

Voltige – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich und das Pferd effizient und angepasst aufwärmen

Du musst gut planen, um im Voltige effizient und auf alle Beteiligten angepasst aufzuwärmen. Denn dabei spielen viele Faktoren eine Rolle: das Zeitmanagement der Reithalle, das Wetter, die Temperatur, die aktuelle Verfassung sowie das Leistungsniveau der Voltigierenden, der Voltigierer und des Pferdes. Zum Aufwärmen gehört auch, dass du die Ausrüstung der Voltigierenden und Voltigierer sowie des Pferdes prüfst.



Einführung / ganze Lektionen

- Zielgerichtet vorbereitet: Die Struktur des Aufwärmens
- Zielgerichtet vorbereitet: Keine Materialschlacht (pdf)

Kreislauf anregen / Partner- / Gruppenübungen

- Kräftigen – Mit Musik Stopp-Bild-Erstarrung: Versteinerung
- Kräftigen – Variation, Mit Musik und verschiedenen Aufgaben: Versteinerung;
- Ausdauertraining in der Gruppe: Plauderlauf
- Ausdauer und Konzentration: Additionslauf

- Explosivität – Hüpfen-Springen-Landen: [Zeitungenlesen mit Variationen](#)
 - Schnelligkeit – Richtung wechseln: [Schleusenspiel \(Katz und Maus-Spiel\)](#)
-

Dehnen / Kräftigen

- Kräftigen – Beine
 - [Hoch das Bein](#)
 - [Zwergenschritt](#)
 - Kräftigen – Ganzer Körper
 - [Krabbengang](#)
 - [Auf allen 4en vorwärts](#)
 - [Auf allen 4er seitwärts](#)
 - Kräftigen – Oberkörper
 - [Push the rock](#)
 - Poster – Download
 - [Dehnübungen für den ganzen Körper](#) (pdf)
-

Aktivieren

- Kampfspiel: [Berührungskampf](#)
 - Hüpfen in verschieden Geschwindigkeiten: [Reifenparcours](#)
 - Koordination: [Spielerisch Hüpfen](#)
-

Circuit-Training

- [Allgemeine Information zu Circuit-Trainings](#)
 - [Konditions-Circuittrainings für verschiedene Sportarten](#) (pdf)
 - [Athletik – Circuittrainings: Geräteturnen – Kraft \(11-15 Jahre\)](#)
 - [Athletik – Circuittrainings: Geräteturnen – Kraft \(16-20 Jahre\)](#)
 - [Kräftigen ohne Geräte](#) (pdf)
-
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO