

Aufgabenheft Voltigieren 2018

Kürkatalog



Kürübungen und deren Einteilung in Schwierigkeitsgrade

Stand: 10. Oktober 2022



1. Einzel-Übungen


A. Statische Einzel-Übungen

- Zusätzliche Kontakt-/Halte-Punkte, die über jene hinausgehen, die unten beschrieben sind, führen zur Abstufung des Schwierigkeitsgrades der jeweiligen Übung.

1.1 Übungen im Sitzen

- Alle Übungen mit einem Bein unter Hüfthöhe sind L- oder M-Übungen.
- Alle Übungen mit beiden Beinen auf Hüfthöhe oder darüber können M- oder S-Übungen sein.

	L	M	S	HS
1.1 - 01	Sitz rw auf dem Rücken, Hände frei	Sitz sw auf dem Hals, Hände frei		
1.1 - 02	 Schneidersitz vw auf dem Rücken, Hände frei Schneidersitz rw auf dem Rücken gehalten	Schneidersitz rw auf dem Rücken, Hände frei		
1.1 - 03	 Spreizsitze vw / rw auf dem Rücken, gehalten oder frei			

	L	M	S	HS
1.1 - 04		 <p>Spagat, gehalten</p>	<p>Spagat, frei</p> <p>Seitspagat mit einer Hand gehalten</p>	

1.2 Übungen im Knien


- Alle Übungen im beidbeinigen Knien, in alle Richtungen, auf dem Rücken sind L- oder M-Übungen
- Alle Übungen im beidbeinigen Knien, in alle Richtungen, auf dem Hals oder der Kruppe sind M- oder S-Übungen



	L	M	S	HS
1.2 - 01	<p>Knien vw auf dem Rücken, Hände frei</p> <p>Knien sw / rw gehalten</p>	<p>Knien sw / rw auf dem Rücken, Hände frei</p>	<p>Knien sw auf dem Hals, Hände frei, beide Füße vor dem Gurt</p>	
1.2 - 02	<p>Knien einbeinig vw / rw, Spielbein abwärts gestreckt, Hände frei</p>	<p>Knien einbeinig sw, Spielbein abwärts gestreckt, Hände frei</p>		
1.2 - 03		<p>Knien einbeinig rw auf dem Hals, Spielbein abwärts gestreckt, Hände frei</p>		



	L	M	S	HS
1.2 - 04	Knie einbeinig sw, Spielbein sw gestreckt auf der Kruppe, einarmig gehalten	Knie einbeinig sw, Spielbein sw gestreckt auf der Kruppe, Hände frei Knie einbeinig sw, Spielbein sw gestreckt, Fuß auf dem Hals, Hände frei		
1.2 - 05	Knie einbeinig auf dem Rücken vw / rw / sw, Spielbein frei, einarmig gehalten	Knie einbeinig rw auf dem Hals, Spielbein frei, Hände frei	Knie einbeinig vw, Spielbein frei auf Hüfthöhe, Hände frei	Knie einbeinig rw / sw, Spielbein frei über Hüfthöhe, Hände frei
1.2 - 06	Prinzenstand alle Richtungen auf dem Rücken, Hände frei	Prinzenstand vw auf der Kruppe, Fuß frei, Hände frei	Prinzenstand sw / rw auf der Kruppe ohne Kontakt zu den Griffen	
1.2 - 07	Prinzenstand rw mit dem Knie auf dem Hals und dem Fuß auf dem Rücken	Prinzenstand alle Richtungen auf dem Hals, Fuß im Griff	Prinzenstand alle Richtungen auf dem Hals, Fuß nicht im Griff	


1.3 Übungen im Stehen

- Stände mit ein oder zwei Kontakt-Punkten können S- oder HS-Übungen sein (ein Bein / Fuß im Griff hat zwei Kontakt-Punkte).
- Freies Stehen vw auf dem Pad wird im Kür- und im Technikprogramm nicht als zusätzliches Element gezählt, unabhängig von der Armhaltung.

	L	M	S	HS
1.3 - 01	<p>Stehen vw auf dem Gurt, ein oder beide Füße im Griff</p> <p>Stehen vw, ein Fuß auf dem Rücken, ein Fuß auf dem Gurt</p>		<p>Stehen vw auf dem Gurt, Füße geschlossen</p> <p>Stehen vw. auf der Kruppe (beide Füße hinter dem Pad)</p>	Stehen vw auf dem Hals, beide Füße vor dem Gurt
1.3 - 02	Stehen sw, ein Fuß im Griff		Stehen sw auf dem Rücken	Stehen sw auf der Kruppe, beide Füße hinter dem Pad
1.3 - 03		<p>Stehen rw, ein Fuß auf dem Hals / Rücken, ein Fuß im Griff</p> <p>Stehen rw auf dem Gurt, Füße in den Griffen</p>	 <p>Stehen rw / sw auf dem Rücken</p>	Stehen rw / sw auf der Kruppe (beide Füße hinter dem Pad)
1.3 - 04		Stehen in alle Richtungen mit gekreuzten Beinen, Füße in den Griffen	Stehen in alle Richtungen mit gekreuzten Beinen, Füße nicht in den Griffen	

	L	M	S	HS
1.3 - 05		Stehen vw einbeinig im Griff, Spielbein unter der Horizontalen	Stehen vw einbeinig im Griff, Spielbein über der Horizontalen	Stehen einbeinig auf dem Rücken, Spielbein oberhalb der Horizontalen
1.3 - 06			Stehen rw einbeinig im Griff, Spielbein unterhalb der Horizontalen	Stehen rw einbeinig im Griff, Spielbein oberhalb der Horizontalen
1.3 - 07	 Stehen rw in den Schlaufen			
1.3 - 08	 Stehen rw in einer Schlaufe, gehalten oder frei			
1.3 - 09			Stehen sw, ein Bein gestreckt auf der Kruppe aufgesetzt	
1.3 - 10			Brücke	
1.3 - 11		Schulterstand auf dem Rücken, beide Hände an den Griffen	Schulterstand auf dem Rücken, eine Hand an den Griffen, ein Arm frei	

	L	M	S	HS
1.3 - 12		<p>Schulterstand auf dem Hals, Beinhaltung anders als gestreckt und geschlossen</p>	 <p>Schulterstand auf dem Hals, beide Hände an den Griffen, Beine gestreckt und geschlossen.</p>	<p>Schulterstand auf dem Hals, eine Hand am Griff, andere Hand frei</p>
1.3 - 13		 <p>Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, mit beiden Händen an den Griffen</p>	<p>Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, eine Hand am Griff, andere auf dem Pad</p>	<p>Nackenstand auf dem Rücken, alle Richtungen, eine Hand frei</p>
1.3 -14			<p>Nackenstand auf dem Hals, mit beiden Händen gehalten</p>	<p>Nackenstand auf dem Hals, eine Hand frei</p>

	L	M	S	HS
1.3 - 15		Handstand in den Griffen, Beine geöffnet	 <p>Handstand in den Griffen, Beine geschlossen und gestreckt</p> <p>Handstand, eine Hand im Griff, die andere Hand in Kontakt mit dem Pferd, Beinhaltung beliebig</p>	Handstand auf den Griffen / dem Pferd, Beinhaltung beliebig
1.3 - 16				Handstand einarmig
1.3 - 17		Unterarmstand mit einer Hand im Griff	Unterarmstand, eine Hand auf dem Griff	Unterarmstand, beide Hände nicht in Kontakt mit dem Gurt

1.4 Übungen mit gemischten Strukturen (Bank / Waage / Stand)

- Bank Übungen auf beiden Armen und Beinen gestützt sind L-Übungen
- Bank Übungen auf beiden Armen und einem Bein gestützt sind M- Übungen
- Bank Übungen auf einem Arm und einem Bein gestützt sind S- Übungen




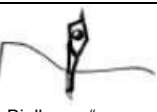
Waage- oder Standpagat-Übungen :


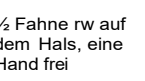






- beide Hände an den Griffen – L
- eine Hand an den Griffen – M
- ohne Sicherung am Griff - S
- beide Hände frei in jeder Position, Fuß nicht in Kontakt mit dem Gurt – HS





1 Schwierigkeitsgrad höher, wenn das Element auf dem Hals oder der Kruppe ausgeführt wird

1 Schwierigkeitsgrad höher in jeder Position, wenn das Element nur einhändig gehalten wird

1 Schwierigkeitsgrad tiefer in jeder Position, wenn ein Fuß das Element im Griff sichert

	L	M	S	HS
1.4 - 01		 <p>Bank rücklings auf dem Hals, ein Bein frei, beidhändig gestützt</p>		
1.4 - 02	 <p>Bank rücklings auf der Kruppe, beidbeinig gestützt</p>	<p>Bank rücklings auf der Kruppe, einbeinig gestützt, Spielbein senkrecht und gestreckt</p>	<p>Bank rücklings auf der Kruppe, gestützt auf einem Bein und einem Arm</p>	
1.4 - 03		 <p>Biellmann Waage auf dem Rücken</p>	<p>Biellmann Waage auf der Kruppe, Fuß nicht im Griff</p>	
1.4 - 04		 <p>„Biellmann“ Standwaage in der Schlaufe, alle Richtungen, (Hand und Fuß über dem Kopf und Ellenbogen zeigt in Bewegungsrichtung)</p>		<p>Biellmann im Griff in alle Richtungen (Hand und Fuß über Kopfhöhe, Ellbogen zeigt in Bewegungsrichtung)</p> <p>Biellmann auf dem Rücken (Ausführung s. oben, aber der Ellbogen muss nicht nach oben oder vorn zeigen)</p>

	L	M	S	HS
1.4 - 05	 ½ Fahne rw auf dem Hals, beide Hände an den Griffen	 ½ Fahne rw auf dem Hals, eine Hand frei		
1.4 - 06	 Bank-Fahne sw / rw auf dem Rücken	 Fahne rw auf der Kruppe, (Fuß nicht im Griff)		
1.4 - 07		 Fahne sw		
1.4 - 08	 Standwaage vw / sw / rw in der Schlaufe, beide Hände angefasst	Standwaage vw / sw / rw in der Schlaufe, eine Hand frei	Standwaage vw / rw / sw in der Schlaufe, frei	
1.4 - 09	 Standwaage vw auf dem Rücken, ein- oder beidarmig gehalten		Freie Standwaage vw im Griff	 Freie Standwaage auf dem Rücken, alle Richtungen

	L	M	S	HS
1.4 - 10		 <p>Standwaage rw auf dem Rücken, Fuß im Griff, einarmig gestützt</p>	 <p>Standwaage rw auf dem Rücken, Fuß nicht im Griff, einarmig gestützt</p>	
1.4 - 11	 <p>Standspagat in der Schlaufe, alle Richtungen, beide Hände an den Griffen</p> <p>Standspagat vw auf dem Rücken, beidhändig gestützt</p>	 <p>Standspagat rw auf dem Hals, beidhändig gestützt</p> <p>Standspagat vw auf dem Rücken, einhändig gestützt</p>	<p>Standspagat nw, auch auf dem Hals, eine Hand frei</p> <p>Standspagat rw. auf dem Rücken</p>	Standspagat auf dem Pferderücken, frei in allen Richtungen
1.4 - 12		<p>Standspagat sw, eine Hand auf dem Griff, die andere Hand flach aufgestützt auf dem Rücken/Pad</p>		
1.4 - 13	<p>Standspagat (Kopf oben) in der Schlaufe, eine Hand am Griff, 2. Hand am Spielbein</p>		<p>Standspagat (Kopf oben) in der Schlaufe, ein Arm frei, Spielbein frei</p>	Standspagat auf dem Rücken, im Griff, der Schlaufe, beide Hände frei

1.5 Übungen im Stütz

„Lever“- Übungen



Die Körperhaltung verläuft parallel zum Boden, Beinhaltung geöffnet, sie kann gestreckt oder im Knie gebeugt sein.



- Alle Richtungen, mit einer oder beiden Händen in den Griffen – M
- Alle Richtungen, mit beiden Händen auf den Griffen oder eine Hand auf dem Griff, die andere ohne Kontakt mit dem Gurt – S
- Alle Richtungen, Hände ohne Kontakt mit dem Gurt – HS


„Maltese“ – Übungen

Die komplette Körperhaltung ist gestreckt, parallel zum Boden und die Beine sind geschlossen.



- Alle Richtungen, mit einer oder beiden Händen in den Griffen - S
- Alle Richtungen, mit beiden Händen auf den Griffen oder mit einer Hand auf dem Griff, der anderen ohne Kontakt zum Gurt – HS

	L	M	S	HS
1.5 - 01	 <p>Stütz sw vorlings</p>	<p>Spitzwinkelstütz sw nach innen oder außen, auf dem Rücken, eine Hand auf dem Griff</p>	 <p>Spitzwinkelstütz sw nach innen oder außen, auf dem Rücken, beide Hände flach auf dem Rücken / Pad</p>	
1.5 - 02	<p>Stütz sw vorlings auf dem Hals</p>			





	L	M	S	HS
1.5 - 03		Grätschwinkelstütz alle Richtungen mit Stütz in den Griffen	Grätschwinkelstütz vw / rw auf den Griffen  Grätschwinkelstütz sw, eine Hand am Griff, andere Hand auf dem Pferd	Grätschwinkel- stütz alle Richtungen mit Stütz der Hände flach auf dem Pad / der Kruppe
1.5 - 04		Lever: Oberarmstütz vw / sw, eine Hand im, andere Hand auf dem Griff, ein Bein gestreckt	Oberarmstütz in jede Richtung, beide Beine gestreckt und geöffnet, (Stütz wie M) auch: eine Hand auf dem Pad, andere am Griff	Oberarmstütz mit beiden Händen auf dem Pad / der Kruppe, kein Kontakt mit den Griffen
1.5 - 05			Maltese Lever: Stützwaage vw, eine Hand im, andere Hand auf dem Griff	Stützwaage sw / rw, Hände auf den Griffen, Beine geschlossen, gestreckt und horizontal zum Boden
1.5 - 06		Aufsprung zum Stütz außen		
1.5 - 07	 Liegestütz vw vorlings	Liegestütz rücklings, beidarmig gestützt auf den Griffen, einbeinig abgelegt	Liegestütz rücklings auf einem Bein, Spielbein 90 Grad zum Oberkörper	Liegestütz rücklings, eine Hand auf dem Griff, ein Bein gestreckt 90 Grad zum Oberkörper

	L	M	S	HS
1.5 - 08	<p>Durchhocken von innen oder außen, vom Stütz zum Sitz</p> <p>Durchhocken von innen oder außen zum Sitz sw mit ½ Drehung</p>	<p>Durchhocken von innen oder außen, vom Stütz zum Stütz</p>	 <p>Durchhocken vom Stütz, nach innen oder außen, zum Winkelstütz</p>	
1.5 - 09			<p>Grätschwinkelstütz in den Griffen, heben zum Handstand (Schweizer Handstand)</p>	<p>Grätschwinkelstütz auf den Griffen, heben zum Handstand (Schweizer)</p>

1.6 Übungen im Hang

	L	M	S	HS
1.6 - 01	 <p>Hockstand in der Schlaufe, ein Bein gestreckt</p>			
1.6 - 02	<p>Alle Hang-Übungen, (ausgenommen Schulterhang), ein- oder beidarmig gehalten</p>	 <p>Schulterhang alle Positionen, beidarmig gehalten</p>	<p>Schulterhang alle Positionen, einarmig gehalten</p>	

1.7 Übungen im Liegen

	L	M	S	HS
1.7 - 01	<p>Lieger vorlings, rücklings, vw ein- oder beidarmig gehalten</p>  <p>Lieger vorlings rw, Füße in den Griffen / Schlaufen</p>	<p>Lieger vorlings / rücklings vw, eine Hand auf dem Pad oder Rücken</p>  <p>Lieger vorlings, rw, Füße außen gegen die Griffe gedrückt</p>	<p>Lieger vorlings / rücklings vw auf der Kruppe, Arme frei</p>	
1.7 - 02	<p>Querlieger vorlings / rücklings auf dem Rücken, ein- oder beidarmig gehalten</p>	 <p>Querlieger vorlings / seitlings, frei</p>	<p>Querlieger rücklings frei</p>	
1.7 - 03		 <p>Lieger auf den Schulterblättern, mit einem Bein und einem Arm gestützt</p>		

B. Dynamische Einzel-Übungen

2.1 Sprünge

Der Grund-Sprung beginnt vorwärts, frei stehend auf dem Pad und endet vorwärts, frei stehend auf dem Pad.

Während des Sprungs bewegt sich der Körperschwerpunkt 30 cm aufwärts. Die Beinhaltung ist beliebig, es erfolgt keine Drehung. Der Grund-Sprung hat die Ausgangsschwierigkeit – M

Der Schwierigkeitsgrad (SG) wird um eine Stufe herabgesetzt bei folgenden Abweichungen:

- Ausgangsposition im ein- oder beidbeinigem Knien
- zu Hilfenahme einer oder beider Hände bei der Landung
- Landung nicht ausschließlich im freien Stehen
- Sprunghöhe zwischen 10 cm und 30 cm



Der SG erhöht sich um eine Stufe bei folgenden Erweiterungen des Grund-Sprungs:

- Ausgangs- oder Landeposition in einer anderen Richtung außer vorwärts
- 180 oder 270 Grad Drehung ohne Kontakt zum Pferd / Pad / Gurt während der Drehung
- Ausgangsposition auf der Kruppe

Der SG erhöht sich um zwei Stufen bei folgenden Erweiterungen des Grund-Sprungs:

- Absprung und Landung in einer anderen Richtung außer vorwärts
- Landung auf der Kruppe (hinter dem Gurt)

Alle Sprünge mit einer 360 Grad Drehung ohne Kontakt mit dem Pferd, Pad oder Gurt haben den Schwierigkeitsgrad HS.

	L	M	S	HS
2.1 - 01	<p>Sprung / Step vom Kniestand vw zum Stehen vw</p>	<p>Sprung / Step vom Kniestand sw / rw zum Stand</p>	<p>Sprung vom Knien vw zum Stehen rw</p> 	
2.1 - 02				<p>Sprung über den flüchtigen Handstand sw, Abrollen zum Stütz vorlings, Körperschwerpunkt mindestens 30 cm hoch</p>

2.2 Schwung-Übungen/Beinschwung-Übungen

Kick:

Grundtechnik:

- Ausgangsposition im freien Knien oder Stehen vw auf dem Pad. Ein Bein schwingt gestreckt nach vorn oder seitwärts (Mindesthöhe 45 Grad). Endposition wie Ausgangsposition.

Grundschwierigkeit:

- Drehung weniger als 90 Grad..... **L**
- Drehung 90 Grad und mehr..... **M**
- Drehung 180 Grad und mehr..... **S**

Umstufungen im Schwierigkeitsgrad durch:

Bewegungsweite / Ausgangsposition oder Endposition

- Bein-Kick über 90 Grad..... **+ 1**
- Ausführung auf der Kruppe oder dem Hals..... **+ 2**
- Ausgangs- und Endposition anders als vorwärts..... **+ 1**
- Endposition tiefer als Ausgangsposition..... **- 1**

Ein Kick mit einer Bewegungsweite unter 45 Grad wird im Schwierigkeitsgrad nicht gezählt.






Ein Kick, bei dem während oder unmittelbar danach (innerhalb eines Galoppsprungs) eine oder beide Hände das Pferd, den Gurt oder das Pad berühren, wird ebenfalls im Schwierigkeitsgrad nicht gezählt.




„Helicopters“ / „Spins“

Alle „Helicopter-“ und „Spinning“-Drehungen um die Sagittalachse und die Längsachse in oder durch eine liegende Position (vorlings oder rücklings) mit einer oder beiden Händen an den Griffen, dem Pad oder Pferd erhalten den Schwierigkeitsgrad **L**.



Umstufungen im Schwierigkeitsgrad durch:

- Körperdrehung zwischen 180 und 360 Grad um die Sagittalachse, **+ 1**
- Hände ohne Kontakt zu den Griffen..... **+ 1**
- Körperdrehung von 360 Grad um die **Sagittalachse** **+ 2**


	L	M	S	HS
2.2 - 02		<p>Umschwung über den Stütz mit halber Drehung vom rw Sitz auf dem Hals zum vw Sitz auf dem Rücken oder umgekehrt</p>	 <p>Umschwung über den flüchtigen Handstütz mit halber Drehung vom rw Sitz auf dem Hals zum vw Sitz auf den Rücken oder umgekehrt</p>	
2.2 - 03	<p>rw Schere vom vw Sitz auf dem Hals, über die Rückenlage</p>	 <p>rw Schere vom vw Sitz auf dem Hals, über den Stütz</p>	 <p>rw / vw Schere auf der Kruppe Schere auf der Kruppe</p>	
2.2 - 04	 <p>Umschwung von der ½ Fahne auf dem Hals, zum Sitz / Knien / zur Fahne vw hinter dem Gurt oder umgekehrt, (beidarmiger Stütz)</p>	 <p>Umschwung von der Fahne auf dem Hals, zur Fahne hinter dem Gurt (ohne Beinwechsel)</p>		

	L	M	S	HS
2.2 - 05			Anspreizen eines Beines im Stehen, Fuß über Kopfhöhe	
2.2 - 06	 <p>Aufschwingen in den flüchtigen Handstand mit Standbeinwechsel</p>	 <p>Aufschwingen zum Schulterstand aus dem Sitz / der Fahne</p>	Aufschwingen zum Handstand aus dem Sitz	
2.2 - 07			 <p>Bogengang vw / rw</p>	
2.2 - 08			(Yoga Press) Schweizer Handstand in den Griffen gestützt	Schweizer Handstand auf den Griffen gestützt



2.3 Drehungen


	L	M	S	HS
2.3 - 01	 <p>Umsitzen vom Innen- / Außensitz auf dem Hals, zum Innen- / Außensitz auf dem Rücken oder umgekehrt</p>	 <p>Drehung vom Prinzenstand vw zum Prinzenstand rückwärts oder umgekehrt</p>		
2.3 - 02	<p>Drehung vom Liegen vorlings zum Liegen rücklings oder umgekehrt</p>			

2.4 Radbewegungen

	L	M	S	HS
2.4 - 01		<p>Radbewegung, nicht über die gestreckten Arme gestützt (s. z.B. 2.4 - 02)</p>	<p>Rad über die gestreckten Arme, von Fuß zu Fuß</p>	<p>Einarmiges Rad über die gestreckten Arme, von Fuß zu Fuß</p>
2.4 - 02		 <p>Radbewegung über den Schulterhang</p>		

2.5 Rollen

	L	M	S	HS
2.5 - 01		Rolle rw aus der Rückenlage hinter dem Gurt, mit Scherbewegung zum Sitz vw auf dem Hals, Hände an den Griffen		
2.5 - 02	 <p>Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken, zum Sitz / zur ½ Fahne auf dem Hals</p>	Rolle rw aus jeder Position auf dem Rücken, zur Standwaage / zum Standspagat rw auf dem Hals		Rolle rw durch den flüchtigen Handstütz (Felgrolle), mit gestreckten Armen, aus jeder Position auf dem Rücken
2.5 - 03	Rollbewegung rw vom Hals, zum sw Lieger auf dem Rücken	Rolle rw vom Hals (über den Gurt), zum Sitz vw Knien etc. auf dem Rücken (außer zum Querlieger)		
2.5 - 04		 <p>Rolle vw vom Hals, in beliebige Liegeposition, zum Sitz rw hinter dem Gurt</p>	Handstand - Abrollen vom Hals, zum Sitz rw auf dem Rücken	

	L	M	S	HS
2.5 - 05			Rolle vw vom Knien auf der Kruppe, zum Sitz vw auf dem Hals	Handstand - Abrollen von der Kruppe, zum Sitz vw auf dem Hals
2.5 - 06				Sprungrolle vw vom Rücken oder der Kruppe auf den Hals
2.5 - 07			Handstand - Abrollen zum Rückenlieger	
2.5 - 08	Abrollen vom Schulterstand rw, zum Rückenlieger Aufrollen vom Rückenlieger, zum Schulterstand		 aus der Rückenlage, mit gestrecktem Körper, zum Schulterstand aufrichten	
2.5 - 09		aus dem Handstand sw, über die Brust ablegen zum Stütz sw		

2.6 Überschläge

	L	M	S	HS
2.6 - 01				Flick-Flack auf dem Pferd Überschlag vw auf dem Pferd

2.7 Salti

	L	M	S	HS
2.7 - 01				Alle Salti auf dem Pferd

2.8 Felgebewegung

	L	M	S	HS
2.8 - 01			Felge mit Höhengewinn, ohne jedoch durch die Handstandposition	Felge durch den Handstand

C. Aufsprünge / Bodensprünge




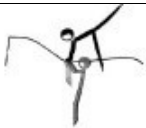
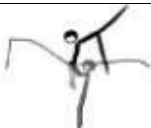

Aufsprünge:

- Falls nicht anders beschrieben, werden die Aufsprünge von innen ausgeführt.
- Von außen ausgeführte Aufsprünge sind um einen Schwierigkeitsgrad höher als dieselben von innen, es sei denn, es ist etwas Abweichendes angegeben.

Bodensprünge:

- Bodensprünge haben denselben Schwierigkeitsgrad wie die entsprechenden Aufsprünge, es sei denn sie werden mit einer zusätzlichen Rotation oder Achsenveränderung ausgeführt.
- Der Schwierigkeitsgrad der beschriebenen Bodensprünge liegt um eine Stufe höher, sofern sie mit einer zusätzlichen Rotation oder einer Veränderung der Körperachsen ausgeführt werden.
- Bodensprünge, die über das Pferd geturnt werden (z.B. von innen nach außen oder umgekehrt), ohne es beim Überspringen zu berühren, sind S-Übungen.
- Bodensprünge über das Pferd, direkt in eine Handstütz-Position, ohne das Pferd beim Überspringen zu berühren, sind HS-Übungen.
- Bodensprünge mit einer Rotation um den Griff herum, ohne Berührung des Pferdes / Gurtes, sind HS-Übungen.


3.1 Aufsprünge zum Sitz

	L	M	S	HS
3.1 - 01	 <p>Aufsprung zum Innen- oder Außensitz hinter dem Gurt</p>	 <p>Aufsprung über den Stütz zum Sitz rw auf dem Hals, innen oder außen</p>	 <p>Aufsprung direkt zum Sitz rw auf dem Hals</p>	
3.1 - 02	 <p>Aufsprung von innen zum Sitz rw auf dem Rücken (links gedreht)</p>	 <p>Aufsprung von innen zum Sitz rw auf dem Rücken (rechts gedreht) (mit Gegendrehung)</p>	<p>Aufsprung von außen zum Sitz rw</p>	
3.1 - 03		<p>Roll-Aufsprung zum Innen- oder Außensitz auf dem Hals</p> <p>Roll-Aufsprung zum Sitz rw auf dem Hals</p>	<p>Felg-Aufsprung (nicht über den Handstand) zum Sitz rw auf dem Hals</p>	<p>Felg-Aufsprung (über den Handstand) zum Sitz rw auf dem Hals</p>
3.1 - 04			 <p>Roll-Aufsprung zum Sitz vw hinter dem Gurt</p>	



3.2 Aufsprünge zum Knien

	L	M	S	HS
3.2 - 01	 <p>zum Knien vw / sw nach außen, hinter dem Gurt</p>			
3.2 - 02		<p>Aufsprung zum Knien sw nach innen, hinter dem Gurt</p>		



3.3 Aufsprünge zum Stehen

	L	M	S	HS
3.3 - 01		<p>Aufsprung zum Hockstand v w , auf beiden Füßen hinter dem Gurt</p>	<p>Aufsprung zum Stehen vw, hinter dem Gurt (mit sofortiger Aufrichtung), Kniewinkel über 90 Grad</p>	<p>Aufsprung zum Stehen auf der Kruppe</p>
3.3 - 02			 <p>Aufsprung zum Schulterstand in alle Positionen</p>	<p>Aufsprung über den Handstand in alle Positionen</p> <p>Aufsprung zum Handstand, alle Positionen</p>

3.4 Aufsprünge zur Bank und in Waage-Positionen

	L	M	S	HS
3.4 - 01	 <p>Aufsprung zur Bank / Fahne vw / sw hinter dem Gurt</p>		<p>Aufsprung direkt zur Bank / Fahne rw auf dem Hals (nicht über eine Rollbewegung)</p>	
3.4 - 02			 <p>Aufsprung zur Standwaage vw auf dem Rücken, Bein über der Horizontalen</p>	



3.5 Aufsprünge zum Stütz

	L	M	S	HS
3.5 - 01		 <p>Aufsprung zum Stütz innen, Blickrichtung nach außen oder umgekehrt</p>		
3.5 - 02		 <p>Aufsprung zum Liegestütz vw, mit beidbeiniger Landung</p>	<p>Aufsprung zum Liegestütz auf der Kruppe, Hände ohne Kontakt zum Gurt</p>	

3.6 Aufsprünge zum Hang

	L	M	S	HS
3.6 - 01		Aufsprung zum Schulterhang sw nach außen	Aufsprung zum Schulterhang in jede andere Position außer sw	



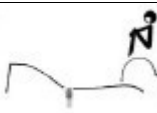
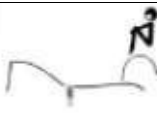
3.7 Aufsprünge zum Lieger


	L	M	S	HS
3.7 - 01	Aufsprung zum Querlieger vorlings, nach außen	Aufsprung zum Querlieger vorlings, nach innen		
3.7 - 02	Aufsprung zum Querlieger seitlings, nach innen	Aufsprung zum Querlieger rücklings, nach innen		
3.7 - 03		 <p>Aufsprung zum Längslieger vw, Landung mit geschlossenen Beinen</p>		
3.7 - 04		Aufsprung zum Längslieger rücklings, mit geöffneten Beinen	 <p>Aufsprung zum Längslieger rücklings, mit geschlossenen Beinen</p>	

D. Abgänge


- Ein Abgang ist eine Übung, die auf dem Pferd beginnt und nach einer Flugphase auf dem Boden endet. Wenn die Flugphase nicht gezeigt wird, liegt der Schwierigkeitsgrad eine Stufe tiefer.





4.1 Sprünge vom Pferd

	L	M	S	HS
4.1 - 01		 <p>Grätsch-Winkelsprung / Spagatsprung nach innen / außen / hinten, mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	 <p>Grätsch-Winkelsprung / Spagatsprung nach innen / außen / hinten, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	
4.1 - 02	 <p>Hocksprung aus dem Stehen vw, nach innen / außen / hinten, mit weniger als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>	 <p>Hocksprung aus dem Stehen vw, nach innen / außen / hinten, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes</p>		




	L	M	S	HS
4.1 - 04	<p>Strecksprung aus dem Stehen vw, nach innen / außen / hinten, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunkts</p>	<p>Strecksprung mit ganzer Drehung um die Längsachse aus allen Richtungen des Stehens mit weniger als 30cm Höhengewinn</p>	 <p>Strecksprung mit ganzer Drehung um die Längsachse aus dem Stehen vw / rw / sw</p> <p>Mehr als 30 cm Höhengewinn.</p>	

4.2 Schwungbewegungen vom Pferd




	L	M	S	HS
4.2 - 01	 <p>Bück-Abgang nach innen oder außen aus dem Sitz vw / rw</p>	<p>Bück-Abgang nach innen oder außen aus dem Sitz sw, ¼ Drehung zur Landung vw</p>		
4.2 - 02	<p>Abschwingen nach innen oder außen, aus dem Querlieger mit ¼ Drehung</p>			

	L	M	S	HS
4.2 - 03	<p>Abflanken mit $\frac{1}{2}$ Drehung aus dem Sitz rw auf dem Hals nach innen oder außen</p> <p>Höhe unter 45 Grad</p>	 <p>Abflanken mit halber Drehung aus dem Sitz rw auf dem Hals / Rücken, nach innen oder außen mit Stütz auf dem Rücken / der Kruppe</p> <p>Höhe über 45 Grad</p>	 <p>Abflanken nach außen mit halber Drehung, aus dem Sitz rw auf dem Hals, über den Handstand</p>	
4.2 - 04	 <p>Handstandabgang aus dem Knien / der Fahne / Standwaage vw, nach innen oder außen</p>			
4.2 - 05		<p>Handstandabgang aus der Bank / Fahne / Standwaage sw, mit $\frac{1}{4}$ Drehung</p>  <p>Handstandabgang aus der Bank / Fahne / Standwaage rw auf der Kruppe, mit $\frac{1}{4}$ Drehung</p>	<p>Handstandabgang mit $\frac{1}{2}$ Drehung aus dem Stehen rw über die Kruppe mit Landung hinter dem Pferd</p>	

4.3 Roll- und Kipp- und Felgbewegungen vom Pferd

	L	M	S	HS
4.3 - 01	Rolle vw über die Schulter des Pferdes, nach außen / innen	durch den Handstand eingeleitete Rolle vw, über die Schulter des Pferdes nach außen / innen		
4.3 - 02		 <p>Rolle rw über die Schulter des Pferdes, aus dem Sitz rw hinter dem Gurt</p>	Rolle rw durch den Handstand (Felgrolle) über den Gurt, aus dem Sitz rw hinter dem Gurt	
4.3 - 03		<p>Rolle vw über die Kruppe (Nackenkippe) aus einer beliebigen Position rw auf dem Pferd</p>  <p>Rolle rw über die Kruppe</p>	Rolle rw über die Kruppe (durch den Handstand/Felgrolle), aus dem Sitz vw	
4.3 - 04	 <p>Rolle rw nach innen / außen, hinter dem Gurt</p>		Rolle vw nach innen / außen, hinter dem Gurt	
4.3 - 05			Nackenkippe-über die Kruppe, aus jeder Position	

4.4 Abgänge mit Drehungen

	L	M	S	HS
4.4 - 01			 <p>Rad über die Kruppe mit Landung hinter dem Pferd oder Rad nach innen oder außen</p>	
4.4 - 02			 <p>Handstand-Überschlag in alle Richtungen</p>	
4.4 - 03			 <p>Flick-Flack ab</p>	Salto vw
4.4 - 04			Salto rw in alle Richtungen, mit mehr als 30 cm Höhengewinn des Schwerpunktes	Salto rw um zwei Achsen, in alle Richtungen





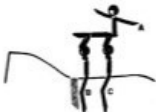
2. Doppel- und Dreier-Übungen

- Bei der Bewertung der Schwierigkeitsgrade werden folgende Kriterien berücksichtigt:
 - Anzahl der Kontakt- / Haltepunkte,
 - Komplexität der Position(en),
 - Höhe und Richtung der Elemente (im Verhältnis zum Pferd und der Voltigierer untereinander).
 - Bei zwei statischen Doppelübungen, die gleichzeitig gezeigt werden, wird die schwierigere Übung gewertet.
 - Bei gleichzeitiger Ausführung von einer statischen und einer dynamischen Übung werden beide bewertet.


A. Statische Übungen

- Statische Übungen, die mit / auf einem oder zwei sichernden P a r t n e r n gezeigt werden, sind L- oder M-Übungen.
- Statische Übungen, die mit / auf einem oder zwei die Position wechselnden P a r t n e r n gezeigt werden, sind M- oder S- Übungen.
- Statische Übungen, die mit / auf einem sichernden und einem stehenden Partner gezeigt werden, sind M- oder S-Übungen.
- Statische Übungen, die mit / auf frei oder allein stehenden P a r t n e r n gezeigt werden, sind S-Übungen.

5.1 Kombinationen im Sitz






	L	M	S
5.1 - 01	 Sitz vw / rw auf der hohen Bank		Sitz vw / rw auf der freien Hohen Bank
5.1 - 02	 Schultersitz auf einem Sitzenden	 Schultersitz auf einem Knienden oder festgehaltenem Stehenden	 Schultersitz auf freiem Stehen
5.1 - 03	sw Sitz auf den Armen	sw Knieen auf den Armen	Freies Stehen auf den Armen
5.1 - 04		 Sitz / Schneidersitz im Sitzen gestützt	







5.2 Kombinationen im Knieen


	L	M	S
5.2 - 01	 Doppel Prinzenstand vw	Doppel Prinzenstand sw / rw	
5.2 - 02	Knieen / Prinzenstand vw / rw, auf der Bank	Knieen / Prinzenstand frei, auf der Hohen Bank	

5.3 Kombinationen im Stehen





- Kopf oberhalb der Hüftachse
- Kopf unterhalb der Hüftachse




	L	M	S
5.3 - 01	 <p>Doppel Stehen vw</p>	<p>Dreifach Stehen vw frei</p>	<p>Doppel Stehen rw / sw, frei</p>
5.3 - 02	 <p>Sitzen-Stehen Knien Stehen, vw, frei</p>	<p>Sitzen-Stehen rw Knien-Stehen rw, frei</p>	
5.3 - 03		 <p>Standspagat auf Sitzendem / Kniendem, festgehalten</p>	<p>Standspagat auf Stehendem, festgehalten</p>
5.3 - 04	<p>Sitzen-Knien-Stehen, vw</p>	 <p>Sitzen- Knien-Stehen, rw</p>	
5.3 - 05	 <p>Stehen rw über Bank / Fahne, rw</p>		

	L	M	S
5.3 - 06	 <p>Stehen vw über der Fahne, vw</p>	 <p>„Ungarische Post“ (freies Stehen) auf zwei „Bänken“ nebeneinander</p>	
5.3 - 07	 <p>„Gallionsfigur“, mindestens 45°</p>		
5.3 - 08	 <p>Schulterstand gehalten, unabhängig von der Position des Haltenden</p>		
5.3 - 09	 <p>Handstand vw / rw auf den Griffen, im Sitzen gehalten (unabhängig von der Sitz-Richtung)</p>		
5.3 - 10	<p>Handstand von sitzendem und stehendem Partner gehalten</p>	 <p>Handstand auf der Kruppe hinter dem Sitzenden, gehalten</p>	


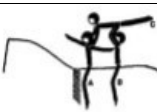
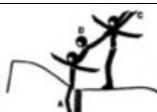

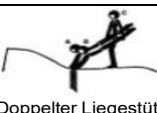
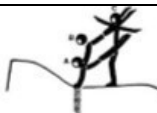
	L	M	S
5.3 - 11	 <p>Handstand rw auf Bank / Fahne, von Sitzendem gehalten</p>		

5.4 Kombinationen in der Bank / Fahne







	L	M	S
5.4 - 01	 <p>Doppel Fahne vw</p>		
5.4 - 02	<p>Doppel Standwaage vw, angefasst</p>	 <p>Doppel Fahne rw auf dem Hals und Rücken, beide frei</p>	
5.4 - 03	 <p>Doppel Fahne gegeneinander auf dem Hals und Rücken, angefasst</p>	<p>Doppel Fahne gegeneinander auf dem Hals und Rücken, frei</p>	
5.4 - 04	 <p>Kreuz-Fahne auf dem Rücken</p>	<p>Kreuz-Fahne auf dem Rücken, frei</p>	

	L	M	S
5.4 - 05	 <p>Fahne auf ein oder zwei Sitzenden</p>		
5.4 - 06	 <p>Doppel Standwaage in den Schlaufen</p>	Doppel Standwaage in den Schlaufen, je eine Hand frei	
5.4 - 07	 <p>Dreifach Standwaage in den Schlaufen und auf dem Rücken. angefasst</p>	Dreifach Standwaage, je eine Hand frei	




5.5 Kombinationen im Stütz

	L	M	S
5.5 - 01	 <p>Liegestütz im Stehen, gehalten</p>	<p>Liegestütz mit den Beinen auf den Schultern des frei Stehenden abgestützt</p>	
5.5 - 02	 <p>Liegestütz vw / rw auf den Schultern, gestützt von einem Sitzenden / Knienden</p>	 <p>Stütz auf den Schultern, Beine auf einem frei Stehenden abgelegt</p>	
5.5 - 03	 <p>Liegestütz vw / rw auf den Schultern, Sitzpositionen rw</p>		
5.5 - 04	 <p>Doppelter Liegestütz nebeneinander an den Griffen, im Stehen gehalten</p>	 <p>Doppelter Liegestütz übereinander, an frei Stehendem abgestützt</p>	

5.6 Kombinationen im Hang

	L	M	S
5.6 - 01	 <p>Kosackenhäng in allen Variationen, in der unteren Ebene</p>		
5.6 - 02	 <p>Schulterhäng auf einem Sitzenden</p>	Schulterhäng auf einem Knienden	Schulterhäng auf einem frei Stehenden
5.6 - 03	 <p>Spagat-Häng zwischen Sitzen und Stehen</p>		 <p>Spagat-Häng mit einem frei Stehenden</p>
5.6 - 04		 <p>Hang zwischen Sitzen- und Stehendem</p>	
5.6 - 05		 <p>Kniehäng am Rücken eines Stehenden</p>	


5.7 Kombinationen mit Lieger und Flieger

	L	M	S
5.7-01	 <p>Schulterlieger vw / rw auf Sitzendem</p>	<p>Schulterlieger vw / rw, auf dem freien Knien oder gehaltenem Stehen</p>	<p>Schulterlieger vw / rw, auf freiem Stehen</p>
5.7-02	 <p>Lieger rw auf Sitzendem, mit gegrätschten Beinen</p>	<p>Lieger rw, auf freiem Knien / gehaltenem Stehen, mit gegrätschten Beinen</p>	<p>Lieger rw, auf nicht gehaltenem Stehen, mit gegrätschten Beinen</p>
5.7-03			 <p>„Fliegender Engel“, mit gestreckten oder verschränkten Beinen, im Stehen</p>


B. Dynamische Übungen

- Dynamische Übungen, die in der Gruppe und im Pas-de-Deux von einem Voltigierer ausgeführt werden, werden analog zur Schwierigkeitstabelle bewertet.
- Bei den in der Gruppe und im Pas de Deux gezeigten dynamischen Übungen müssen immer auch die Komplexität, die Position(en) des Partners / der Partner, die Höhe und die Bewegungsrichtung im Verhältnis zum Pferd und der Voltigierer zueinander, berücksichtigt werden. Dies kann zur Herabstufung / Aufstockung des Schwierigkeitsgrades führen.

6.1 Kombinationen mit Sprüngen

	L	M	S
6.1 - 01	 <p>Übersprung vw, über einen oder zwei Sitzende</p>	Übersprung rw über einen oder zwei Sitzende	


6.2 Kombinationen mit Schwüngen

	L	M	S
6.2 - 01	Durchschwüngen zwischen Hoher Bank und Pferd	 <p>Felgaufschwung zwischen zwei Partnern</p>	

6.3 Kombinationen mit Drehungen

	L	M	S
6.3 - 01	Halbe Drehung im Handstand durch Umgreifen / Handwechsel, zwischen zwei sitzenden Partnern		Halbe Drehung im Handstand durch Umgreifen / Handwechsel, zwischen zwei frei stehenden Partnern




6.4 Kombinationen mit Rollen/Rollbewegungen

	L	M	S
6.4 - 01		 <p>Stützsalto aus dem Stehen, über sitzenden Partner</p>	Stützsalto aus dem Stehen, über frei knieendem / stehendem Partner

C. Aufsprünge

- Aufsprünge mit Hilfe (von oben) von einem oder zwei Partnern sind M- oder L- Übungen.
- Aufsprünge mit Hilfe eines - mit einem Fuß im Griff stehenden Partners - sind M- oder S-Übungen.
- Aufsprünge mit Hilfe eines frei stehenden Partners sind S- Übungen.

7.1 Aufsprünge zum Sitz


	L	M	S
7.1 - 01		 <p>„Diep-Aufsprung“ mit Hilfe, im Sitzen und Knien. Im Stehen mit einem Fuß in Griff</p>	„Diep-Aufsprung“, mit Partnerhilfe eines frei Stehenden
7.1 - 02		 <p>Aufsprung, während gleichzeitig ein frei stehender Partner springt, mit einem Höhengewinn unter 30cm</p>	Aufsprung, während der frei stehende Partner mit einem Höhengewinn von mehr als 30cm springt
7.1 - 03		 <p>auf die Bank / Fahne</p>	

	L	M	S
7.1 - 04		Aufrollen zum Sitz, mit Partnerhilfe	Aufrollen zum Sitz, mit Partnerhilfe eines frei stehenden Partners Aufrollen mit Partnerhilfe auf die mittlere oder obere Ebene


7.2 Aufsprünge zum Knien

	L	M	S
7.2 - 01	zum Knien mit Partnerhilfe	mit Partnerhilfe eines Stehenden, mit einem Fuß im Griff	mit Partnerhilfe eines frei Stehenden


7.3 Aufsprünge in Stände

	L	M	S
7.3 - 01		 <p>zum Handstand, mit Partnerhilfe</p>	

7.4 Aufsprünge in Stützpositionen

	L	M	S
7.4 - 01	zum Liegestütz mit geöffneten Beinen (Partner ergreift ein Bein vor Erreichen der Horizontalen)	 <p>zum Liegestütz mit geschlossenen Beinen, (Partnerhilfe setzt erst ein, wenn beide Beine die Horizontale erreicht haben)</p>	



7.5 Aufsprünge zum Lieger / Flieger

	L	M	S
7.5 - 01		 <p>direkt in eine Liegerposition / Fliegerposition, auf sitzenden Partnern, (Fliegerposition über Kopfhöhe)</p>	direkt in eine Fliegerposition, auf stehenden Partnern



D. Abgänge

- Abgänge aus der mittleren Ebene sind L- oder M-Übungen
- Abgänge aus der oberen Ebene sind M- oder S-Übungen
- Alle Überschläge (ohne Partnerhilfe) sind S-Übungen (siehe Einzel Übungen)



8.1 Sprünge vom Pferd

	L	M	S
8.1 - 01	 <p>Bock-Sprung über die Kruppe</p>	 <p>Gestützter Grätsch- / Hocksprung vw / rw, über ein oder zwei Sitzende</p>	
8.1 - 02		<p>Gestütztes Überspringen vw / rw, über ein oder zwei Kniende</p>	<p>Gestütztes Überspringen vw / rw, über ein oder zwei frei Stehende</p>

8.2 Schwünge vom Pferd

	L	M	S
8.2 - 01	 <p>aus dem Querlieger auf der Bank Abschwingen</p>	aus dem Querlieger auf der Hohen Bank Abschwingen	
8.2 - 02	 <p>Handstand Abschwingen, mit Stütz auf den Schultern eines sitzenden Partners</p>		

8.3 Abgänge über Rollbewegungen

	L	M	S
8.3 - 01	 <p>Abrollen – aus dem Knien - von den Schultern eines sitzenden Partners</p>	Abrollen - aus dem Knien von den Schultern eines knienden Partners	Abrollen – aus dem Knien - von den Schultern eines stehenden Partners
8.3 - 02	 <p>Abrollen, aus dem Querlieger auf der Bank / Fahne</p>	Abrollen, aus dem Querlieger auf der Hohen Bank	