**Strukturgruppen und Beispiele**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Statische Übungen. Diese sollten deutlich ausgehalten werden  Es werden nur die Übungen gewertet, die je nach Kategorie gefordert sind.  Sprünge dürfen nicht gezeigt werden  Richtungen:   * Für Statische Übungen: Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts Innen, Seitwärts Außen * Für die meisten dynamische Übungen: Horizontale Ebene – „Längs zum Pferd“; Traverse Ebene – „Quer zum Pferd“ | | | |
|  |  |  |  |
| **Gruppe** | **Strukturgruppen** | **Österreichische’s Voltigierreglement – Teil F** | **Beispiele** |
| **1** | **Übungen im**  **Sitz**  **Knien**  **Liegen** (am Bauch, Rücken, seitwärts  Hänge (in Schlaufen oder Griffen) | 1.1.1-01-02  1.1.2-01-07  1.1.6-01  1.1.7-01-02 | Prinzensitz  Schneidersitz  Knien  Spreizsitz  Bauchlieger/-wiege (Seitwärts innen & außen)  Rückenlieger (vorwärts, wenn Kopf beim Gurt, quer auf dem Pferd ist Richtung seitwärts innen oder außen)  Pistole |
| **2** | Übungen die Spreizfähigkeit zeigen  **Nadeln**  **Spagat**  **Arabesque**  **Standwaagen**  **Spreizstände**  **Spreizübugen** (im Sitz oder Liegeposition) | 1.1.1-03-04  1.1.4-03-04  1.1.4-08-13 | Spagat, Halbspagat  Nadeln  Spreizsitz  Spreizlieger  Körbchen  Standspagat in der Schlaufe  Prinzensitz ein Bein gehalten |
| **3** | **Übungen mit Stützkomponente**  **Bank rücklinks ein oder beidbeinig**  **Brücke** | 1.1.3-10  1.1.4-01-02  1.1.4-05-07  1.1.5-01-05 | Bank rücklinks, beide oder einbeinig  Stütz vw,  Stütz rücklinks and Griffen (rw)  Schwebesitz  Brücke (rw) |
| **4** | **("Kopf Oben!")**  **Übungen im Stehen ein oder beide Beine berühren das Pferd** | 1.1.3-09 | Stehen am Rücken  Stehen in den Griffen  Stehen in den Schlaufen |
| **5** | **("Kopf Unten!")**  **Übungen im Stehen, keine Beine berühren das Pferd**  Schulterstand  Unterarmstand  Nackenstand  Handstand  Alle Hänge | 1.1.3-11-17  1.1.6-02 | Schulterstand  Schulterhang  Kerze  Unterarmstand |
| **Dynamische Übungen** | | | |
| **7** | Schwungübungen  Räder | 1.2.2-01-07  1.2.4-01-02 | Propeller/Helikopter/Spins  Beinschwung alle Richtungen  Rad über Hang oder Unterarm |
| **8** | Rollen  Drehungen | 1.2.3-01-02  1.2.5-01-09 | Rolle vw  Rolle rw  Wechsel Bauchlage-Rückenlage (oder umgekehrt)  Prinzensitzwechsel  Waagendrehung  Sitzwechsel am Hals und zurück |

Es ist möglich, daß eine Übung für mehr als eine Strukturgruppe gezählt wird. Zum Beispiel Stände und Spreizfähigkeit: 2+4 (Standnadel, Standspagat, Schlaufenstand gehalten etc) oder Sitzen und Spreizfähigkeit 1+2 (Spreizsitz, Liegespagat, Körbchen, etc)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bild | Übung | Strukturguppe/Richtung |
| A person riding a horse  Description automatically generated with low confidence | Knien | 1/RW |
|  |  |  |
| A child riding a horse  Description automatically generated with low confidence | Knien | 1/VW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Prinzensitz | 1/RW |
|  |  |  |
| A picture containing horse, ground, indoor, ceiling  Description automatically generated | Rückenlieger quer Bein gespreizt.  Wenn Bein gehalten und über waagrechten | 1/Innen  2/innen |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with low confidence | Rückenlieger | 1/VW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with low confidence | Rückenlieger gespreiztes Bein | 1+2/VW |
|  |  |  |
|  | Schneidersitz quer | 1/aussen |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Spreizkörbchen | 1+2/VW |
|  |  |  |
| A picture containing horse, riding  Description automatically generated | Nadel | 2+4/VW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Spreitzstand in Schlaufe | 2+4/RW |
| A person riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Brücke | 3/VW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated | Stütz | 3/VW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Schwebestütz | 3/innen |
|  |  |  |
| A child riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Stütz auf der Kruppe | 3/VW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated | Bank rücklinks | 3/RW |
|  |  |  |
| A person riding a horse  Description automatically generated with medium confidence | Waage am Rücken | 1/RW |
| A person doing a high jump on a horse  Description automatically generated with low confidence | Bank rücklinks einbeinig | 3/RW |
|  |  |  |
| **Dynamische Übungen** | | |
|  | Sitzwechsel am Hals/Rücken | 7/Quer |
| [Link](https://netapp-my.sharepoint.com/personal/dknotter_netapp_com/Documents/Data_dknotter/Documents/Privat/Voltigieren/Development/AUT/Breitensport/Last%20Status/Bilder/Video/Handstandschwung%20vw.MOV) | Beinwechsel aus Stand | 7/je nach Körperrichtung |
|  | Waagenwechsel | 7/Je nach Körperrichtung |
| [Link](https://netapp-my.sharepoint.com/personal/dknotter_netapp_com/Documents/Data_dknotter/Documents/Privat/Voltigieren/Development/AUT/Breitensport/Last%20Status/Bilder/Video/Prinz.MOV) | Prinzensitzdrehung | 8/Längs |
| [Link](https://netapp-my.sharepoint.com/personal/dknotter_netapp_com/Documents/Data_dknotter/Documents/Privat/Voltigieren/Development/AUT/Breitensport/Last%20Status/Bilder/Video/Rolle.MOV) | Rolle | 8/längs |
| [Link](https://netapp-my.sharepoint.com/personal/dknotter_netapp_com/Documents/Data_dknotter/Documents/Privat/Voltigieren/Development/AUT/Breitensport/Last%20Status/Bilder/Video/Aufhocken%20ins%20seitliche%20Knien%20innen.MOV) | Aufhocken zum Knien seitlich | 7/Quer |
|  |  |  |

Version: 3.0

Datum: 2024