

Anforderungen Leistungsklasse E-Schritt bis E-1

ab Januar 2007

1.) Bewegungsbeschreibung E-1

Pflicht analog D

Bewegungsbeschreibungen und Minderung der Übungsqualität analog D-Pflicht lt. LPO.

Achtung!

Einzigste Abweichungen von der LPO:

- im zweiten Pflichtblock geht der Abgang nicht in die Bewertung mit ein

2.) Bewegungsbeschreibung E-2

Bewertete Übungen:

Im Galopp:

- **Grundsitz**
- **D-Fahne**
- **Quersitz analog D**
- **Abgang nach innen**

Im Schritt:

- **Knien**
- **Liegestütz**
- **Wende nach innen**

Bewegungsbeschreibungen und Minderung der Übungsqualität i. w. S. analog D-Pflicht lt. LPO.

Achtung!

Da wahlweise auf der rechten oder der linken Hand begonnen werden kann, ergeben sich folgende Abweichungen von der LPO:

- in der D- Fahne ist das äußere Bein Spielbein, das innere das Stützbein
- der Quersitz beginnt mit dem Innensitz
- der Abgang erfolgt nach innen.

3.) Bewegungsbeschreibung E-Schritt

Bewertete Übungen:

- Halbe Mühle
- Freier Rückwärtssitz
- Gestütztes Seitwärtsknien mit Abspreizen eines Beines
- D-Fahne
- Wippe
- Abgang nach außen

3. 1.) Halbe Mühle

- es erfolgt eine 180-Grad-Drehung im Sitzen
- in jeder Sitzphase Schulterachse über der Hüftachse, Blickrichtung im rechten Winkel zur Schulterachse

Hauptkriterien

1. Balance in der Bewegung des Pferdes
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
- ruhiges, gleichmäßiges Führen des äußeren, gestreckten Beines im hohen Halbkreisbogen zum Innenquersitz mit geschlossenen Beinen	- Schulterachse vor, hinter oder seitlich zur Hüftachse - Rücklage des Oberkörpers
- ruhiges, gleichmäßiges Führen des gurtfernen, gestreckten Beines im hohen Halbkreisbogen zum Rückwärtssitz	- Rundrücken - fehlende Beinstreckung

3. 2.) Freier Rückwärtssitz

Hauptkriterien

1. Balance in der Bewegung des Pferdes
2. Haltung

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
- aufrechter, freier Sitz rw hinter dem Gurt (im tiefsten Punkt des Pferdes)	- zu weit hinter dem Gurt - unruhiger Oberkörper
- Blickrichtung geradeaus nach hinten	
- gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen links und rechts der Wirbelsäule	- Abheben des Gesäßes
- Schulter- und Hüftachse parallel zu denen des Pferdes	- Verdrehen im Oberkörper
- Kopf, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie	- Stuhlsitz/ Spaltsitz
- Anlegen beider Beine an das Pferd, Knie, Schienbein, Fußrist eine Linie	
- der freie Rückwärtssitz wird vier Schritte gehalten	
<i>Arm-, Hand- und Fingerhaltung</i>	
- Ausstrecken der Arme in Seithalte	- Handflächen abgewinkelt / verdreht
- Schulter, Arm und Fingerspitzen bilden eine gerade Linie	
- Oberlinie der Fingerspitzen auf Augenhöhe	- zu hohe/ tiefe Arme
- Finger geschlossen, Handflächen zeigen nach unten	- Handflächen abgewinkelt/ verdreht

3. 3.) Gestütztes Seitwärtsknien mit Abspreizen eines Beines

Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. Stütz

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
- aus dem Rückwärtssitz geschicktes Aufknien seitwärts mit Blickrichtung nach außen	
- die Körperlängsachse (KLA) bildet eine Linie, die Hüfte ist gestreckt	- fehlende Linie in der KLA mangelnde Hüftstreckung
- die Körperlängsachse ist parallel zu der des Pferdes	- fehlende Parallelität
- Schulterachse und Hüftachse parallel, Blickrichtung im rechten Winkel zur Schulterachse	- Schulter- und Hüftachse nicht parallel
- der gurtnahe Arm ist der Stützarm, wobei die Schulter vor der Stützhand und somit vor dem Gurt ist	- Schulter über oder hinter der Stützhand
- der gurtferne Arm wird in Verlängerung der Körperlängsachse über den Kopf ausgestreckt	
- das gurtferne Bein wird in Verlängerung der Körperlängsachse auf dem Pferderücken ausgestreckt	

3. 4.) D-Fahne

Hauptkriterien

1. Gleichgewicht
2. Bewegungsweite im Hüftgelenk

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
- aus dem Seitwärtsknien zur Bankstellung vorwärts	- hartes Aufknien
- Schultern senkrecht über den Griffen, Hände fassen auf die Griffe, leichtes Beugen der Arme	Schultern zu weit vorn/ hinten Ellbogen durchgedrückt/ stark gebeugt
- Ausstrecken des äußeren Beines nach hinten oben (Beckenachse waagrecht)	- Beckenachse dreht aus der Horizontalen
- Schulter- und Beckenachse waagrecht und annähernd auf einer Höhe	-
- gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Armen und Stützbein (innerer Unterschenkel und Fußrist)	- bohrendes Knie / bohrender Fuß
- Winkel zwischen Oberkörper und innerem Oberschenkel annähernd 90 Grad	- Stützbein zu weit vorn / hinten
- Blickrichtung geradeaus	- hängender Kopf/ überstreckter Hals
- Längsachse des Voltigierers entspricht der Längsachse des Pferdes	
- Schulter, Rücken und äußeres Bein bilden eine gleichmäßig gebogene Linie über der Horizontalen mit freier Kopfhaltung	
- das gestreckte Bein an der Außenseite des Pferdes absenken und zum Sitz eingleiten	

3. 5.) Wippe

Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. Bewegungskoordination

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
- beide Beine strecken und gestreckt bis zur Senkrechten führen	
- die Hüftgelenke sind gestreckt	- mangelnde Hüftstreckung
- Kopf, Schulter, Becken, Knie und Fuß bilden eine senkrechte Linie - diese Ganzkörperspannung wird gehalten bis zur Wiederaufrichtung	- Abweichen von dieser Linie - mangelnde Ganzkörperspannung
- der gestreckte Körper wird zum Bauchlieger auf dem Gurt abgesenkt, wobei gleichzeitig der Oberkörper nach vorn und die Beine nach hinten gehen, die Hüftstreckung bleibt immer erhalten	- Verlust der Hüftstreckung
- die Beine werden über dem Pferderücken geschlossen	
- nach kurzem Verharren im Bauchlieger wieder aufrichten zum Sitz	

3. 6.) Abgang nach außen

Hauptkriterien

1. Ganzkörperspannung
2. Stütz
3. federnde Landung

<u>Bewegungsbeschreibung</u>	<u>Minderung der Übungsqualität</u>
- Führen des inneren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Fluss nach außen, Beine schließen und sofortiger Abdruck von den Griffen nach oben mit gestreckter Hüfte	kein Abdruck von den Griffen, zu langes Festhalten der Griffen
-	-
- beidbeinige Landung außen, Füße parallel in Hüftbreite - Abfedern in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken	- Beugung im Kniegelenk <90 Grad - Landung zu hart
- Auslaufen in der Bewegungsrichtung des Pferdes	- mangelnde Schubumkehr