

Manuel Voltige: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Dans l'aperçu, une sélection de formes de base de mouvements et de jeux est liée à chaque forme d'apparition en voltige. Tous les exercices s'adressent aux voltigeurs et voltigeuses des phases F1 à F3.



Les formes caractéristiques suivantes t'aideront à transmettre de manière optimale les bases de la voltige aux enfants et aux jeunes. Important: cette liste n'est pas exhaustive.

Il s'agit d'un kit de démarrage à partir duquel tu peux développer et élargir la voltige comme tu le souhaites. Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement correspondantes sont donc de précieux outils pour toi, en tant que monitrice ou moniteur de voltige

Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

- S'échauffer et échauffer le cheval de manière efficace et adaptée
 - Monter sur le cheval et en descendre de manière sûre et harmonieuse
 - Équilibrer le corps et s'adapter aux mouvements du cheval
 - Atteindre de manière ciblée l'amplitude de mouvement optimale des articulations
 - Utiliser l'élan et le rythme du cheval pour des mouvements fluides et légers
 - Exécuter avec habileté différents mouvements gymniques en musique
 - Gérer et contrôler ses émotions et son comportement de manière ciblée
 - S'engager pour une relation de confiance, de respect et d'attention avec le cheval et l'équipe
-

Source: Manuel J+S: Voltige



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO