



März 2026

Voltigieren WBO-Programm Sachsen-Anhalt 2026

- Neu März 2026: Bewegungsbeschreibungen für die Pflichtübungen am Ende der pdf.
- Beschlossen am 24.11.2025 durch den FA Voltigieren Sachsen-Anhalt und Turnier- sowie Breitensportveranstalter
- einheitliches Programm
 - sorgt für faire Bewertung, weil eindeutige Vorgaben für Trainer:innen und Richter:innen
 - Teilnahme an aufeinanderfolgenden Turnieren möglich, weil nicht kurzfristig Programme geändert werden müssen
 - Noten durch realistische Anforderungen höher
 - Veranstaltende Vereine können gewünschte Prüfung aus Musterausschreibung übernehmen
 - Veranstaltende Vereine können fertige VORIS-Bögen übernehmen
 - Einstieg in das Voltigieren im Galopp
 - baut sportlich systematisch aufeinander auf, ermöglicht unterschiedliche Wege
- 2026: Alle WBO-Tage (Pferd und Holzpferd/Movie) wählen Prüfungen aus Musterausschreibung
 - es müssen nicht alle Prüfungen ausgeschrieben werden
 - Prüfungen und Abteilungen können gewählt werden



März 2026

Übersicht

Doppelvoltigieren	3
Doppelvoltigieren Schritt	3
Einzelvoltigieren	4
Schritt-Schritt	4
Galopp-Schritt	4
Förder-A	5
Förder-L.....	6
Gruppenvoltigieren	7
Mini-Gruppen	7
Schritt-Schritt Gruppen	7
Galopp-Schritt Gruppen Newcomer	8
Galopp-Schritt Gruppen Level 2	8
Holzpferd-/Movie-Wettbewerbe	9
Gruppenvoltigieren (auch mit Kurzplichten möglich)	9
Einzelvoltigieren (auch mit Kurzplichten möglich)	9
Doppelvoltigieren	9
Holzpferd-/Movie Fun-Prüfungen	10
Bewegungsbeschreibungen	11



März 2026

Doppelvoltigieren

Doppelvoltigieren Schritt

- Kür: frei wählbare Elemente, von denen die 10 schwersten zählen
 - L = 0,3 M = 0,8 S = 1,0
- die Gewichtung der einzelnen Komponenten
 - Schwierigkeit x 1,0
 - Gestaltung x 1,0
 - Ausführung x 2,0
- Kürzeit: 1:30 min.
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 16 Jahre
 - altersoffen
- Pferde 7-jährig und älter



März 2026

Einzelvoltigieren

Schritt-Schritt

- Pflicht: Aufsprung, Grundsitz, Fahne mit Bein + Arm nacheinander, Stehen, Schwingen in den Liegestütz, halbe Mühle, Schwingen in die Bank rl., Abgang nach Innen mit Landung
- Kür: frei wählbare Elemente, die 10 schwersten Elemente wie folgt gewertet werden:
 - L = 0,3 M = 0,8 S = 1,0 HS = 1,3
- die Gewichtung der einzelnen Komponenten
 - Schwierigkeit x 1,0
 - Gestaltung x 2,0
 - Ausführung x 3,0
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 12 Jahre
 - altersoffen
- Pferde 6-jährig und älter

Galopp-Schritt

- Pflicht: analog LPO LK A, Aufsprung ohne Bewertung (Hilfe in jeder Gangart erlaubt)
- Kür: frei wählbarer Elemente, die 10 schwersten Elemente wie folgt gewertet werden:
 - L = 0,3 M = 0,6 S = 0,9 HS = 1,3
- die Gewichtung der einzelnen Komponenten
 - Schwierigkeit x 1,0



März 2026

- Gestaltung x 2,0
- Ausführung x 3,0
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 14 Jahre
 - altersoffen
- Pferde 6-jährig und älter

Förder-A

- Pflicht: analog LPO LK A, Aufsprung ohne Bewertung (Hilfe im Galopp erlaubt)
- Kür: Pflichtkürelemente, die mit jeweils 2,0 Punkten gewertet werden
 - Prinzenstand
 - Standspagat mind. 120 Grad
 - Übung in der Schlaufe
 - Querlieger bäuchlings einarmig
 - Positionswechsel vom Rücken auf den Hals oder andersherum
- Kür: weitere Elemente können gezeigt werden, deren Bewertung fließt mit in die Gestaltungs- und Ausführungsnote ein (Gewichtung analog Galopp-Schritt)
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 14 Jahre
 - altersoffen
- Pferde 6-jährig und älter



März 2026

Förder-L

- Pflicht: analog LPO LK L, Aufsprung ohne Bewertung
- Kür: Pflichtkürelemente, die mit jeweils 1,0 Punkten bewertet werden
 - Rollbewegung
 - Standspagat
 - Kniestand Frei
 - Stütz
 - Stehen nach Wahl statt Bodensprung
- Kür: fünf weitere frei wählbare Elemente fließen wie folgt in die Bewertung ein:
 - M = 0,5 S = 1,0
- Kür: Gewichtung analog Galopp-Schritt
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 16 Jahre
 - altersoffen
- Pferde 6-jährig und älter



März 2026

Gruppenvoltigieren

Mini-Gruppen

- 3 Übungen (unterschiedliche innerhalb der Gruppe möglich) aus der E- oder A-Pflicht und Abgang nach innen
- Kür analog LPO LK E mit 2 Punkten je Pflichtkürelement; Kürzeit: 3:30 min.
- Voltigierende im Kalenderjahr max. 8 Jahre alt
- 4-10 Voltigierende
- Pferde: 7-jährig und älter

Schritt-Schritt Gruppen

- Pflicht: Aufsprung, Grundsitz, Bank-Fahne, Liegestütz ohne Einsitzen, Knien, Dreiviertel Mühle, Abgang nach außen mit Landung
- Kür analog LPO LK E; Kürzeit: 3:30 min.
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 12 Jahre
 - altersoffen
- 4-9 Voltigierende
- Pferde 7-jährig und älter



März 2026

Galopp-Schritt Gruppen Newcomer

- Pflicht: analog LPO LK E (Aufsprung ohne Bewertung (Hilfe in jeder Gangart erlaubt); Zeit: 1 min. pro Voltigierer
- Kür analog LPO LK E; Kürzeit: 3:30 min.
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 16 Jahre
 - altersoffen
- 4-9 Voltigierende
- Pferde 7-jährig und älter

Galopp-Schritt Gruppen Level 2

- Pflicht: analog LPO LK A ohne Stüttschwung; Zeit: 1 min. pro Voltigierer
- Kür analog LPO LK E; Kürzeit: 3:30 min.
- Voltigierende werden in zwei Abteilungen unterschieden
 - im Kalenderjahr max. 16 Jahre
 - altersoffen
- 4-9 Voltigierende
- Pferde 7-jährig und älter



März 2026

Holzpferd-/Movie-Wettbewerbe

Gruppenvoltigieren (auch mit Kurzpflchten möglich)

- analog LPO,
- analog WBO-Programm Sachsen-Anhalt oder
- Fun-Prüfungen.

Einzelvoltigieren (auch mit Kurzpflchten möglich)

- analog LPO,
 - analog WBO-Programm Sachsen-Anhalt oder
 - Fun-Prüfungen
- die Kür muss auf einem Pferd umsetzbar sein

Doppelvoltigieren

- analog Doppelvoltigieren Schritt



März 2026

Holzpferd-/Movie Fun-Prüfungen

- Kostümvoltigieren
- Eltern-Kind-Voltigieren
- mit und ohne zusätzlichen Sportteil
 - Gewichtung des Voltigierens ***muss deutlich höher sein***

Unterteilung aller Wettbewerbe in Abteilungen (Platzierungen) oder Jahrgängen möglich

- vorab in der Ausschreibung bekannt geben



März 2026

Bewegungsbeschreibungen

<p>Aufsprung</p> <p>Bewegungsbeschreibung Anlaufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parallel zur Longe Richtung Schulter des Pferdes - Aufnehmen des Galopprhythmus und Anfassen der Griffe mit beiden Händen, die Schulter und Hüftachse des Voltigierers bleibt nahezu parallel zur Schulterachse des Pferdes, der Oberkörper ist aufgerichtet, der Blick geradeaus gerichtet <p>Schwungphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktiver Schwungeinsatz des gurnahen Beins nach hinten oben mit gleichzeitigem, kräftigem Armzug - Durch Impulsübertragung Verlagerung des Körperschwerpunktes auf die Arme <p>Stützphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weiterer Höhengewinn des Beckens bis zum Handstütz durch schnellkräftiges Strecken der Arme <p>Landephase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktive Hüftbeugung des gestreckten äußeren Beins - Mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers in die korrekte Sitzposition direkt hinter dem Gurt eingleiten <p>Das innere Bein bleibt während Schwung-, Stütz- und Landephase an der Innenseite des Pferdes</p>	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minderung der Übungsqualität - Unangepasster Galopprhythmus - Seitwärtiges Mitgaloppieren <ul style="list-style-type: none"> - Mangelnde Körperspannung <ul style="list-style-type: none"> - Harte Landung - Einsitzen nicht mittig und direkt hinter dem Gurt
<p>Freier Grundsitz vw</p> <p>Bewegungsbeschreibung Sitzposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> - im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen - der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minderung der Übungsqualität - - starre Beckenhaltung - einseitige Belastung der Gesäßknochen -



März 2026

<ul style="list-style-type: none"> - Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie - Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes - beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußbrist eine Linie bilden <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe 	<ul style="list-style-type: none"> - Stuhlsitz oder Spaltsitz - unruhige Beinhaltung - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk - Abweichungen von der Augenhöhe
<p>Bank</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln) - die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schulter stehen über den Griffen, Schulter- und Beckenachse sind waagrecht und etwa auf einer Höhe: Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf und die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet - das Körpergewicht ist auf beide Arme und beide Unterschenkel gleichmäßig verteilt <p>aus der Bank erfolgt über einen flüchtigen Armstütz das Gleiten zum Knien vor direkt hinter dem Gurt</p>	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien - Korrektur der Bankstellung - durchgedrückte Arme - verdrehte oder verschobene Becken- oder Schulterachse - ungleiche Gewichtsverteilung <p>hartes, unkontrolliertes Einsitzen</p>
<p>Bank-Fahne</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien - Korrektur der Bankstellung

<p>Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln)</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schulter stehen über den Griffen, Schulter- und Beckenachse sind waagrecht und etwa auf einer Höhe: Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf und die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet - Ausstrecken des äußeren Beins nach oben, dabei bleiben Schulter- und Beckenachse waagrecht und annähernd auf einer Höhe - das Körpergewicht ist auf beide Arme und den inneren Unterschenkel gleichmäßig verteilt (vom Knie bis zu den Zehenspitzen) - aus der Bank erfolgt der Aufbau des Liegestütz vorlings 	<ul style="list-style-type: none"> - durchgedrückte Arme - verdrehte oder verschobene Becken- oder Schulterachse - ungleiche Gewichtsverteilung - Ausstrecken des Beines nicht direkt aus der Bankposition - Verdrehte Becken- oder Schulterachse - ungleiche Gewichtsverteilung (z. B. „Lücke“ zwischen Unterschenkel und Pferd)
<p>Fahne (Bein und Arm nacheinander)</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel diagonal zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln) - die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schulter stehen über den Griffen, die Blickrichtung ist geradeaus, - Ausstrecken des äußeren Beins nach hinten oben, dabei bleiben Schulter- und Beckenachse waagrecht und annähernd auf einer Höhe - Anheben des inneren gestreckten Arms nach vorn oben - Das Gewicht ist gleichmäßig auf dem äußeren Arm und dem inneren Unterschenkel verteilt (von Knie bis zu den Zehenspitzen) - Die Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien - Korrektur der Bankstellung - durchgedrückte Arme - Ausstrecken des Beins nicht direkt aus der Bankposition - verdrehte oder verschobene Becken- oder Schulterachse - ungleiche Gewichtsverteilung (z. B. „Lücke“ zwischen Unterschenkel und Pferd) - nach innen oder außen verdrehte Längsachse

<ul style="list-style-type: none"> - Innere Hand, Arm, Schulter, Rücken, äußeres Bein und den Fuß verbindet eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen <p>Übergang zu Bank</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichzeitig werden die innere Hand an den inneren Griff und das äußere Bein zurück auf das Pferd, zur Bank, geführt 	
<p>Liegestütz vorlings ohne Einsitzen</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <p>Liegestütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus der Bank-Fahne nacheinander Auflegen der gestreckten Beine mit dem Fußrist auf der Kruppe - die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie <p>Abbau zum Knien vw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Gewichtsverlagerung auf die Arme und leichtes Beugen der Hüfte werden die Knie in Richtung Gurt gezogen, die Beine werden gebeugt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - mangelnde Spannung in Rumpf, Becken und Beinen - Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule - geöffnete Beine - mangelhaftes Abbücken oder auch schwunghaftes Abbücken - Öffnen der Beine - unkontrolliertes, hartes Einknien - Knien nicht direkt hinter dem Gurt
<p>Liegestütz vorlings</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <p>Liegestütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus der Bank nacheinander Auflegen der gestreckten Beine mit dem Fußrist auf der Kruppe - die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie <p>Abbücken zum Sitz vw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Gewichtsverlagerung auf die Arme und Beugen der Hüfte werden die Füße in Richtung Gurt gezogen, die Beine bleiben gestreckt <p>nach Erreichen der maximalen Höhe des Schwerpunktes werden die Beine geöffnet und gleiten am Pferd entlang zum aufgerichteten Sitz vw direkt hinter dem Gurt</p>	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - mangelnde Spannung in Rumpf, Becken und Beinen - Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule - geöffnete Beine - mangelhaftes Abbücken oder auch schwunghaftes Abbücken - zu frühes Öffnen der Beine - unkontrolliertes, hartes Einsitzen - Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt

<p>Schwingen in den Liegestütz vorlings</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufrechter, korrekter Sitz vorwärts <p>Schwung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anheben beider Beine, schnellkräftiger Rückschwung der Beine nach hinten oben in den Liegestütz - Mittiges kurzzeitiges Ablegen des Oberkörpers - Während der Aufwärtsbewegung der Beine werden die Beine geschlossen und die Arme gestreckt, es erfolgt eine Impulsübertragung der Beine auf den Oberkörper <p>Liegestütz (1 Galoppsprung aushalten)</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie <p>Abbücken zum Sitz vw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Gewichtsverlagerung auf die Arme und Beugen der Hüfte werden die Füße in Richtung Gurt gezogen, die Beine bleiben gestreckt - nach Erreichen der maximalen Höhe des Schwerpunktes werden die Beine geöffnet und gleiten am Pferd entlang zum aufgerichteten Sitz vw direkt hinter dem Gurt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus- und/oder Schwungholen gegen den Galopprhythmus - Abheben oder nach-hinten-schieben des Gesäßes während der Anhebephase - Zu frühes oder unzureichendes Ablegen des Oberkörpers - mangelnde Spannung in Rumpf, Becken und Beinen - mangelnder Armstütz - Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule - geöffnete Beine - mangelhaftes Abbücken oder auch schwunghaftes Abbücken - zu frühes Öffnen der Beine - unkontrolliertes, hartes Einsitzen - Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt
<p>Seitsitz angefasst</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Seitsitz innen geführt <p>Seitsitz innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage des Oberkörpers/Rundrücken - ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes - verschobene Körperachsen



März 2026

<p>Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt - anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vw zurückführen <p>Seitsitz außen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Seitsitz außen geführt - gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet - die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt - anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vw zurückführen 	<ul style="list-style-type: none"> - unruhige, geöffnete Beine - Rückenlage des Oberkörpers/Rundrücken - ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes - verschobene Körperachsen <p>unruhige, geöffnete Beine</p>
<p>Quersitz</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen geführt <p>Quersitz innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet - Becken- und Schulterachse sind parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander - die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt <p>Armhaltung:</p>	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage des Oberkörpers/Rundrücken - ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes - verschobene Körperachsen - unruhige, geöffnete Beine



März 2026

<ul style="list-style-type: none"> - Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (andere Hand bleibt am Griff) - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - nach mindestens vier gehaltenen Galoppsprüngen Rückführen des Armes an den Griff <p>Quersitz außen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz außen geführt - Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (andere Hand bleibt am Griff) - Vier Galoppsprünge halten - Sitzposition und Armhaltung wie im Quersitz innen - Rückführen des Arms an den Griff, daran anschließend das gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz vw zurückführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterbrechung der geraden Linie <p>Abweichung von der Augenhöhe</p>
<p>Halbe Mühle zum Sitz rw</p> <p>Die Phasen der 180-Grad-Drehung im Sitzen erfolgen im Zweiertakt. Ein Schritt entspricht einem Takt. Nach Abschluss der Drehung erfolgt aus dem Sitz rückwärts zügig und unmittelbar das Schwingen in den rücklings Liegestütz.</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - vom Einleiten der ersten Phase bis zum rückwärts Sitz bleibt die korrekte, aufgerichtete Sitzposition erhalten - Führen des äußeren, gestreckten Beines in gleichmäßigem 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichungen von der korrekten Sitzposition - Beine werden nicht geführt, sondern geschwungen - Beine werden zum spitzen Winkel angehoben

<p>Halbkreisbogen zum Quersitz innen mit geschlossenen Beinen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Führen des hinteren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz rückwärts - Die Blickrichtung bleibt stets im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet 	
<p>Dreiviertel Mühle zum Sitz nach außen</p> <p>Eine 270-Grad-Drehung im Sitzen vom vw Sitz in den sw Sitz außen, welche in 3 Phasen ausgeführt wird.</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - vom Einleiten der ersten Phase bis zum sw Sitz nach außen bleibt die korrekte, aufgerichtete Sitzposition erhalten - Führen des äußeren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen mit geschlossenen Beinen - Führen des hinteren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz rw - Führen des inneren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz sw nach außen <p>Die Blickrichtung bleibt stets im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet</p>	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichungen von der korrekten Sitzposition - Beine werden nicht geführt, sondern geschwungen - Beine werden zum spitzen Winkel angehoben
<p>Schwingen in die Bank rücklings</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Sitz rückwärts über die flüchtige Bogenspannung schnellkräftiges Vor-/Hochschwingen der Beine zum flüchtigen Winkelstütz mit schulterbreit geöffneten Beinen und gestreckten Armen - Landung in der rücklings Bank 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsenergie (Beinschwungbewegung) wird durch Muskelkraft ersetzt - Mangelnde Rumpf- und Beckenhöhe

<p>Rücklings Bank (einen Schritt aushalten)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schultern stehen über Händen, die Füße stehen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes auf der Kruppe, die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Knie bis zum Kopf eine gerade Linie - Kopf in Verlängerung der Brustwirbelsäule - Rückführen der Beine zum Sitz rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> - Hartes, unkontrolliertes Einsitzen
<p>Knien vw frei</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichzeitiges, beidbeiniges hüftbreites Aufknien; die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt - Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist geradeaus - Die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Fußspitzen gleichmäßig belastet <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in die Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - Senken der gestreckten Arme und ohne Unterbrechung Wiedererfassen der Griffe - Oberkörper bleibt so lange aufgerichtet, bis die Arme die Hüften passiert haben 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes, unkontrolliertes Aufknien - Hohlkreuz - gebeugte Hüfte - Fersensitz - Gleichgewichtsverlust - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk - Abweichung von der Augenhöhe



März 2026

<p>Stehen</p> <p>Aufbau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus der Bank aufhocken dicht hinter dem Gurt mit hüftbreiter paralleler Fußstellung - Fußsohlen sind gleichmäßig belastet - Fuß-, Knie- und Hüftgelenke absorbieren die Galoppade des Pferdes - Beide Hände lösen sich gleichzeitig von den Griffen, der Oberkörper richtet sich zügig bis zur Senkrechten auf, der Blick ist geradeaus gerichtet <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in die Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe <p>Abbau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senken der gestreckten Arme und ohne Unterbrechung Wiedererfassen der Griffe - Oberkörper bleibt so lange aufgerichtet, bis die Arme die Hüften passiert haben - Verlagerung des Gewichts auf beide Arme und mit gestreckten Beinen in den Sitz direkt hinter den Gurt eingleiten 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korrektur der Hockposition - Gewicht auf dem Vorderfuß - Nacheinander lösen der Griffe - Zögerliches Aufrichten - Mangelhafte Aufrichtung - Gleichgewichtsverlust - Abweichung von der Formvorschrift - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk - Abweichung von der Augenhöhe - Zögerliches, unterbrochenes Abbauen - Hartes Einsitzen
<p>Abgang nach innen</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach oben, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt - die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen - Festhalten der Griffe bis zur Landung - harte, unkontrollierte Landung



März 2026

<p>wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert</p> <ul style="list-style-type: none"> - unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)
<p>Abgang und Landung nach außen/innen</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach oben, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt - die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert - unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen - Festhalten der Griffe bis zur Landung - harte, unkontrollierte Landung - x-beinige Landung - Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)
<p>Landung nach erfolgtem Abgang nach innen</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Sitz vW Führen des äußeren, gestreckten Beins in einem hohen Halbkreisbogen nach innen - Beine schließen und unmittelbar mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach obenabdrücken, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt - die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert - unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen - Festhalten der Griffe bis zur Landung - harte, unkontrollierte Landung <p>Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)</p>
<p>Landung</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p>	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - harte, unkontrollierte Landung



März 2026

<ul style="list-style-type: none">- die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert- Kniegelenke werden achsengerecht bei < 90 Grad gebeugt- unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen	<ul style="list-style-type: none">- x-beinige Landung- Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)- Landung ohne vorherigen Abdruck von den Griffen nach oben <p>Festhalten der Griffen bis zur Landung</p>
--	--

Zusammengetragen von Mandy Becker und Hannah Schrader für den Fachausschuss Voltigieren Sachsen-Anhalt.