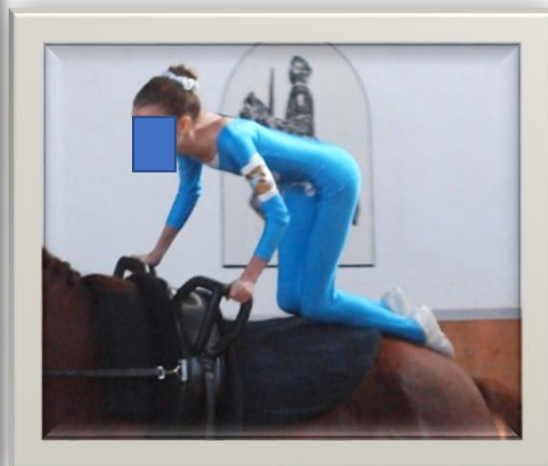
### *Seitsitz:*

Der Seitsitz besteht aus mehreren Teilen. Dabei müsst ihr als Erstes eine Mühle in den Innensitz machen, wichtig ist, dass ihr auf eurem ganzen Po sitzen bleibt und euch ganz doll spannt, dann freuen wir Pferde uns! Im Innensitz müsst ihr die Hände am Griff lassen und euren Oberkörper genau in die Mitte zwischen vorne und innen drehen. Auch beim Sitzen müsst ihr unbedingt eure Füße ganz fest zusammendrücken, damit ihr stabil auf unserem Rücken sitzt, dann ist es für uns so viel einfacher schön für euch zu laufen! Der Außensitz geht genau wie der Innensitz, nur dass ihr eben in die andere Richtung turnt!



### *Bank:*

Achtung! Die Bank ist bei uns Pferden die unbeliebteste Übung! Denn zur Bank gehört das Aufknien und da müsst ihr ganz gespannt und kontrolliert turnen, damit ihr uns nicht mit zu viel Schwung in den Rücken knallt. Weil Rückenschmerzen finden wir genau so blöd wie ihr! Also versuch in einem Schwung ganz weich aufzuknien, so dass wir das nicht merken! Das könnt ihr übrigens auch zuhause auf dem Boden üben, indem ihr euch hinkniet, die Hände vor euren Knien auf den Boden setzt und dann mit dem Po hochhockt und danach wieder ganz weich landet. Zuerst mit den Fußrücken und dann ganz weich abrollen, bis ihr auf dem gesamten Unterschenkel kniet. Auf dem ganzen Unterschenkel Knien ist generell ganz wichtig während der Bank, weil sonst bohrt ihr in unseren Rücken und das finden wir auch doof! Ansonsten müsst ihr darauf achten, dass ihr einen geraden Rücken habt und eure Schultern über euren Händen sind, genau wie eure Hüfte über euren Knien sein muss!



### *Freies Knien:*

Das Knien baut ihr aus der Bank auf, indem ihr mit euren Knien nach vorne rutscht! Je höher ihr eure Knie dabei von unserem Rücken hebt, desto schöner sieht das aus! Beim Knien müsst ihr dann auch unbedingt eure gesamten Unterschenkel fest auf unseren Rücken drücken! Außerdem müsst ihr eure Hüfte nach vorne schieben, aber gleichzeitig dürft ihr kein Hohlkreuz machen. In E dürft ihr euch sogar aussuchen, wie ihr eure Arme haltet, Hauptsache sie sind 4 Galoppsprünge in ein und derselben Position! Nach dem Knien kommt das Einsitzen, auch dabei müsst ihr versuchen gaaaaanz weich zu turnen, damit ihr uns nicht wehtut!

### *Abgang und Landung:*

Der Abgang und die Landung nach dem Abgang zählen auch zur Pflicht und werden bewertet. Dafür müsst ihr wieder eine ordentliche Mühle in den Innensitz machen und euch dann mit beiden Armen vom Griff wegdrücken. Ihr müsst dann vorwärts auf beiden Füßen gleichmäßig landen!

## *Jetzt seid ihr dran!*

Louis und Rubicon haben davon gehört, dass unsere Anfängerpferde euch die Rolle vorwärts erklärt haben, und haben sich jetzt auch etwas für euch überlegt.

Louis: *Hey Rubi, hast du das gehört? Die Anfängerpferde haben die Kids eine Rolle vorwärts üben lassen! Das finde ich ja voll cool... Kannst du eine Rolle rückwärts erklären?*

Rubicon: *Das finde ich eine gute Idee! Ich habe auch schon oft genug mitbekommen, wie man das machen soll.*

Louis: *Ein bisschen was weiß ich auch! Als erstes muss man sich mit dem Rücken zur Turnmatte stellen.*

Rubicon: *Das stimmt Lou. Danach Muss man etwas mutig sein und sich mit Spannung rückwärts auf die Matte kippen lassen und den Rücken rund machen.*

Louis: *Und dann muss man die Hände neben dem Kopf auf den Boden stellen, und nicht vergessen schön das Kinn auf die Brust zu legen, damit man nicht auf dem Kopf landet. Das kann nämlich ganz schön wehtun...hab ich zumindest gehört .*

Rubicon: *Genau, und sobald man das Gewicht auf seinen Händen hat, muss man sich dann wieder ins Stehen hochdrücken und auf beiden Füßen landen.*

Louis: *Ich würde sowas ja auch sooo gerne können. Aber hoffentlich können die Kinder das jetzt wenigstens alle für uns lernen.*