

Voltige – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Utiliser l’élan et le rythme du cheval pour des mouvements fluides et légers

À l’aide du galop, les voltigeurs se balancent («swing») sans effort dans différentes positions. Grâce à cette impulsion, ils sautent plus haut et plus facilement. Les sportifs utilisent activement l’élan du cheval, au rythme du galop, pour exécuter les mouvements de manière fluide. Pendant les exercices, ils atterrissent en douceur sur le dos du cheval. Les voltigeurs tiennent immédiatement compte des mouvements du cheval.



Renforcement du tronc

- Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Scarabée
- Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Muscles bas
- Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Crunch
- Einzelübung Renforcement – Tronc global: Twist
- Renforcement – Cuisses: Soulever les jambes
- Renforcement – Tronc global: Planche latérale
- Renforcement – Ischios-jambiers/fessiers: Battements de crawl

Renforcement des bras / équilibre sur les mains

- Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Chandelle appui renversé
- Renforcement – Bras/pectoraux: Appuis faciaux
- Force – Lancer: Transfert
- Renforcement – Epaules/bras: Haut les mains

Exercices ludiques/ avec partenaire

- Acrobatie avec partenaire – Figures statiques: Chandelle à deux
 - Renforcement – Tronc global: Bas les pattes!
 - Renforcement – Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Siège à bascule
 - Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Tronc d'arbre
 - Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Appuis à gogo
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO