

Manual Voltige: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

In der Übersicht sind zu jeder Erscheinungsform im Voltige eine Auswahl an Bewegungs- und Spielgrundformen verlinkt. Alle Übungen richten sich an die Voltigiererrinnen und Voltigierer der Phasen F1 bis F3.



Die folgenden Erscheinungsformen helfen dir, den Kindern und Jugendlichen die Grundlagen im Voltige optimal mitzugeben. Wichtig für dich als Leiterin oder Leiter Voltige: Diese Liste ist nicht abschliessend.

Es handelt sich um ein Startpaket. Darauf aufbauend kannst du Voltige beliebig entwickeln und ausbauen. Die Erscheinungsformen und die dazugehörigen Trainingsformen sind also wertvolle Tools für dich als Leiterin oder Leiter.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Sich und das Pferd effizient und angepasst aufwärmen
- Sicher und harmonisch auf das Pferd springen und von ihm abspringen
- Den Körper ausbalancieren und auf die Bewegungen des Pferdes eingehen
- Gezielt den optimalen Bewegungsumfang der Gelenke erreichen
- Schwung und Rhythmus des Pferdes für flüssige und leichte Bewegungen nutzen
- Geschickt und variantenreich turnerische Bewegungen zur Musik ausführen
- Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren
- Sich für eine vertrauens-, respekt- und rücksichtsvolle Beziehung zu sich selbst , zum Pferd sowie zum Team einsetzen

Quelle: Manual J+S: Voltige



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO