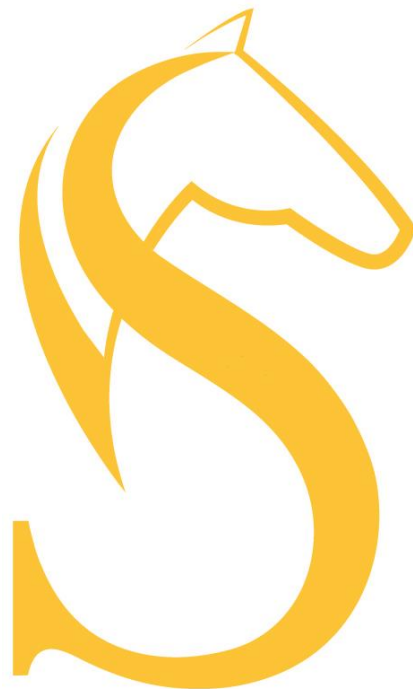


Kursinhalt Voltigieren «Tanz & Ausdruck»

Voltige SYMBIA



Stand: 30. Juli 2021

Inhaltsverzeichnis

1.	ALLGEMEINER BESCHRIEB	2
2.	ÜBERBLICK KURS TANZ & AUSDRUCK.....	2
3.	TEILNEHMER	2
4.	BESCHRIEB DER EINZELNEN ELEMENTE IM KURS TANZ & AUSDRUCK	3
5.	KURSZIELE.....	3
6.	ZUSATZINFORMATIONEN	3

1. Allgemeiner Beschrieb

Beim Voltigieren werden turnerisch-gymnastische Übungen auf dem Pferd ausgeführt. Das abgestimmte Zusammenwirken von Pferd, Longenführer und Voltigierer ist Grundvoraussetzung zur Ausübung dieses Sports, denn alle drei beeinflussen sich gegenseitig und bilden im Voltigieren eine Einheit.

Das Voltigieren umfasst Bewegungen und Übungselemente aus dem Turnen, der Gymnastik und der Sportakrobatik. Diese werden als Einzel- und Partnerübungen gezeigt und können zu fließenden Bewegungsfolgen kombiniert werden. Entsprechend dem Können und Ausbildungsstand der Voltigierer wird im Unterricht im Schritt, Trab und Galopp voltigiert.

2. Überblick Kurs Tanz & Ausdruck

Kreativität und tänzerisches Ausdrucksvermögen fügen die Bewegungsfolgen im Voltige harmonisch zusammen. Der Kurs soll helfen, mehr Emotionen in den Darbietungen zeigen zu können und das Rhythmusgefühl zu verbessern.

3. Teilnehmer

Einzel- oder Gruppentraining in allen Altersklassen. Je nach Teilnehmerzahl kann der Kurs individuell angepasst werden.

4. Beschrieb der einzelnen Elemente im Kurs Tanz & Ausdruck

Tanz

Durch die Bewegungen werden Sehnen, Bänder und Organe stärker durchblutet. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Die Beweglichkeit und Ausdauer so wie der Gleichgewichtssinn wird erhöht.

Ausdruck

Die individuelle und künstlerische Darstellung von Gefühlen werden in Bewegung umgesetzt. Es wird ein Bewusstsein für die eigene Wirkung der Körpersprache gefördert.

Rhythmus

Das Gefühl von Takt und Rhythmus soll intensiv geschult werden. Der Schwerpunkt liegt dabei beim bewussten Hören und Spüren.

Choreografie

Bei der Choreografie sollen Bewegungen erfunden respektive einstudiert werden. Es soll spezifisch für das Voltige aufgezeigt werden, welche Bewegungen zu den turnerischen Elementen und der Musik passend sind.

5. Kursziele

Die Teilnehmer sollen ihre Fertigkeiten im Voltige verbessern und zur Gesunderhaltung des Körpers beitragen.

6. Zusatzinformationen

Sämtliche Kurse können «online» unter <https://www.symbia.ch> gebucht werden. Eine entsprechende Unfallversicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

Die Teilnehmer sorgen für sportgerechte Kleidung und Trainingschuhe für den Einsatz im Tanzatelier.