

ulrike rieder

voltigieren
vom anfänger
zum könner



BLV Verlagsgesellschaft
München Bern Wien



Voltigieren – eine beliebte Jugendsportart 9

Was ist Voltigieren? 9

Vom Anfänger zum Könner 9

Voltigieren in der Vereinsarbeit 10

Voltigieren – eine selbständige Sportart? 10



Was dazu gehört 13

Das geeignete Voltigierpferd 13

Prüfen eines Pferdes auf seine Eignung als Voltigierpferd 15 · Ausrüstung des Pferdes 17 · Pflege der Ausrüstung 19

Voltigieren in der Gruppe und als Einzelvoltigierer 19

Ausrüstung des Voltigierers 20

Kinder wollen verstanden werden 21

Der Voltigierausbilder 23

Der Übungsplatz 25



Der Umgang mit dem Pferd 27

Vom Verhalten des Pferdes 27

Auftrensen – Aufgurten –
Bandagieren 28

Richtiges Longieren 31

Vorbereitung zum Longieren 31 · Ziele und Hilfengebung beim Longieren 32 · Häufige Fehler beim Longieren 35

Einsatz des Voltigierpferdes 35

Ausbildung des Voltigierpferdes 35
Die ersten Longiersuche 35 · Die erste Arbeit mit den Voltigierern 36

Die Pflege des Pferdes gehört auch dazu 38

Striegeln und Abbürsten 38 · Frisieren von Mähne und Schweif 39 · Hufpflege 39



Grundformen des Voltigierens 41

Einteilung und Variationsmöglichkeiten der Grundformen 41

Griffarten 46

Richtiges Abspringen und Fallen will gelernt sein 48



Die Pflicht 51

Griffarten für den Aufsprung 52

Grundformen der Pflichtübungen 52

Das Anlaufen zum Pferd und das Mitgaloppieren 52 · Der Aufsprung 54 · Der Sitz 56 · Der Abgang 56 · Der Absprung (Hohe Wende) 59

Die sechs Pflichtübungen 61

Erste Pflichtübung: Grundsitz 61 · Zweite Pflichtübung: Fahne 62 · Dritte Pflichtübung: Mühle 65 · Vierte Pflichtübung: Flanke 66 · Fünfte Pflichtübung: Stehen 69 · Sechste Pflichtübung: Schere 72

Bewertung bei der Pflicht 75



Die Kür 77

Zum Erlernen von Kürübungen 77

Aufbau von Partnerübungen 78

Zu Inhalt und Ausführung der Kür 78

Beschreibung der Kürübungen 78

Aufgänge 79 · Abgänge 82 · Verbindungsteile 87 · Übungsteile mit Sitzen, Knien, Stehen 90 · Übungsteile mit Fahne und Standwaage 103 · Übungsteile mit Handstand, Schulterstand und Hebeübungen 115 · Weitere Kür-Übungsteile 130

Bewertung der Kür 132

Bewertungsschlüssel für
den Kürinhalt 132

Kürgestaltung 133

Kürbeispiele 135

Beispiel einer C-Kür 135 · Beispiel einer
B-Kür 135 · Beispiel einer A-Kür 136 ·
Beispiel einer Einzelkür 137



**Gymnastische und konditionelle
Vorbereitung 139**

Aufwärmen und Lockern 139

Einvoltigieren 140

Spezielle Gymnastik 141

Gymnastische Übungen mit
Cavalettis 144

Weitere gymnastische Übungsvorschläge 144

Vorübungen am Übungspferd 145

Übungsbeispiele 145



Der Voltigierunterricht 147

Unterrichtsorganisation 147

Unterrichtsplanung 148

Lernziele 148 · Lehrmethoden 148 · Wie
werden Bewegungsfehler korrigiert? 149

Aufbau einer Übungsstunde 150

Stundenbeispiel 150 · Stundengliederung 151

Voltigierkurse 151

Erste Ausbildungsstufe: Anfängerkurs 151 ·
Zweite Ausbildungsstufe: Aufbaukurs 152 ·
Dritte Ausbildungsstufe: Fortgeschritte-
nenkurs 152

Sicherheit beim Voltigieren 152

Sichern und Helfen 153



Vom Üben zum Trainieren 155

Die körperlichen Grundeigen-
schaften 155

Trainingsstufen 156

Nachwuchstraining 157 · Aufbautrai-
ning 157 · Leistungstraining 157

Jahresplanung für das Training 157

Vorbereitungsperiode 158 · Wettkampf-
periode 158 · Beispiel einer Trainings-
planung für eine Wettkampfgruppe 158 ·
Übergangsperiode 159



Der Wettkampf 161

Kleidung der Wettkampfgruppe 162

Einlaufen und Aufstellung zum
Wettkampf 163

Wettkampfbestimmungen 164

Einteilung der Voltigiergruppen 164 · Wet-
kampfbestimmungen und Bewertung für Volti-
giergruppen 165 · Wettkampfbestimmungen
und Bewertung des Einzelvoltigierens 167

Vom Richten und den Richtern 168

Checkliste für die Teilnahme an einem
Wettkampf 169

Hinweise zur Planung und Durchfüh-
rung eines Voltigierwettkampfs 169

**Das Voltigierabzeichen – Praxis und
Theorie 171**

Voltigierabzeichen 171

Bewertung und Wiederholung 171

Wann kann man das Voltigier-
abzeichen ablegen? 171

Fragen und Antworten für die
theoretische Prüfung 172

**Ausbildung zum Voltigierwart oder
-lehrer 178**

Vom Voltigieren zum Reiten 179

Voltigierlexikon 180

Literaturverzeichnis 182