

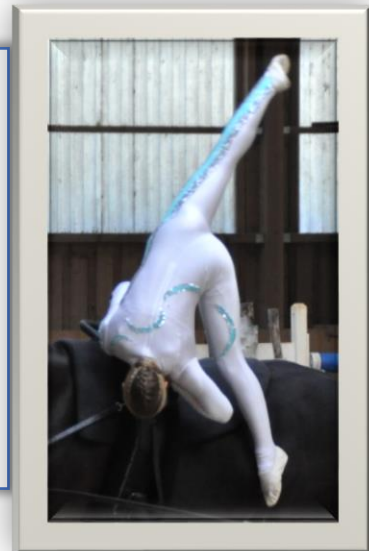
Die Pflichtanforderungen der Leistungsklasse A

Alpenstern erklärt die A-Pflicht:

Hey liebe Voltis! Ich bin Alpenstern aber die meisten nennen mich Alpi. Ich laufe zwar momentan für keine A Gruppe habe das aber viel Jahre gemacht, deswegen kenne ich mich in den Pflichtübungen gut aus und hab viel über die Übungen im Training aufgeschnappt. Dieses Wissen gebe ich euch natürlich gerne weiter, da wir ja aktuell gar keine A-Gruppe in unserem Verein haben.

Aufsprung:

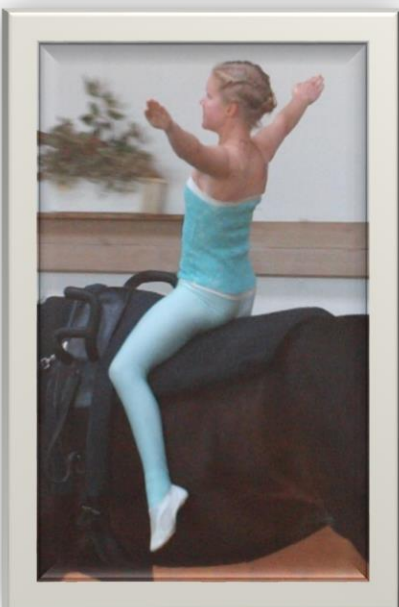
Für den Aufsprung braucht ihr besonders viel Sprungkraft. Ihr müsst unbedingt in dem Takt von meinen Vorderbeinen mit laufen und dann fest abspringen. Es hilft, wenn ihr euch vorstellt, dass ihr mit eurem Kopf über den inneren Griff springen wollt. Dann nehmt ihr euer rechtes Bein nach oben und schwingt es über meinen Rücken. In der LK A müsst ihr den Aufsprung schon ganz alleine turnen, sonst gibt das Abzüge am Turnier.



Wusstet ihr schon,...

Dass Voltigieren eine sehr vielseitige Sportart ist und man dafür ganz viele unterschiedliche Dinge können muss?

Ihr braucht Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl! Und wenn ihr Kür turnt, auch Kreativität, Ausdruck und Koordination. Und was man natürlich nicht vergessen darf: Mut und Vertrauen in eure Trainer und euer Pferd.



Grundsitz:

Für den Grundsitz in der Leistungsklasse A gelten zunächst die gleichen Regeln wie in E, also ein gestreckter Sitz etc. Wenn ihr sicher sitzt, nehmt ihr eure Arme gestreckt zur Seite. Ich hab mitbekommen, dass die Trainer immer den Tipp geben, dass ihr eure Fingerspitzen aus dem Augenwinkel noch sehen sollt, ohne den Kopf zu drehen, und sie auf der Höhe eurer Augen sein sollen. Die Finger müssen zusammen bleiben und vergesst dabei auch nicht euren Daumen, der gehört auch an die Hand angelegt. In allen höheren Leistungsklassen wird der Grundsitz übrigens auch genauso geturnt, wie in der A-Pflicht 😊.

Bank-Fahne:

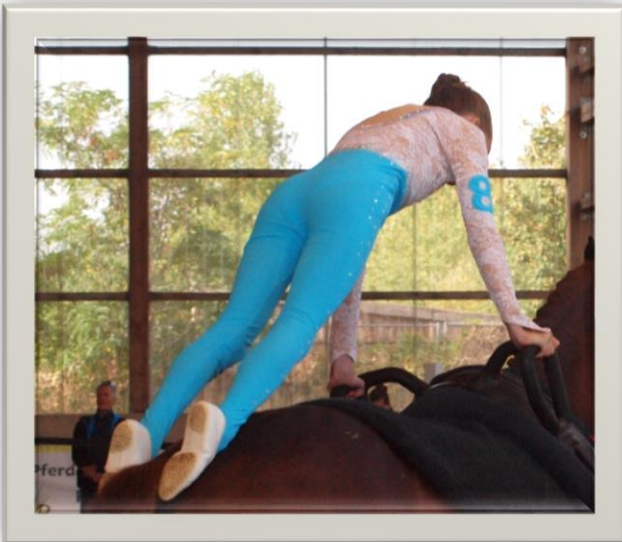
Für die Fahnen müsst ihr zuerst eine Bank machen, wie es euch Rubi und Lou schon in der E Pflicht erklärt haben. Dann legt ihr euer inneres Bein etwas schräg und führt euer äußeres Bein nach oben ungefähr auf die Höhe eurer Schultern. Lasst das Bein gestreckt und achtet darauf, dass eure Hüfte eingedreht ist. Die Trainer meinen, wenn sie „Hüfte eindrehen“ sagen, folgendes: Ihr sollt euer Knie von dem äußeren Bein in die Richtung eurer Trainer drehen, dann dreht sich die Hüfte fast von selbst ein, das erkennt man auch daran, dass eure Pobacken dann wieder auf gleicher Höhe sind.



Wusstet ihr schon,...

dass Übergänge auch Übungen sind?

Bei den Richtern zählt auch oft der Eindruck, den sie von euch beim Voltigieren haben. Deswegen achtet immer darauf, wenn ihr gerade die eine Übung fertig geturnt habt und die nächste Übung kommt, ihr nicht eure Spannung verliert oder eure Füße nicht mehr streckt. Turnt auch die Übergänge sauber und ordentlich, dann freuen sich Pferde, Trainer und Richter 😊



Liegestütz:

Aus der Fahne könnt ihr dann direkt euer Bein gestreckt auf meine Kruppe legen. Danach nehmt ihr das andere Bein dazu und macht quasi eine Liegestützposition nur mit gestreckten Füßen, sonst werde ich sauer, denn Füße in meinem Rücken mag ich gar nicht. Achtet darauf, dass euer Kopf, eure Schultern, euer Po und eure Füße in einer Linie bleiben. Dafür müsst ihr euren ganzen Körper anspannen, damit ihr nicht wie eine Hängematte im Rücken durchhängt. Außerdem müsst ihr während des Stützes nicht nach vorne schauen, sondern hier dürft ihr tatsächlich mal auf meinen Hals schauen. Zum Einsitzen zieht ihr dann euren Po hoch, sodass eure Füße auf meinem Rücken langsam in Richtung eurer Hände am Gurt rutschen, und öffnet dann die Beine, um wieder sanft im Sitzen auf meinem Rücken zu landen.





Quersitz:

Der Quersitz ist so ähnlich wie der Seitsitz in E Pflicht. Ihr turnt wieder zuerst eine Mühle in den Innensitz. Achtet dabei darauf, dass euer Bein das währenddessen an unserem Pferdebauch liegt, da ganz ruhig liegen bleibt und nicht wackelt! Deswegen nennt man das Bein auch Ruhebein. Wenn ihr seitwärts sitzt müsst ihr euren Oberkörper beim Quersitz vollständig in die Richtung eurer Trainer drehen. Und die linke Hand wird in die gleiche Position wie beim Grundsitz genommen. Vergesst dabei nicht, immer eure Füße und Beine zusammen zu lassen. Dann turnt ihr wieder eine Mühle in den Vorwärtssitz. Danach kommt der Außensitz, der funktioniert wie der Innensitz, nur in die andere Richtung. Besonders wichtig ist, dass eure Füße immer gestreckt und zusammen sind, die vergesst ihr nämlich gerne.

Freies Knien:

Das Knien wurde euch ja schon in der E Pflicht erklärt. Der einzige Unterschied ist, dass ihr euch in A nicht mehr aussuchen dürft, wie ihr eure Arme haltet, sondern sie genauso halten müsst wie beim Grundsitz. Übt die Armhaltung doch einfach ein paar Mal vor einem Spiegel, dann könnt ihr das bestimmt bald wie im Schlaf.

Stüttschwung vorlinks

Für den Stüttschwung vorlinks (auch gerne Hochschwingen genannt) führt ihr eure Beine nach vorne und schwingt dann ganz schnell nach hinten. Die Zielposition ist der Handstand. Denkt dabei daran, so lange wie möglich sitzen zu bleiben und erst so spät wie möglich mit dem Oberkörper neben der Schulter von uns Pferden abzutauchen. Außerdem ist dabei wichtig, dass ihr meinen Schwung nutzt und nicht gegen meinen Schwung turnt.



Abgang und Landung:

Der Abgang wird, genau wie in der Leistungsklasse E, nach innen geturnt. Hier gelten dieselben Kriterien.

Jetzt seid ihr dran!

Alpi hat schon ganz oft beobachtet wie einige Voltis eine Brücke versucht haben und erklärt sie euch jetzt! Als Hilfe holt er sich Louis dazu.



Alpi: *Hi Lou, weißt du was? Ich hab mal beobachtet wie die Kids sowas wie eine Bank rücklinks gemacht haben, weißt du, was die da gemacht haben?*

Louis: *Hey Alpi, ich glaube, das was sie gemacht haben, ist eine Brücke!*

Alpi: *Jetzt, wo du es sagst, erinnere ich mich wieder. Wollen wir den Voltis das mal zusammen erklären, damit sie sich nicht zuhause langweilen?*

Louis: *Jaaa, das ist eine super Idee! Zusammen bekommen wir das hin. Also ich glaube, zuerst braucht man wieder eine weiche Unterlage, damit man sich nicht weh tut.*

Alpi: *Genau, das ist wichtig! Und dann muss man sich auf den Rücken legen und beide Beine aufstellen.*

Louis: *Genau, und dann meinte die Trainerin, dass man die Hände neben den Ohren aufstellen muss.*

Alpi: *Und als letzten Schritt muss man seine Beine und die Arme belasten und seinen Oberkörper nach oben drücken.*

Louis: *Das klingt wirklich cool! Schade, dass wir das nicht können. Aber dafür können unsere Kids das ja für uns ganz fleißig üben und uns dann vorführen.*

Alpi: *Ich freu mich schon, die ganzen Brücken zu sehen!*