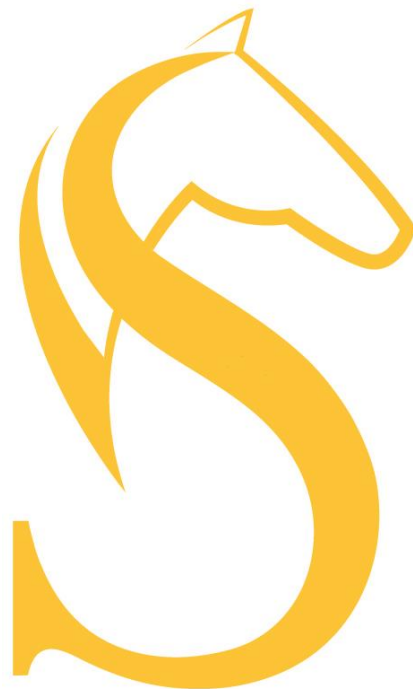


# **Kursinhalt «Pas de Deux»**

**Voltige SYMBIA**



**Stand: 30. Juli 2021**

## **Inhaltsverzeichnis**

1.	ALLGEMEINER BESCHRIEB .....	2
2.	ÜBERBLICK PAS DE DEUX.....	2
3.	TEILNEHMER .....	2
4.	BESCHRIEB DER EINZELNEN ELEMENTE IM PAS DE DEUX .....	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. Es wird ausschliesslich im Galopp voltigiert.

Pas de Deux ist besonders für talentierte und ambitionierte Voltigierer geeignet. Dabei wird die Harmonie und das Vertrauen gefördert.

### **2. Überblick Pas de Deux**

Der Kurs besteht aus 3 wöchentlichen Trainings. Dabei wird zweimal in der Gruppe mittrainiert. Einmal pro Woche wird ein auf das Pas de Deux spezifische Training durchgeführt.

Der Aufbau des Kurses unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die Entwicklung und Entfaltung der talentierten Voltigierer. Sie erleben Voltige als Leistungssport und üben diesen auch bei nationalen und internationalen Wettkämpfen aus.

### **3. Teilnehmer**

Die Gruppe besteht aus 2 Jugendlichen ab einem Alter von 12 Jahren.

#### **4. Beschrieb der einzelnen Elemente im Pas de Deux**

##### Voltigieren

Die Teilnehmer lernen den verantwortungsvollen Umgang mit dem Pferd. Gemeinsam bereiten sie das Pferd für den Einsatz vor. Der Fokus der Trainings basiert auf hochstehende Kürübungen. Das Pas de Deux trainiert weitgehend unter Wettkampfbedingungen.

##### Fasstraining

Das Techniktraining auf dem Übungsfass ergänzt das Voltigieren am Pferd. Durch gezieltes Techniktraining werden die nötigen Fähigkeiten erlangt, die es beim Voltigieren benötigt. Unter fachlicher Anleitung werden die Kürelemente nach den neusten Reglementen zusammengestellt. Der Verein verfügt selbst über anerkannte Richter, die ihr Wissen direkt vermitteln können.

##### Athletiktraining

Verbessert wird beim Kursteilnehmer die Kraft, die Ausdauer und die Beweglichkeit. Wir achten besonders auf den gezielten Aufbau der Muskulatur zur Gesunderhaltung des Körpers. Dabei wird für jeder Teilnehmer ein individueller Trainingsplan erstellt.

#### **5. Kursziele / Kursabschluss**

Die Teilnehmer sollen die Freude am Gruppenvoltigieren erleben. Ferner sollen sie sich so weiterentwickeln, dass sie an nationalen und internationalen Wettkämpfen erfolgreich teilnehmen können. Eine Aufnahme ins das nationale Kader des schweizerischen Voltige-Verbandes wird angestrebt.

#### **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.