

## Die Pflichtanforderungen der Leistungsklasse L

### *Unsere L-Gruppen- Pferde im Überblick*



### *Don Quichote*

Hi, ich bin der Don Quichote, aber ich dürft mich gerne Donqui nennen. Ich bin ein 1,69m großer Hannoveraner und 14 Jahre alt. Ich bin schon eins der erfahrensten Pferde hier im Stall und war schon auf einigen deutschen Meisterschaften internationalen Turnieren unterwegs. Früher sollte ich mal Dressurpferd werden, das ha mir aber nicht so viel Spaß gemacht, deshalb drehe ich jetzt immer meine Runden beim Volti. Aktuell laufe ich donnerstags und samstags für eine L-Gruppe, springe aber auch oft mal ein, wenn bei anderen Gruppen „Not am Pferd“ ist. Eigentlich laufe ich beim Volti immer viel lieber die Kür als die Pflicht, dabei ist die ja eigentlich viel anstrengender für mich...komisch eigentlich.

### *Thunder*

Hallo, mein Name ist Thunder. Ich bin ein 1,63m großer 10-jähriger Tinker-Mix-Wallach und ich bin der einzige Schecke bei uns im Stall. Ich bin erst seit Ende des letzten Jahres da, aber mir wird nachgesagt, dass ich mich in Rekordzeit zu einem richtig tollen Voltigierpferd entwickelt habe. In Zukunft soll ich für eine L-Gruppe dienstags und donnerstags laufen, die finde ich auch ganz nett. Wenn ich Besuch in meiner Box bekomme, schaue ich zwar anfangs immer sehr skeptisch aber eigentlich schmuse ich total gerne. Bei der täglichen Arbeit mache ich meinem Name alle Ehre (Thunder ist englisch für Donner), denn wenn ich durch die Halle galoppiere poltert es manchmal so laut, wie bei einem echten Donner!



## Ravell

Hallo, ich bin´s, Ravell. Ich bin ein 1,79m großer Oldenburger Wallach und 14 Jahre alt, wurde mir so gesagt. Seit 2016 bin ich jetzt schon in Ebersheim Voltipferd. Meine Karriere ist auch bisher ziemlich erfolgreich gewesen und so war ich schon mit verschiedenen Gruppen, Einzel und Doppel auf Turnieren unterwegs. Am Anfang war ich immer noch sehr aufgeregt, doch mittlerweile stellen selbst Siegerehrungen kein Problem mehr für mich dar. Aktuell laufe ich mittwochs und samstags für eine L-Gruppe, war aber auch schon mit dem Juniorteam 2017 auf einem internationalen Turnier in Ermelo.



## Donqui, Thunder und Ravell erklären die LK L:

Hallihallo ihr Lieben, wir sind Donqui, Ravell und Thunder und laufen momentan für die drei L Gruppen in unserem Verein. Unsere Voltis üben fleißig die Pflicht, daher haben wir schon viel über die einzelnen Übungen mitbekommen. Jetzt erklären wir euch mal die ganzen Übungen.

### Aufsprung und Grundsitz:

Wie die meisten Pflichten folgt auch in der L-Pflicht direkt nach dem Aufsprung als erste Übung auf dem Pferd der Grundsitz. Hierfür gelten die gleichen Regelungen wie in der Leistungsklasse A.

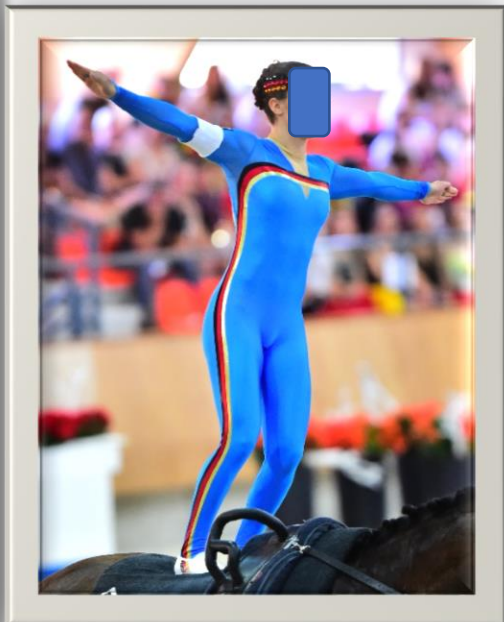


### Fahne:

Die Fahne wird zunächst genau so aufgebaut, wie die Bank-Fahne aus der A-Pflicht. Danach ist es ganz wichtig, dass ihr diese Grundposition genauso haltet und euch gut ausbalanciert, denn nun müsst ihr den inneren Arm noch nach vorne strecken. Wenn ihr das dann vier Galoppsprünge ganz gespannt gehalten habt, geht ihr zurück in die Bank und dann geht´s mit dem Stehen weiter.

### Stehen:

Für das Stehen stellt ihr euch aus der Bank direkt mit beiden Füßen gleichzeitig auf unseren Rücken. Achtet dabei wieder darauf, dass ihr ganz sanft turnt, damit ihr uns nicht weh tut. Belastet beide Füße gleichmäßig und geht leicht in die Knie. Dann richtet ihr euch langsam auf und nehmt die Hände in die gleiche Position, wie beim Grundsitz oder Knien. Macht eure Fußgelenke und Knie ganz locker, damit ihr unseren Galopp gut ausbalancieren könnt. Manchmal hilft es auch ein wenig in unserem Galopp mitzuwippen. Wir haben schon oft gehört, dass die Trainer meinten, dass ihr euren Popo oben behalten sollt, dann fällt euch das Aufrichten leichter und ihr verliert nicht so schnell das Gleichgewicht.



### Wusstet ihr schon,...

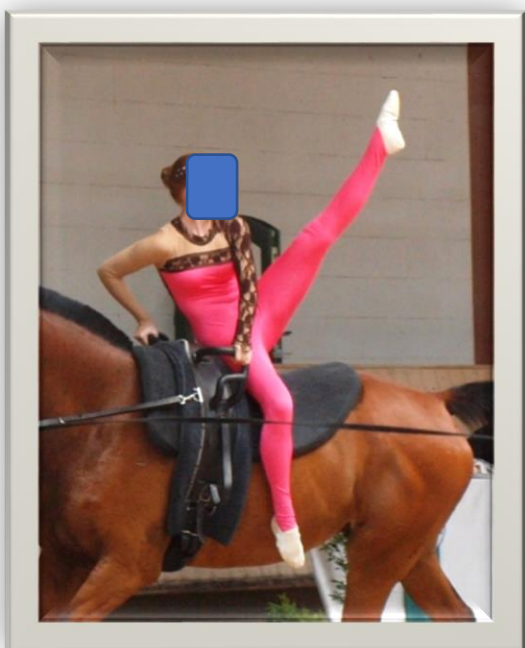
dass Voltigierübungen in **statische** und **dynamische** Übungen eingeteilt werden?.

Statische Übungen sind z.B. der Grundsitz, die Fahne oder das Stehen, diese Übungen sind „ohne Bewegung“ und müssen vier Galoppsprünge gehalten werden.

Zu den dynamischen Übungen gehören z.B. die Stüttschwünge oder der Aufsprung. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie immer in Bewegung sind und nie unbeweglich und werden deshalb auch nicht über mehrere Galoppsprünge gehalten.

### Stüttschwung vorlinks:

Den Stüttschwung vorlinks kennt ihr bereits aus der A-Pflicht, es gelten auch hier die gleichen Kriterien.



### Halbe Mühle:

Die halbe Mühle funktioniert so ähnlich wie der Quersitz in der A-Pflicht. Der Unterschied ist, dass ihr nach dem Übergang in den Innensitz nicht den Arm zur Seite nehmt, sondern in vier Galoppsprüngen euer Bein über den Pferderücken führt und euch in den Rückwärtssitz setzt. Achtet dabei darauf, dass euer Ruhebein immer ruhig am Pferdebauch anliegt und ihr euer anderes Bein in einem gleichmäßigen Bogen über das Pferd führt. Dabei sollte der höchste Punkt des Bogens immer über dem Pferdehals bzw. über dem Pferderücken liegen.





### *Stützsprung rücklinks:*

Den Rückwärtssprung turnt ihr direkt aus dem Rückwärtssitz. In diesem sitzt ihr ja noch von der vorherigen Übung, halbe Mühle. Dann schwingt ihr eure Beine nach hinten in die Bogenspannung und dann mit unserem Sprung wieder in eure Richtung nach vorne, dabei gehen die Beine nach oben zur Decke. Vergesst dabei nicht euren Popo mit zu schieben. Die Beine sind dabei ungefähr schulterbreit geöffnet. Die Bogenspannung heißt Bogenspannung, weil es ein wenig an einen Bogen erinnert. Wenn ihr diesen spannt, dann biegt er sich auch ein wenig und wenn ihr ihn los lasst, schießt er nach vorne. Genau das müssen eure Beine auch machen.

### *Abgang nach außen:*

Nach dem Stützsprung rücklinks folgt als letztes der Abgang nach außen mit Landung nach den gleichen Kriterien wie in den Leistungsklassen E und A.

### *Jetzt seid ihr dran!*

Donqui, Thunder und Ravell haben die Voltis schon oft beim Training beobachtet und dabei eine tolle Übung entdeckt, die ihr super daheim üben könnt.



Donqui: Hey Leute, ich hab beim Training beobachtet wie unsere Voltis so eine coole Übung gemacht haben. Irgendwie waren sie kopfüber und haben sich auf ihre Arme gestützt.

Thunder: Ich glaube, ich weiß, was du meinst. Sie üben Handstände!

Ravell: Das würde ich auch gerne können, aber ich glaube, das schaffe ich nicht. Vielleicht können wir es ja unsern Voltis zuhause erklären, damit sie es für uns üben können.

Thunder: Das ist eine tolle Idee. Also ich habe gehört, dass man erstmal eine weiche Unterlage braucht, damit man sich nicht weh tut.

Donqui: Genau und wenn man eine Unterlage gefunden hat, stützt man seine Arme auf den Boden und schwingt seine Beine nach oben und spannt seinen ganzen Körper wie ein Brett an.

Ravell: Ich hab oft gesehen, dass die Voltis erst mal Handstand an der Wand gemacht haben, damit sie nicht überkippen.

Thunder: Ja das ist eine gute Vorübung. Und wenn meine Voltis das dann schon gut konnten, haben sie sich jemanden gesucht, der sie beim Handstand an der Hüfte festhält. Vielleicht können unsere Kids zuhause ja ihre Eltern fragen.

Donqui: Ja, die Eltern helfen bestimmt gerne. Wenn die Kids dann im Handstand stehen, müssen sie sich ganz fest anspannen und dann können die Eltern langsam loslassen. Am Anfang immer erst ein paar Sekunden und dann klappt das bestimmt mit der Zeit immer länger.

Ravell: Das klingt richtig cool. Ich freu mich schon darauf im Training ganz viele Handstände zu sehen.