

Übungspool Rv Rhede 2019

Jeder Voltigierer turnt 3 der Übungen aus folgender Liste. Die Übungen sollen dem Leistungsniveaus des Voltigierers entsprechen. Es müssen nicht (!!!) alle Übungen von der Gruppe gezeigt werden.

Als 4. Übung ist der „Abgang nach innen mit Landung und Auslaufen in Bewegungsrichtung“ Pflicht, kann allerdings im Schritt oder Galopp erfolgen.

- E – Sitz (Hände in Hüftbeuge)
- Freier Grundsitz vw
- Bank (vorlings)
- Bank-Fahne
- Erweiterte Bank
- Seitsitz innen/außen (angefasst)
- Quersitz innen/außen (1 Arm in Seithalte)
- Rw-Sitz (angefasst/frei)
- Freies Knien (vw/rw) (statische Armhaltung)
- Liegestütz vl
- Schwingen in den Liegestütz
- Stütz (alle Varianten)
- Lieger (vw/sw, angefasst, einarmig, frei)
- Schneidersitz (vw/rw, angefasst/frei)
- Standwaage auf dem Pferderücken/in der Schlaufe (vw/rw/sw, angefasst/frei)
- Standspagat
- Bank rl (mit oder ohne abgespreiztes Bein)
- Übung in der Schlaufe
- Stehen