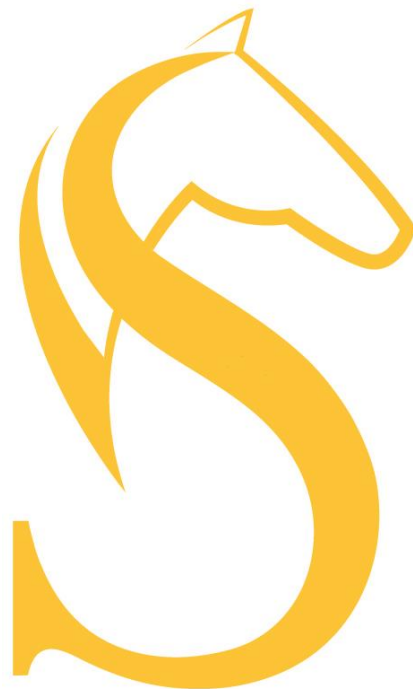


Kursinhalt Voltigieren «Gymnastik»

Voltige SYMBIA



Stand: 30. Juli 2021

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----|---------------------------------------------------------|---|
| 1. | ALLGEMEINER BESCHRIEB | 2 |
| 2. | ÜBERBLICK GYMNASTIKKURS..... | 2 |
| 3. | TEILNEHMER..... | 3 |
| 4. | BESCHRIEB DER EINZELNEN ELEMENTE IM GYMNASTIKKURS | 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 Gymnastikkurs

Die funktionelle Gymnastik setzt sich aus Kräftigungs- und Dehnübungen zusammen. Sie wird in dem Sinne anatomisch angepasst, indem die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt und die zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt wird. In einer Analyse wird die Ausgangslage und die Zielsetzung bestimmt. Im Wesentlichen werden zwei Themenschwerpunkte gesetzt:

- Erhaltung der Flexibilität
- Kräftigung des Halteapparates

Zusätzlich werden durch die Gymnastik folgende Fertigkeiten gefördert:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Optimierung der Koordination
- Wahrnehmungsschulung

Der Kurs wird in einer Turnhalle durchgeführt. Um einen starken Bezug zum Voltige zu schaffen, wird ein Voltigefass als zentrales Element verwendet.

3. Teilnehmer

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

4. Beschrieb der einzelnen Elemente im Gymnastikkurs

Erhaltung der Flexibilität

- Vorbeugung von Beweglichkeitseinbußen
- Ausgleich von Bewegungsmangel
- Vorbeugung von muskulären Dysbalancen (Muskelungleichgewichten)
- Ausgleich der unterschiedlichen Muskelgrundspannungen (kräftige Muskeln besitzen eine hohe Grundspannung, darum neigt diese Muskulatur vermehrt zur Verkürzung)
- Plötzliche Belastungsspitzen besser abfedern
- Erhaltung und Wiederherstellung der normalen Muskellänge
- Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Muskulatur
- Vermittlung eines besseren Körpergefühls
- Regeneration nach intensiver Muskelkräftigung
- Psychische Entspannung

Kräftigung des Halteapparates

- Höhere Widerstandsfähigkeit gegen mechanische Belastung
- Vorbeugung von muskulären Dysbalancen (Muskelungleichgewichten)
- Entlastung des passiven Bewegungsapparates (Skelett des Menschen)
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Körperhaltung
- Stabilisation des passiven Bewegungsapparates (Skelett des Menschen)
- Förderung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Muskulatur
- Verbesserung der Kraftausdauer

Fass- und Krafttraining

Das Techniktraining auf dem Übungsfass ergänzt die Gymnastik. Dadurch 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

Die Teilnehmer sollen mit der Gymnastik 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, enganliegende Kleidung (ohne Kapuze) und Trainingsschuhe für Turnhallen.