

Übungskatalog KRV Borken 2023

Jeder Voltigierer turnt 3 der Übungen aus folgender Liste.

Die Übungen sollen dem Leistungsniveaus des Voltigierers entsprechen. Es müssen nicht alle Übungen von der Gruppe gezeigt werden.

Als 4 Übung ist der „Abgang nach innen mit Landung und Auslaufen in Bewegungsrichtung“ Pflicht, kann allerdings in beliebiger Gangart erfolgen.

- E-Sitz (Hände in der Hüftbeuge)
- Freier Grundsitz vw
- rw Sitz (angefasst/frei)
- Bank (vorlings)
- Bank-Fahne
- Erweiterte Bank
- Seitsitz innen/außen (angefasst)
- Quersitz (innen/außen (1 Arm in Seithalte)
- freies Knien (vw/rw, statische Armhaltung)
- Liegestütz vl
- Schwingen in den Liegestütz
- Stütz (alle Varianten)
- Lieger (vw/sw, angefasst/frei)
- Schneidersitz (vw/rw, angefasst/frei)
- Standwaage auf dem Pferderücken/ in der Schlaufe (vw/sw, angefasst/frei)
- Bank rl (mit oder ohne abgespreiztes Bein)
- Übung in der Schlaufe
- Stehen