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

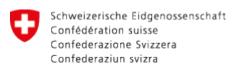
- Renforcement Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Scarabée
- Renforcement Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Muscles bas
- Renforcement Muscles antérieurs du tronc droits et obliques: Crunch
- Einzelübung Renforcement Tronc global: Twist
- Renforcement Cuisses: Soulever les 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



Office fédéral du sport OFSPO