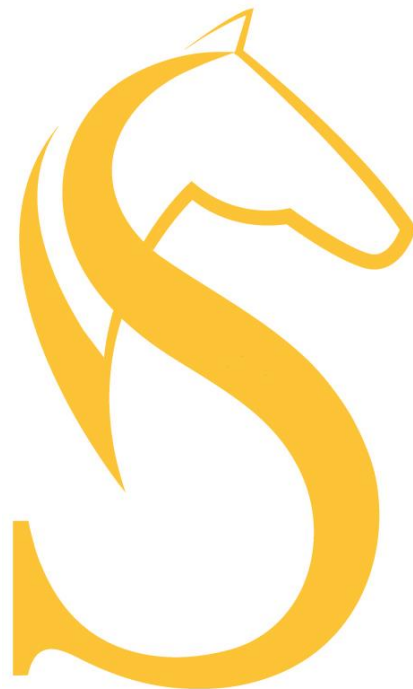


Kursinhalt Voltigieren «J+S Basiskurs Gruppe»

Voltige SYMBIA



Stand: 30. Juli 2021

Inhaltsverzeichnis

1.	ALLGEMEINER BESCHRIEB	2
2.	ÜBERBLICK J+S BASISKURS	2
3.	TEILNEHMER	2
4.	BESCHRIEB DER EINZELNEN ELEMENTE IM J+S BASISKURS	3
5.	KURSZIELE / KURSABSCHLUSS	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.

Gruppenvoltigieren beinhaltet eine besondere Förderung von Vertrauen und Teamgeist. Individuelle Fähigkeiten werden zum Wohl der Gruppe entwickelt. Gruppenvoltigieren ist ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene

2. Überblick J+S Basiskurs

Der Basiskurs besteht aus 15 Lektionen (ca. 1/2 Jahr) und wird gemäss Weisungen von Jugend+Sport durchgeführt. Der Aufbau des Kurses unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen. Diese Kurse ermöglichen Kindern und Jugendlichen, Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten.

3. Teilnehmer

Die Gruppe besteht aus 7 – 9 Kindern im Alter zwischen 5 und 20 Jahren.

4. Beschrieb der einzelnen Elemente im J+S Basiskurs

Voltigieren

Die Teilnehmer lernen den verantwortungsvollen Umgang mit dem Pferd. Gemeinsam bereiten sie das Pferd für den Einsatz vor. Auf spielerische Weise werden erste Pflichtübungen im Schritt, Trab und Galopp gelernt.

Fass- und Krafttraining

Das Techniktraining auf dem Übungsfass ergänzt das Voltigieren am Pferd. Durch gezieltes Technik- und Krafttraining werden die nötigen Fähigkeiten erlangt, die es beim Voltigieren benötigt. Wir achten besonders auf den gezielten Aufbau der Muskulatur zur Gesunderhaltung des Körpers.

5. Kursziele / Kursabschluss

Die Teilnehmer sollen die Freude am Gruppenvoltigieren erleben. Der Kurs wird mit dem J+S Test 1 - 7 abgeschlossen. Nach dem Basiskurs J+S steht der Übertritt in eine reguläre Gruppe offen.

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, enganliegende Kleidung (ohne Kapuze) und Voltigierschuhe.