

Die neuen Technikelemente ab 2019

Vorschlag

Arbeitskreis Aufgabenheft – Stand 26.10.2018

Unterarm-Stand

Der Unterarm-Stand kann nach innen oder außen geturnt werden.

Bewegungsbeschreibung

- jeweils eine Hand befindet sich am inneren, die andere Hand am äußeren Griff
- das Gewicht ist gleichmäßig auf dem stützenden Unterarm, vom Griff bis zum Ellenbogen, verteilt
- der Ellenbogen des anderen, höher greifenden Arms, steht nahezu senkrecht über der auf dem Griff stützenden Hand
- Schulter- und Hüftachse des Voltigierers verlaufen parallel zur Längsachse des Pferdes
- die Blickrichtung ist nach unten, Richtung Hand, des stützenden Unterarms gerichtet
- die Beine sind über 4 Galoppsprünge geschlossen und gestreckt.
- Die obere Hand greift auf den Griff.

Minderung der Übungsqualität

- Unterarm liegt nicht plan auf dem Pad auf (Ellenbogen "bohrt" in den Pferderücken)
- Achsen verdreht
- Beinhaltung anders als vorgeschrieben

Hauptkriterien

1. Harmonie mit dem Pferd
2. Gleichgewicht und Haltung

Richtwert 10

Optimale Erfüllung der Hauptkriterien, absolutes Gleichgewicht und Absorbieren der Galoppade.

Richtwert 7

Überwiegende Erfüllung der Hauptkriterien, mangelnde Rumpfstabilität, leichte Abweichungen von der Vertikalen, stützender Unterarm nicht gleichmäßig belastet.

Richtwert 5

Deutliche Abweichungen von den Hauptkriterien und Achsen, Körperlängsachse ist unterbrochen. Die obere Hand greift nicht auf dem Griff.

Abzüge

1 Punkt:

- Beine sind nicht durchgängig und konsequent geschlossen

2 Punkte:

- Beinhaltung anders als vorgeschrieben (z.B. gegrätscht, gespreizt)

Aufsprung zum Schulterstand rückwärts

Der Aufsprung kann von innen oder außen sowie als Bodensprung geturnt werden.

Bewegungsbeschreibung

Ausgangsposition

- beidbeiniger Absprung vorwärts mit beiden Händen an einem Griff

Bewegungsverlauf

- unmittelbar nach dem Absprung werden die Beine gehockt und geschlossen
- die pferdenahe Schulter dreht in Richtung Pferderücken und setzt weich und parallel zum Gurt auf dem Pad auf.
- der Rumpf wird zügig gestreckt
- der Schwerpunkt gewinnt weiter an Höhe, bis er senkrecht über der Schulterachse steht
- im Verlauf dieser Bewegungsphase wechselt eine Hand zum freien, 2. Griff
- dieser Griffwechsel findet im Bewegungsfluss statt.
- unmittelbar nach Abschluss des Griffwechsels werden die Hüft- und Kniegelenke bei geschlossenen Beinen bis zur Senkrechten gestreckt

Endposition

- die Schulter- und Hüftachse des Voltigierers verläuft parallel zum Gurt
- die Vorderfront des Voltigierers zeigt Richtung Pferdekopf, die Oberarme sind nahe des Oberkörpers positioniert, die Ellenbogen zeigen nach oben
- diese Endposition muss innerhalb von 3 Galoppsprüngen nach dem Absprung vom Boden erreicht werden und mindestens 2 Galoppsprünge gehalten werden

Minderung der Übungsqualität

- seitlich/quer, bereits zum Pferd gedrehter Absprung
- geöffnete oder labile Beinhaltung
- harte, gegen das Pferd gesprungene Landung
- Unterbrechung des Bewegungsablaufs während des Griffwechsels
- Hockposition nur angedeutet
- fehlende Rumpfstreckung

Hauptkriterien

- 1. Harmonie mit dem Pferd**
- 2. Koordination der Bewegung und Landung**

Richtwert 10

Optimale Erfüllung der Hauptkriterien.

Richtwert 7

Überwiegende Erfüllung der Hauptkriterien, Landung nicht auf der Schulter sondern auf den

Schulterblättern bzw. oberer Teil des Rückens.

Richtwert 5

Deutliche Abweichungen von den Hauptkriterien, der Schulterstand wird gegrätscht oder gespreizt ausgeführt. Oberarme werden aufgelegt.

Wertnote 0

- Aufbau des Schulterstands über die Rückenlage oder den Schulterhang
- Wenn die Endposition nicht mindestens 1 Galoppsprung gehalten wird

Abzüge:

1 Punkt: Für jeden zuviel gezeigten Galoppsprung im Bewegungsverlauf und für jeden fehlenden Galoppsprung in der Endposition

- Beine nicht gehockt
- Oberarme nicht eng am Oberkörper
- kurzes Berühren des Gurtes zur Gleichgewichtsfindung
- Erfassen beider Griffe von Beginn an
- Schritte bei Ausführung als Bodensprung

2 Punkte:

- Knie und Füße in der Hockposition nicht geschlossen
- Hüfte berührt das Pferd oder den Gurt nach dem Absprung in der Aufwärtsbewegung